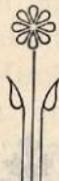


Kur- und Hausordnung

der

Naturheilanstalt des Arnold Rikli

in Veldes (Krain), Österreich.



Saison: Mai bis Oktober.

1902.

Druck von Ig. v. Kleinmayr & Fed. Bamberg in Laibach.

Kur- und Hausordnung

Register.

	Seite
I. Aufnahme	3
II. Speiseregeln	4
III. Verschiedene Kur- und Hausregeln	9
IV. Ärztliche Ordination	19
V. Hausordnung der Lufthüttenkolonie	22
VI. Kurtarif	26
Ergänzungsbestimmungen	27
VII. Bädertarif	29
VIII. Nachtrag. Allgemeines über Kurkost	30



Saison: Mai bis Oktober

030006194

1902

Druck von J. G. Neumann, Neudamm bei Berlin

Kur- und Hausordnung

der

A. Riklischen Naturheilanstalt

in

Veldes (Krain), Österreich.

Saison: Mai bis Oktober.

I. Aufnahme.

1.

Jeder neu eintretende Gast sollte vor Antritt der Kur einen Tag von der Reise ausruhen; sobald als möglich wird er zur Angabe der Personalien und zur ärztlichen Aufnahme eingeladen.

Jeder P. T. Kurgast wird im eigenen Interesse dringend ersucht, genau nach der vom Anstaltsarzte erhaltenen Ordination, **mindestens eine Woche die Kur durchzumachen**, um sich nicht **übereilt** von den Erstwirkungen der Kur abschrecken zu lassen, weil ihm selbe etwas ganz Neues bietet. Will er trotzdem innerhalb der ersten Woche austreten, so ist er verpflichtet, für die ersten sieben Tage laut Tarifes zu bezahlen (siehe Prospekt, Seite 12, Absatz 10 der Tarifpunkte).

Aufnahme in die Anstalt und ärztliche Untersuchung.

2.

Jeder gesittete Mensch wird anerkennen, daß je mehr Personen in einem gemeinschaftlichen Haushalte leben, desto nötiger Ordnungsregeln sind und es umso strenger ihrer Einhaltung bedarf, um ein allgemeines gesellschaftliches Wohlbehagen zu sichern. Bei dem sehr kombinierten gesellschaftlichen Heilverfahren der atmosphärischen Kur gibt es in der Anstalt so viele beachtenswerte Punkte, daß eine etwas umfangreiche Kur- und Hausordnung absolut nötig ist.

Begründung der etwas ausführlicheren Hausordnung.

3.

Prospekt
und
Haus-
ordnung,
für alle
Kurgäste
bindend.

Jeder P. T. Gast unterzieht sich mit dem Tage seines Eintrittes in die Anstalt den Bestimmungen dieser Hausordnung und der Tarife, ebenso denen des Anstaltsprospektes, inbegriffen allfälligen Nachträgen dazu, soweit sie durch Anschläge oder Verkündigungen in den zur Anstalt zugehörigen Lokalitäten bekanntgemacht werden.

4.

Jeder billige Wunsch oder jede öfter vorkommende Unordnung möge mir mitgeteilt werden, dagegen eine den guten Geist der Gesellschaft störende oder die Hoffnung und das Vertrauen der Kranken beirrende Kritik vermieden werden. Ich weiß sehr wohl, daß trotz meines vieljährigen Strebens und Schaffens gar manches zu wünschen übrig bleibt, allein man sei gerecht und billig und vergesse ja nicht, daß der mehr oder weniger vollkommene Betrieb eines solchen Instituts wesentlich von der Gesittung und Bildungsstufe des heimischen Volkes (Nachbarn und Dienerschaft) abhängig ist.

Ich ersuche dringend, nebensächliche Mängel, kleine Unvollkommenheiten nicht zum Gesellschaftsgespräche zu erheben, indem dadurch gar leicht eigentliche Lappalien gegenüber der **grossen hygienischen Aufgabe**, welche jeder Kurgast vor sich hat, zu unnötiger Wichtigkeit hinaufgeschraubt werden, der gute Humor verdrängt und vielseitig Mißstimmung hervorgerufen wird.

