

Inhalt.

	Seite
Vorwort	3
Einleitung	5
Von der hauptsächlichsten Wirkungsweise des karlsbader Mineralwassers	6
Strikte diätetische Rücksichten sind während einer karlsbader Kur nothwendig	11
A. Von den Functionen des vegetativen Lebens	13
Von Trinken des Mineralwassers	14
Von den Speisen im Allgemeinen	14
Von der Verdauung	16
Von den Nahrungsmitteln insbesondere	18
Von den animalischen Nahrungsmitteln insbesondere	18
Hieraus ergeben sich besondere Regeln	21
Von den vegetabilischen Nahrungsmitteln insbesondere	22
Ueber Zubereitungsweisen der Speisen	27
Fernere allgemein geltende Regeln	29
Von den Getränken:	
Von dem Wasser	31
Von dem Bier	32
Von dem Weine	37
Von dem Kaffee, Thee und Chokolade	37
B. Von den Functionen des animalen Lebens	42
a) Von der körperlichen Bewegung bei der Kur	42
b) Ueber sexuelles Verhalten	46
C. Von den Functionen des psychischen Lebens und den hieher gehörigen Regeln	46
Von einigen unter den karlsbader Kurgästen herrschenden Vorurtheilen	52
Anhang: Vom Baden	54

Vor, während und nach dem Gebrauche der Karlsbader Kur
sind folgende Werke ganz besonders zu empfehlen:

- Hauslexikon der Gesundheitslehre für Leib und Seele.** Ein Familienbuch von Dr. med. H. Klencke. Dritte, neu durchgearbeitete und vermehrte Auflage. Zwei Theile gr. 8. geh. fl. 7.50. Eleg. geb. fl. 9.
- Die Mutter als Erzieherin ihrer Töchter und Söhne zur physischen und sittlichen Gesundheit vom ersten Kindesalter bis zur Reife.** Ein praktisches Buch für deutsche Frauen von Dr. med. H. Klencke. Zweite verm. und verb. Aufl. 8. geh. Preis fl. 3.60. Eleg. geb. fl. 4.32.
- Diätetik der Seele.** Zweite, neu durchgearbeitete und vermehrte Auflage des Buches: „Die menschlichen Leidenschaften.“ Von Dr. med. H. Klencke. 8. geh. fl. 3.24. In Leinwand gebunden fl. 3.96.
- Diätetische Kosmetik oder Gesundheits- und Schönheitspflege der äusseren Erscheinung des Menschen.** Zweite vermehrte Auflage. Eine Volksschrift von Dr. med. H. Klencke. 8. Eleg. geh. fl. 3.60. Fein geb. fl. 4.32.
- Der Frauenarzt.** Lehrbuch für das weibliche Geschlecht über dessen Gesundheits- und Heilpflege. Zur Selbstkenntniss der weiblichen Anlagen und Gelegenheiten zu Erkrankungen, wie zur rationellen Selbstbetheiligung an der Verhütung und Bekämpfung kranker Zustände. Nebst Unterricht in der weiblichen Krankenpflege und den nöthigsten Heilleistungen von Frauenhand an sich selbst und anderen ihres Geschlechtes. Von Dr. med. H. Klencke. 8. geh. fl. 2.70. Elegant gebunden fl. 3.42.
- Das Weib als Gattin.** Lehrbuch über die physischen, seelischen und sittlichen Pflichten, Rechte und Gesundheitsregeln der deutschen Frau im Eheleben; zur Begründung der leiblichen und sittlichen Wohlfahrt ihrer selbst und ihrer Familie. Eine Körper- und Seelendiätetik des Weibes in der Liebe und Ehe von Dr. med. H. Klencke. Zweite vermehrte und verbesserte Auflage. 8. geh. Preis fl. 3. Eleg. geb. fl. 3.60.
- Die physische Lebenskunst oder praktische Anwendung der Naturwissenschaften auf Förderung des persönlichen Daseins.** Ein Familienbuch von Dr. med. H. Klencke. 8. geh. fl. 2.70. Fein gebunden fl. 3.24.
- Das kranke Kind.** Populäre Belehrung in der richtigen und frühzeitigen Erkennung kindlicher Krankheitsanlagen und Erkrankungen und in der zweckmässigen häuslichen Behandlung derselben bis zur Hilfe des Arztes. Ein Buch für gebildete Eltern von Dr. med. H. Klencke. 8. geh. fl. 1.80. Fein gebunden fl. 2.34.
- Taschenbuch für Badereisende und Kurgäste.** Aertzlicher Rathgeber und Führer durch die namhaftesten Kurplätze Deutschlands, Oesterreichs, der Schweiz, Frankreichs, Englands, Italiens und anderer europäischer und aussereuropäischer Länder. Von Dr. med. H. Klencke. 8. geh. fl. 3.60. Eleg. geb. fl. 4.32.
- Die gebildete Hausfrau als wirthschaftliche Einkäuferin und Verwalterin nach Grundsätzen der Naturkunde, Gesundheitslehre, Oekonomie und guter Sitte.** Zweite, gänzlich umgearbeitete und bedeutend erweiterte Auflage von Dr. med. H. Klencke. 8. geh. fl. 3.60. Elegant geb. fl. 4.20.
- Chemisches Koch- und Wirthschaftsbuch oder die Naturwissenschaft im weiblichen Berufe.** Ein Buch für denkende Frauen und zum Gebrauche in weiblichen Erziehungsanstalten. Von Dr. med. H. Klencke. Zweite, neu durchgearbeitete und vermehrte Auflage. 8. geh. fl. 2.40. In eleg. Leinw. fl. 3.

Obige Werke sind vorrätbig eingebunden und in den neuesten Auflagen bei
Hans Feller in Karlsbad, Mitte der „alten Wiese“.