

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](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

ganze Fläche verteilt, auf den Reis giebt man die Apfelscheibchen, so daß die Teigfläche fingerdic damit belegt ist, bestreut das Ganze dick mit Zucker und fügt nach Belieben noch eine dünne Lage Sultanin-Rosinen hinzu. Hierauf rollt man den Teig behutsam zusammen, bestreicht die Oberfläche mit Butter, streut Zucker darauf, legt die beiden gleichmäßig behandelten Laibe auf ein gut mit Butter ausgestrichenes Backblech und bäckt letztere im gut geheizten Ofen 1—1½ Stunden.

IV. Getränke und Suppen.

A. Getränke.

Nur wenn man Durst hat,

solte man trinken und so zu leben bestrebt sein, daß man unter gewöhnlichen Umständen nicht vom Durst gequält wird. Dies erreicht man durch Mäßigkeit und wenn man sich von fastigen Früchten und Gemüsen nährt, wenn man reizende und erhitzen Speisen meidet¹⁾, sich soviel man kann, im Freien bewegt, mit geschlossenem Munde atmet²⁾, für regelmäßigen Stuhlgang sorgt, sich täglich, wenn es thunlich oder zulässig ist³⁾, abwäscht oder badet, überhaupt also seine Lebensweise in feste Regeln bringt. (Man vergl. „Gesundheitsregeln“.)

Durst kann auch bei sonst guten Gewohnheiten entstehen infolge starker körperlicher Anstrengung, bei Arbeiten in geschlossenen, heißen, trockenen, mangelhaft gelüfteten Räumen, auch im Freien bei längerem Marschieren in glühender Sonnenthitze, bei Feldarbeiten z. B. zur Erntezeit. — In allen diesen

¹⁾ Besonders erhitzen und reizend und daher dursterregend wirken gewisse Zuthaten, z. B. Gewürze und vor allem das Kochsalz: ebenso kann der Genuß von sehr süßen Dingen, wie getrocknete (und nicht eingeweichte) Datteln und Feigen, ferner Zucker selbst, sowie stark geküht Speisen das Durstgefühl im Gefolge haben.

²⁾ Daher das englische Sprichwort: Shut your mouth and save your life d. i. Schließ deinen Mund, so bleibst du gesund.

³⁾ Also bei Gesunden. In Krankheits- oder Schwächeständen müssen besondere Formen gewählt werden, die Reinigung zu bewirken.