Klienten, die über alles unzufrieden sind (gewöhnlich mit sich selbst Zerfallene), mögen lieber weiter ziehen, statt als Friedensstörer und Hetzer hier zu verbleiben.

II. Speiseregeln.

5.

Die Frühstückszeit ist gewöhnlich zwischen 7 und $1\frac{1}{2}$ 9 Uhr morgens; nur akut Kranke (Bettlägerige) dürfen zu Hause frühstücken; wer immer nur ausgehen kann, soll im Interesse seiner Kur im Lichtluftbade frühstücken, um selbes so lange als möglich und vorgeschrieben auszunützen. Das

erste Frühstück besteht aus Schrot- und Hausbrot (selten Weißbrot), dazu $\frac{1}{2}$ Liter Milch (sauer oder süß, kalt oder warm) und einer Portion Honig. Wer Honig nicht mag, kann gegen Extrabezahlung Obstgelee haben und statt Milch auch Surrogatkaffee.

Das erste Frühstück wird in der Regel im Lichtbade genommen und besteht aus Schrot- oder Hausbrot, Milch und Honig.

Jedes andere Morgen-Frühstück, z. B. Schokolade, Kakao, Tee, Butter etc., wird nur individuell vom Arzte bewilligt und die betreffenden Mehrkosten, insofern sie für eine ganze Woche gültig sind, d. h. bis mit nächstem Sonntag, werden laut Extratarifes (S. 25) in Rechnung gestellt.

Jene Damen, welche durch Unwohlsein oder andere Ursachen verhindert sind, das Lichtluftbad zu nehmen, mögen dieses längstens bis $\frac{1}{2}$ 7 Uhr früh in der Küche melden, damit man ihr Frühstück nicht vergebens in den Park hinaustrage. Wenn sie dieses zu tun unterlassen, müßte ihnen das Frühstück, weil Extraspeise, aufgerechnet werden.

6.

Von 12 bis 2 Uhr mittags ist die Zeit des sog. zweiten Frühstücks, wozu jedermann nach der Erwärmungspromenade sich einzufinden hat. Um nicht mit vollem Magen das Nachmittags-Sonnenbad anzutreten, wovor dringend gewarnt werden muß, wird den P. T. Gästen ausdrücklich empfohlen, beim zweiten Frühstück ja nicht viel zu essen, sondern nur soviel, um den Magen nicht leer zu haben. Die Gewöhnung des Magens an diese Ordnung, nämlich Mittag die leichteste statt der reichlichsten Mahlzeit zu sich zu nehmen, fällt wohl einzelnen anfangs schwer, anderen dagegen leicht, und es bedarf durchschnittlich 8 bis 10 Tage, um sich in diese im Kurinteresse sehr wichtige Einteilung hineinzufinden. Allein bei der Sommerhitze und speziell bei zweimal im Tage zu nehmenden Sonnenbädern ist es viel zuträglicher, zu Mittag nur frugale, mehr kühle Nahrung zu sich zu nehmen, anderenfalls müßten die Nachmittags-Sonnenbäder ganz wegfallen (siehe Anhang S. 30 über Kurkost).

Das zweite Frühstück soll aus dringenden Gründen frugal sein (siehe hierüber Anhang: Kurkost).

Aus diesen Gründen besteht daher das zweite Frühstück höchstens aus zwei Substanzen, und zwar stets aus Brot

Ein über den Tisch liegendes farbiges Band unterscheidet die einzelnen Abteilungen. Die gute Lebensart erfordert es von **jedem Gaste, nicht eher die Tafel zu verlassen, bis nicht der Vorsitzende die Mahlzeit für beendet erklärt.** Ein Zuwiderhandeln bedeutet eine Mißachtung gegenüber dem Vorsitzenden sowie der ganzen Kurgesellschaft. Notfälle als Ausnahme vorbehalten.

8.

