

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

hineinist und dann nicht in die Kleider hineinschwingt, bringt Seuchen hervor.

Die Wollhemden haben in den letzten Jahrzehnten eine immer größere Verbreitung gefunden. Was immer gegen dieselben angewendet wird, ist grundloses Gerede philosophischer Querköpfe, und wird die weitere Verbreitung derselben nicht aufhalten!!! —

8. **Eine weite bequeme Fußbekleidung**, welche möglichst die Ausdünstung frei durchläßt; also keine Stiefel, sondern Schuhe; und die Schuhe möglichst aus Zeug, und nur die Sohlen aus Leder. Im Hause Pantoffeln. Und im Sommer, wo immer die Umstände es gestatten, **Barfuß-Gehen**.

Das **Barfuß-Gehen** ist sehr zu empfehlen, nicht bloß weil es sehr angenehm, sondern weil es in hohem Grade die Gesundheit befördert.

9. **Trockene luftige sonnige Wohnungen**. Zur beständigen Luft-Erneuerung mache man einige kleine Abzugsöffnungen nahe der Zimmerdecke, oder man schließe die Fenster nur soweit, daß kleine Spalten übrig bleiben.

Heizung und Beleuchtung müssen so eingerichtet sein, daß dabei kein Rauch, kein Staub und keine giftigen Verbrennungs-Gase in's Zimmer dringen.

10. **Frühes Aufstehen und frühes Zubettgehen**, annähernd mit der Sonne. — Zum Nachtlager Heu, Seegras, Moos, Haferstroh, Hobelspähne, am besten Kopshaare! — zum Zudecken wollene Decken oder baumwollene Steppdecken. Zu sehr erhitend wirken die Federbetten, besonders für die Jugend.

11. **Sorge für gute Stuhlentleerung**, welche nicht bloß rechtzeitig, sondern auch vollkommen eintreten muß.

Die so allgemein verbreitete Stuhlverstopfung mit ihren zahlreichen und mannigfachen Folgeübeln ist eine bloße Folge naturwidriger Speisen und Getränke, ist aber kaum je eine Folge von zu wenig Bewegung. — Der Genuß von Schrotbrod und Obst, ferner auch die Fettung der Gemüse mit Pflanzenöl statt mit Tierfetten läßt die Verstopfung nicht aufkommen und beseitigt sie, wo sie vorhanden ist.

Hilfsmittel gegen träge Stuhlentleerung sind ferner Graben, Holzhacken, Turnübungen, Kneten des Leibes und Wasserlystiere, mit und ohne Kochsalz je nach dem Grade der Verstopfung.