

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

nicht nur persönlich streng zu meiden, sondern denselben auch aufs unermüdlichste und rücksichtsloseste zu bekämpfen!

2) Der Genuß von Spirituosen (Brantwein, Bier, Wein), natürlich unbedingt derjenige der schärferen Spirituosen, sowie der regelmäßige und der stärkere Genuß von Spirituosen jedweder Art. Denn dieser „Genuß“ stumpft die Nerven ab und führt eine lange Reihe von Krankheiten im Gefolge, er schleudert ungezählte Millionen Selbes geradezu zum Fenster hinaus, verwildert das familiäre und das soziale Leben, indem er, zumal in Verbindung mit dem Fleischgenuß, die Leidenschaften erregt, die Prostitution und auch — wie doch allgemein anerkannt ist — in furchtbarer Weise die Verbrechen befördert.

3) Der Tabakgenuß. Derselbe ist ein ekelhafter, unbegreiflicher „Genuß“, der vielfältig die Gesundheit des Rauchers selber und die seiner Nebenmenschen (durch die erzeugte schlechte Luft) schädigt, durch welchen „Genuß“ ferner an Geld viele Millionen in die Luft geblasen werden, und überhaupt ein durchaus überflüssiges Bedürfnis mehr hervorgerufen wird.

4) Der regelmäßige Genuß von Narkotikas (Kaffee, Thee), starken Gewürzen, ferner der stärkere Salzgenuß u. a. m. Alles das ist gesundheitsmäßig, unökonomisch und befördert die anderen, schlimmeren, naturwidrigen „Genüsse“! —

Alle diese vier Arten von „Genüssen“ bedingen sich gegenseitig d. h. einer zieht den andern nach sich; wahrhaft frei und gesund kann also nur derjenige werden, der alle diese Fesseln möglichst gleichzeitig zerbricht!

B. Wie soll man essen?

1) Die Zubereitung der Speisen sei eine einfache. Die Speisen seien meist breiartig (keine Suppen!), mehr zum Rauhen eingerichtet. Ein Wechsel besonders in der Zukost (im Anschluß an die Jahreszeiten) ist sehr zweckmäßig, vielerlei durcheinander zu essen dagegen nicht ratsam.

2) Die Temperatur der Speisen sei höchstens lauwarm (Wärme der Lippen); noch besser ist es, wenn man die Speisen abgekühlt genießt. Heiße und eiskalte Speisen und Getränke sind für Zähne und Magen gleich schädlich.

3) Man kaue (mit geschlossenen Lippen) stets sorgfältig, um die Speisen einzuspeicheln und so eine bessere Verdauung zu erzielen. „Gut gekaut — ist halb verdaut!“ — Sind die Speisen nicht fest genug, um gekaut werden zu können, so esse man, um letzteres zu ermöglichen, ein Stück Brot dazu. Man vermeide auch das Trinken während des Essens oder kurz nach demselben, da es entschieden die Verdauung beeinträchtigt.

C. Wann soll man essen?

Etwa dreimal täglich, mit einem Abstand von 5—6 Stunden, nämlich morgens 1—2 Stunden nach dem Aufstehen, mittags und abends (mindestens 2—3 Stunden vor dem Zubettgehen). Kranke, die nur sehr wenig auf einmal essen können, werden zweckmäßiger Weise öfter essen, ebenso körperlich schwer Arbeitende; Personen mit robusten, kerngesunden Verdauungsorganen brauchen täglich auch nur ein- oder zweimal zu