Wenn man den Standpunkt festhält, wie es eben in der Anstalt seit Jahren üblich ist, daß zur atmosphärischen Kur eine einfache Diät gehört, so werden jene P. T. Gäste, die aus der Anstaltsverköstigung austreten, nur doppelten Schaden sich selbst zufügen, jenen nämlich, daß sie überflüssige Ausgaben in den Hotels machen, und den zweiten weit größeren, daß sie durch Überernährung mittelst üppiger Diät den Kurzweck ganz vereiteln, indem eine solche zu den Sonnenbädern, als erhitzender Prozeduren nicht paßt, und ohnehin die große Mehrzahl der Kurgäste an Stoffwechsel-Rückständen leidet, welche abzuschütteln der Kurhauptzweck ist; eine Überernährung durch die leichter löslichen Neustoffe bietet dem letzteren Akte das größte Hindernis. Nebstdem wird in den Gasthäusern nur ungerne die Hauptmahlzeit für $\frac{1}{2}$ 6 Uhr abends bereitet, und deswegen werden daselbst die Kurgäste häufig, namentlich in der Hochsaison, bagatellemäßig behandelt, sowie weil sie weder Wein noch Bier trinken dürfen.

Aus der Anstaltskost Austretende übernehmen also jede Verantwortung über den Kurerfolg ganz allein auf sich, was jeder einzelne wohl beachten möge (siehe Anhang).

9.

Tischgespräche über Krankheitszustände, Kurprozeduren etc. sollten im allgemeinen Interesse vermieden werden.

10.

Eintritt in die Küche ist allen Gästen untersagt. Wer von der Küche etwas braucht, bediene sich

Große Nachteile des auswärtigen Speisens (siehe Anhang: Kurkost S. 30).

Das Betreten der Küche ist nicht erlaubt.

des elektrischen Glockenzuges oder beauftrage direkt das Aufwartemädchen, an welche man sich wegen fehlender Bestecke, Fleischportionen etc zu wenden hat; dagegen ersuche ich höflich, das Rufen durch Gläserklopfen zu unterlassen.

Das Mitnehmen von Hunden ist in alle zur Anstalt gehörigen Lokalitäten nicht erlaubt.

I I.

Reizen-
de Zu-
sätze zu
den Spei-
sen sind
kurwid-
rig und
stören
das
Gleich-
gewicht
des Blut-
kreis-
laufes.

Erfahrungsgemäß ist für alle Gäste nachteilig: das starke Salzen der Speisen, viel Zuckern und starkes Ansäuern, obgleich nach den vielen Schweißapplikationen (Sonnen- und Dampfbädern) ein regeres Bedürfnis nach Säuren sich einstellt, weshalb auch täglich Kompott serviert wird. Wenn die Schleimhäute der Verdauungsorgane mittelst obiger Reizmittel zu stark gereizt werden, ziehen sie das Blut übermäßig an sich und behindern dadurch das Gleichgewicht im Blutkreislaufe, welches aber anzustreben bei allen Leidenden Hauptsache ist.

I 2.

Einfach-
heit in
den
Speisen
fördert
die Kur-
zwecke.

Hauptzweck einer Heilanstalt, wie der in Veldes, ist nicht, den P. T. Gästen leckerhaftes Essen und Trinken vorzusetzen, und wird die Verköstigung wesentlich aus therapeutischen Rücksichten von der Anstalt besorgt, um die Kurzwecke zu fördern.

Be-
schwer-
den we-
gen der
Kost
sind dem
Besitzer
oder
Arzte
vorzu-
bringen
und
nicht
in der
Kurge-
sell-
schaft
mißfäl-
lig zu be-
spre-
chen.

Man ziehe das wohl in Berücksichtigung und stelle wohl an eine Kurkost nicht dieselben Ansprüche, wie an die einer Restauration. Begründete Beschwerden empfiehlt es sich, direkt dem Besitzer oder Arzte vorzubringen, ohne sie früher in der Kurgesellschaft aufzuwärmen. Unter Leidenden gibt es ohnehin Mißstimmungen genug, es muß also diese im Interesse aller Gäste möglichst verhütet werden. Es wird dieses umso leichter möglich sein, als es über den Geschmack keinen Richter gibt, sondern es an allen Tafeln vorkommt, daß das, was der eine sehr gut, der andere schlecht findet.

