

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

Gesundheits-Regeln

von

Dr. R. Nagel.

„Die Natur ist vollkommen überall,
Wo der Mensch nicht hinkommt mit seiner Dual.“

(VI. Auflage, d. h. sechste Tausend. April 1881.)

Besonders zu empfehlen ist:

1. **Ofters des Tages ein Trunk reines Wasser**, wie die Natur es bietet. Es erfrischt den Magen und macht Appetit. Es durchdringt den Körper und befördert die Ausscheidung aller abgenutzten Stoffe aus dem Körper durch den Stuhlgang und die Blase, auch durch die Haut und die Lunge.

Das Wasser ist ein **Reinigungsmittel** für alle Kranke: alle Fieberkranke werden schon instinktiv durch den Durst darauf hingeleitet, und durch die Stillung des Durstes zur Heilung; und die Siechen bleiben siech, so lange sie ohne Durst sind und das Trinken verabsäumen. —

Alle, die das Wasser nicht mehr vertragen können, müssen es schluckweise wieder vertragen lernen, ehe sie auf gründliche Heilung rechnen dürfen. — Leichter verdaulich für den nicht mehr daran Gewöhnten kann man das Wasser machen durch Zusätze von Fruchtsäften, oder auch durch Zusatz von Wein und Zucker.

Das **künstliche Selterswasser** enthält zu viel Kohlensäure, die dasselbe für eine unverwöhnte Zunge geradezu beißend macht: verdünnt mit anderem Wasser ist es sehr angenehm. —

Unser Körper besteht zum größten Teile aus Wasser, und täglich hat er neue Zufuhren davon nötig: selbst wer gar kein Wasser trinkt, genießt es doch täglich im Brode, im Obste, im Gemüse, im Kaffee, oder im Biere. —

Daraus folgt, daß das Wasser — neben der eingeathmeten Luft! — ein Hauptnahrungsmittel für uns ist,