

#### **Terms and Conditions**

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

### Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

## Contact:

Email: landesbibliothek(at)ooe.gv.at Telephone: +43(732) 7720-53100

fältig, bevor du sie schluckst, und spüle die Mundhöhle nach jeder Hauptmahlzeit mit mäßigkaltem Wasser aus.

Unterlasse nach den Mahlzeiten jede starke Bewegung. Langsames Herumgehen ist dir am zuträglichsten.

Gib der gemischten Kost (nicht vorwiegend Fleischkost) den Vorzug. Des Abends esse wenig und vermeide Fleischspeisen.

Trinke eine Stunde nach jeder Mahlzeit ein Glas frisches Wasser, verpönt sei jedes geistige Getränk. Mit zunehmendem Alter ernähre dich mehr und mehr mit Fleischbrühe, vermeide überhaupt die schwer verdaulichen Speisen.

Scharf gewürztes Essen ist gesundheitsschädlich und verfolgt nur den Zweck, ein unnatürliches Durstgefühl zu erregen.

Auf dem Lande genieße Milch, Eier, gut ausgebakkenes Brot, eventuell frisch gekochtes oder gebratenes Fleisch und Obst.

# 7. Meide die geistigen Getränke und das Tabakrauchen.

Alle geistigen Getränke sind Feinde des Menschen.

#### A. Kalte Getränke.

Bier. In kleinen Mengen getrunken, kann das Bier als Ersatz des Wassers geduldet werden, wenn frisches, gutes Trinkwasser nicht zu haben ist. Nichts ist fluchwürdiger, als das übermäßige Trinken nach dem