Außerdem haben wenige Gäste eine Ahnung davon, wie mühselig und schwierig die Kurdiät unter dem hiesigen Landvolke, das beinahe keine Gartenkultur kennt, zu

beschaffen ist. Die Obstsorten und das Gemüse, Eier, Fleisch, Rahm, Butter, sogar Milch und manches andere müssen wir mit unglaublicher Plackerei und großen Unkosten aus der Ferne herbeischaffen.

13.

Nicht selten kommt es vor, daß sich beim einzelnen unerwartet eine kritische Appetitlosigkeit als Folge eines Magen-, Brust- oder Rachenkatarrhs einstellt und daß dann dem Betreffenden viele Speisen gar nicht munden. Gäste, bei welchen Appetitlosigkeit vorkommt, mögen das wohl in Erwägung ziehen und nicht die Schuld der Zubereitung der Speisen zuschieben, wenn ihnen letztere nicht mehr schmecken.

14.

Jene P. T. Gäste, welche regelmäßig bei der Tafel auf ärztliche Anordnung eine Fleischspeise bekommen, sind bis zur event. Absage, welche am **Montag** oder **Donnerstag** erfolgen muß, an den Bezug derselben gebunden. Denen, welchen Fleisch serviert wird, ist ein rotes Bändchen in ihre Serviette gesteckt, welches sie vor ihrem Teller hinlegen sollen, damit die Aufträgerin leicht erkennt, wem Fleisch zu servieren ist.

Bewilligte Fleischportionen gelten bis zur Absage als bestellt.

Alle zum Morgenfrühstück bezogenen Extraspeisen, insoferne sie nicht für eine ganze Woche, d. h. bis und mit nächsten Sonntag, fix bestellt sind, sowie alle Extraspeisen, welche beim zweiten Frühstück bezogen worden sind, sind nach dem Extratarife **sogleich direkt der Aufträgerin zu bezahlen**, weil in diesen Fällen eine Aufschreibung nicht stattfindet.

III. Verschiedene Kur- und Hausregeln.

15.

Das Kurprinzip im allgemeinen erfordert es, daß man, vollständig ausgeruht, zeitig früh aufstehe, um die Morgenluft ausgiebig genießen zu können. Die übliche Schlafstunde in der Anstalt ist daher schon **9 Uhr abends**. Die P. T. Gäste haben deshalb im Hochsommer

Die Morgens-lichtbäder sind sehr früh $\frac{1}{2}$ 5 zu nehmen.

um $\frac{1}{2}$ 5 bis 5 früh aufzustehen und in die Lichtbade- stationen sich zu begeben, um dieselben gewissenhaft aus- zunutzen. Geht jemand ausnahmsweise später zur Ruhe, so ist dieses so leise zu bewerkstelligen, daß niemand im Schlafe gestört wird; er möge bedenken, daß sich in der Anstalt Kranke befinden, die dringend der Ruhe be- dürfen.

Schlaf- stunde 9 Uhr abends.

Übertretende des letzteren Punktes ersuche mir un- nachsichtlich anzuzeigen, da sie bei mehrfacher Wieder- holung die Lufthüttenkolonie als Quartier verlassen müssen.

16.

Das An- legen der ver- schiede- nen Bin- den be- sorgen die Gäste selbst, Neu- lingen wird es gezeigt.

Das Anlegen der ärztlich vorgeschriebenen Leibbinden, Fußsatschen und dergl. wird Neulingen einigemale von den Dienern gezeigt, in der Folge aber besorgen dieses die P. T. Gäste selbst; insbesondere ist es der Badediener- schaft untersagt, während der allgemeinen Badezeit derlei Binden anzulegen, weil dadurch die eben im Baden be- griffenen Gäste keine Dienerschaft zur Verfügung haben würden. Wer irgendeine Binde nach dem Sonnenbade anzulegen hat, hänge sie während desselben in einen Eimer Wasser, winde sie später aus und lege sie rasch an, was ohne Schwierigkeit geschehen kann — es sei denn ein Gast körperlich gebrechlich, in welchem Falle er bedient wird. Der Dienerschaft liegt es ob, die ab- gelegten Binden zu waschen, zu lüften und zum Gebrauche herzurichten, resp. bei den betreffenden Betten der Gäste bereitzulegen.

17.

Über das Tragen der ver- schiede- nen Leibbin- den und deren Hand- habung.

Durch 8 bis 10 Tage getragene Leibstücke müssen der Wäscherin zum Auskochen gegeben werden, um die ein- gesaugten Ausdünstungen gründlich wegzubringen. Jede Leibbinde hat zwei Einlagen, damit täglich eine gelüftet, resp. gesonnt, werden kann, währenddem die andere ge- tragen wird. Die baumwollene Einlage als schlechter Wärmeleiter wird am besten zu jener Zeit getragen, in der man sich schwer erwärmt, die leinene als stärkerer Wärme- leiter dagegen in den Perioden, in welchen man sich leicht erwärmt, also bei sehr warmem Wetter, im Fieberzustande etc.

18.

Wem Klistiere verordnet sind, der hat seine eigene Spritze zur Selbstapplizierung bereitzuhalten. In der Anstalt sind solche Klistierspritzen zum Kaufe vorrätig. Es wird ferner dazu eine Kanne und ein Thermometer geliehen, nur ist es nicht statthaft, mit den Spritzen direkt von den Badewannen Wasser aufzuziehen. Das Ausgießen des zu den Spritzen verwendeten Wassers darf ebenfalls nicht in die Wannen, sondern nur ins Freie oder auf der Sonnengalerie geschehen.

Handhabung der Klistierspritzen.

Neulinge werden auf Verlangen in dem Gebrauch der praktisch handlichen Spritzen unterwiesen.

19.

Da die atmosphärische Kur sämtliche Schleimhäute zur Absonderung anregt, werden die P. T. Kurgäste ersucht, sich der überall vorhandenen Spuckschalen und Spucktrögel zu bedienen, und ist das Spucken auf den Fußboden untersagt. Auf Verlangen bekommen jene Patienten, welche viel Schleim absondern, eine eigene Spuckschale, die sie sowohl zu ihrem Bette als auch zu den Bädern, namentlich zu Sonnenbädern, Sitz- und Beinbädern, mitzunehmen haben.

Ver-schleim-te sollen sich der Spuck-schalen überall bedienen.

Ebenfalls beleidigend für ein an Reinlichkeit gewöhntes Auge ist es, wenn Papierschnitzel bei den Lufthütten herum liegen, man möge dieselben in den sog. Ausgußeimer, der bei jedem Waschtische steht, hineinlegen.

20.

Das Rauchen, ohnehin kurwidrig, ist in allen zur Anstalt gehörigen Räumen untersagt.

Das Rauchen ist i. d. Anst. verbot.

21.

Die Reihenfolge der Gäste zu den feuchten Ein- und Auspackungen ist dem Diener vorgeschrieben. Reklamationen wegen solcher sind nur dem Anstaltsarzte vorzubringen, und es wird ersucht, die hiebei aufgestellte Ordnung durch Verzögern oder Späterkommen nicht zu stören.

Die zur Aus- und Ein-packung vorgeschriebene Stunde ist genau einzuhalten.

Die Besitzer von Taschenuhren tun gut, solche zu den Partialbädern mit sich zu nehmen, weil diese Bäder

öfters an Stellen vorgenommen werden, von welchen aus man die Ziffern der Anstaltsuhr nicht sehen kann.

22.

Einhaltung der bestimmten Zeit zu den Sonnen- und Dampfbädern dringend geboten.

Die Einteilung der Gäste zu den Sonnen- und Dampfbädern ist nicht nur auf der sog. Sonnenbädertafel in der Anstalt ersichtlich, sondern wird auch den P. T. Gästen schriftlich mitgeteilt. Da in der Hochsaison die Zeit für die Sonnen- und Dampfbäder knapp bemessen ist und zu langes Sonnenbaden peinlich und nachteilig wirken kann, so ist die pünktliche Einhaltung der Zeitteilung, namentlich des Abbadetermines, absolut nötig.

Abbadezeit für alle Gäste eine fixe.

Die Minutendauer der Sonnenbäder ist individuell nur annähernd vorgeschrieben, auf reinen Horizont und ruhige Luft berechnet, also als Minimum festgestellt. Wenn aber der Horizont bedeckt oder es windig ist, so wird, gültig für alle Gäste, eine Verlängerung des Sonnenbades um 10 bis 20 bis 30 Min. angesagt, damit die Abbadezeit, ebenfalls für alle gültig, gleichmäßig hinausgeschoben werden kann. Die Abbadezeit ist eine **durch den Verwalter festgesetzte Bestimmung, an der kein Gast etwas ändern darf**, damit Ordnung und gute Bedienung für alle Gäste gesichert ist.

Verlängerung der Sonnenbäder.

Eine Verlängerung der Sonnenbäder **durch früheres Antreten** derselben als vorgeschrieben, ist wohl individuell gestattet und kann besonders für blutarme, magere und an Verschleimung leidende Patienten je nach dem Wetter am Platz sein; doch wenn man es regelmäßig vorzunehmen die Absicht hat, ist es ratsam, dies dem Anstaltsarzte mitzuteilen, besonders darum — falls eine Verlängerung des Sonnenbades **durch angesagtes Hinausschieben** des Abbadens noch dazu kommt, event. Vorsichtsmaßregeln getroffen werden, daß die doppelte Verlängerung einzelnen nicht übel bekommt.

23.

Verkürzung der Sonnenbäder.

Eine Verkürzung der Sonnenbäder bleibt dem Kurgäste ebenfalls anheimgestellt; dies soll sogar vorgenommen werden, wenn bei anhaltend schönem Wetter dieselben

täglich heißer werden und dabei Mißbehagen, wie starkes Herzklopfen, eingenommener Kopf, Schwindel, Brustbeklemmung, sowie wenn eine zu sehr aufregende oder abmattende **Nachwirkung** sich einstellt; in allen solchen Fällen soll man das nächste heiße Sonnenbad entsprechend dadurch abkürzen, indem man sich später als vorgeschrieben ist hinlegt.

Die scharfe Selbstbeobachtung ist hierin absolut nötig, weil es dem Anstaltsarzte unmöglich ist, täglich mit jedem Kurgaste darüber zu konferieren.

Tritt überhaupt bei einem Gaste im Sonnenbade ein peinlicher Zustand oder ein Unwohlsein auf, so warte man den Ruf zum Abbaden nicht ab, sondern lasse sich, wenn man allein zu gehen sich nicht traut, durch den Sonnenbaddiener oder die Dienerin in den Badesaal auf ein Bett hinunterführen und verständige sofort den Anstaltsarzt.

24.

Just, um kühlere oder heißere Sonnenbäder zu erlangen, ist es probeweise zweien Kurgästen gestattet, ein oder zweimal Sonnenbadzeiten auszutauschen, indem sie den Abteilungshauptdiener rechtzeitig davon verständigen; ein bleibender Tausch kann nur im Einverständnisse mit dem Verwalter geschehen. Wünscht jemand seine Einreihung in das Sonnenbad auf die Zeiteinteilung eines austretenden Gastes, so melde man dies frühzeitig dem Verwalter zur Vormerkung.

Die Nachmittags-Sonnenbäder sind zumeist als **ableitende** vorgeschrieben, sollen daher als solche eingehalten und nicht eigenmächtig auf den Oberkörper angewendet noch verlängert werden. Diese Vorsicht hat ihren ganz bestimmten, durch viele Erfahrung bestätigten therapeutischen Zweck. Es ist ein großer Irrtum, wenn Gäste glauben, je mehr von dem Sonnenbade genossen wird, desto besser, weil viele oder starke Sonnenbäder als eine tiefeingreifende Applikation sich bewähren.

25.

Auf den Sonnenbadgalerien gibt es keine fixe oder Vorzugsplätze, sondern die zuerst Eingereihten nehmen ihre Plätze an der nach Süden gelegenen Wand ein und

Bei Unwohlsein ist das Sonnenbad sofort abzubrechen.

Austausch der Sonnenbadzeit.

Ableitungssonnenbäder dürfen nicht vergrößert werden.

Es gibt keine fixen Sonnenbäd-plätze.

die anderen folgen laut der Reihenfolge der Tafel nach. Wird ein Platz frei, so hat der Nächstliegende das Recht vorzurücken, nur wenn er davon keinen Gebrauch macht, erhält dieses Recht der zunächst Nachfolgende.

Der jeweilige Krankheitszustand bestimmt auch den Arzt individuell vorzuschreiben, ob ein Patient in der oberen, für den Oberkörper kühleren Reihe oder in der unteren wärmeren Reihe zu liegen hat.

26.

Gäste, die sich verspäten, bekommen nur verkürztes Dampf-bad.

Wenn ein Gast an dem für ihn bestimmten Zeitpunkte für das Dampfbad nicht anwesend ist, so hat er bei seiner verspäteten Ankunft zu erklären, ob er das verkürzte Dampfbad noch benutzen will, mit der Verpflichtung, 15 Minuten vor der Antrittszeit des Nachfolgers ohne Widerspruch das Dampfbad zu verlassen, oder lieber zu warten, bis alle übrigen Gäste ihr Dampfbad absolviert haben. Da es indessen häufig vorkommt, daß nicht alle Gäste ihr Dampfbad nehmen, so kann man oft früher sein Dampfbad bekommen, wenn man beim Hauptdiener diesfalls frühzeitig Nachfrage hält. Wird es im Dampf-bade einem Gaste zu heiß, so helfe er sich sofort selbst dadurch, indem er die am Halse anliegende Decke oder mit einem Bein die seitwärts anliegenden Decken aufhebt, wobei der Dampf rasch ausströmen wird; alsdann verlange man vom Diener, die Dampfeinströmung zu mäßigen.

Sonnenbäder u. Dampf-bäder gleich-zeitig unstatthaf.

Endlich wollen sich alle P. T. Gäste folgendes merken: Wenn an einem Kurvormittage mit Dampf-bädern begonnen wird und später die Sonne durchbricht, so daß wieder Sonnenbäder aufgenommen werden, dann der Horizont sich abermals trübt, so daß Sonnenbäder fortzusetzen unstatthaft ist --- werden Dampf-bäder nicht wieder aufgenommen, sondern durch Warmwasserbäder ersetzt.

27.

An Sonn- u. Feiertagen entfallen alle Bäder und Applikationen.

An Sonn- und Feiertagen entfällt jede Nachmittags-Applikation und es gibt keine Bäder; eine Ausnahme wird bei akut Kranken gemacht, die laut ärztlicher Vorschrift jederzeit bedient werden müssen

28.

Jeder Kurgast bekommt seinen Namen auf Kotze, Einpackleintuch, Bademantel, Leibbinde, Beinfatschen und auf das Sonnenbadpolster aufgenäht und wollen darauf achten, daß keine Verwechslungen vorkommen mögen.

Alle Bade- Utensilien u. d. Wäsche sind mit dem Namen des Gastes gemerkt

29.

Der Badedienerschaft ist es strengstens verboten, eigenmächtig oder auf Wunsch der Gäste Abänderungen der ärztlich vorgeschriebenen Kurprozeduren zu treffen. Höchstens kann die Eintrittstemperatur in die Halbbäder, welche auf das Sonnen- oder Dampfbad folgen, auf Wunsch des Gastes um 1 bis 2 % erhöht oder erniedrigt werden, je nach seinem Gefühle. Eine bleibend gewünschte Erhöhung oder Erniedrigung der Halbbadtemperatur soll dem Arzte unbedingt mitgeteilt werden, um eventuell das Halbbad durch Abwaschung und nachfolgender Luftbad-trocknung zu ersetzen, sowie auch die anderen Wasserapplikationen übereinstimmend zu modifizieren, sonst ist im allgemeinen die ärztliche Ordination allein maßgebend.

Für alle Bäder und Prozeduren ist die ärztliche Ordination allein maßgebend.

Die Dienerschaft hat jede Unterlassung und jedes kurwidrige Vorgehen der Gäste zu melden, muß aber sonst verschwiegen sein in allem, was sie von ihren Gästen in Bezug auf deren Krankheit oder sonstige Verhältnisse erfährt.

30.

Von den P. T. Gästen wird eine wohlwollende Behandlung der Dienerschaft erwartet, dagegen hat sich letztere stets sehr höflich und zuvorkommend zu betragen. Zuwiderhandelnde oder nachlässige Diener oder Dienerinnen wolle man sofort dem Verwalter oder Arzte anzeigen. Das Zuwarten hierin ist nur nachteilig, indem die Erfahrung lehrt, daß durch zu viel Nachsicht die Nachlässigkeit der Dienerschaft nur noch mehr einreißt und es weit besser ist, solche sofort zu rügen oder zu bestrafen.

Die Badedienerschaft ist zur größten Höflichkeit verpflichtet.

31.

Um bezüglich der üblichen Trinkgelder an die Dienerschaft ein gewisses Maß einzuhalten und dieselbe nicht rücksichtslos gegen minderbemittelte Gäste zu machen,

Die in der Anstalt üblichen Trinkgelder.

wird ersucht, dem Hauptdiener nicht mehr als 2 K, dem Hilfsdiener 1 K, resp. beiden zusammen nach Gutdünken 3 K **per Woche**, den Sonnenbaddiener, die Köchin, die Aufträgerin und das Stubenmädchen, mit je 2 K per Monat zu betheiligen; bei kürzerer Kur im Verhältnis weniger, bei wirklich nachlässiger Bedienung kann dies auch unterbleiben.* Ist dagegen ein Gast besonders zufrieden, so möge er, wenn er sich besonders erkenntlich zeigen will, seinen Diener erst am Schlusse der Kur beschenken, da es sonst vorkommt, daß zu große Trinkgelder während der Kur die Dienerschaft gegen Minderbemittelte leicht rücksichtslos macht, was der Anstaltsbesitzer absolut vermieden haben will. Fallweise zur Aushilfe zugewiesene Diener brauchen nicht beschenkt zu werden.

32.

Es ist notwendig, daß sich der Kurgast zuweilen selbst von der Temperatur des Badewassers überzeuge, resp. den Thermometerstand desselben sich vorzeigen lasse.

Die P. T. Gäste mögen sich ihre Kurvorschrift durch fleißiges Lesen genau einprägen.

Wem es ernstlich um seine Kur zu tun ist, der möge sich die Kurvorschrift (ärztliche Ordination) durch fleißiges Lesen fest einprägen, zwecks Kontrolle der Dienerschaft, welche aus Irrtum oder Lässigkeit fehlen kann. Ganz unzulässig ist es, wenn sogar das umgekehrte Verhältnis Platz greift, d. h. wenn sich der Kurgast von seinem Diener leiten läßt, statt selbst genau über seine Kurvorschrift informiert zu sein. Für alle Stundenbezeichnungen ist die Anstaltsuhr maßgebend, an welcher Verschiebungen vorzunehmen, nicht gestattet ist. Bei vorkommendem unregelmäßigen Gange der Uhr möge man den Hauptdiener darauf aufmerksam machen. Als Normalbestimmung besteht, daß die Anstaltsuhren regelmäßig der Bahnuhr 5 Minuten vorgehend gestellt werden.

33.

Im Auftrage der politischen Behörde wird allen P. T. Kurrenten bekanntgegeben, daß das Lichtbaden in echter

* Kurgästen, denen ein Ermäßigungstarif bewilligt wurde, werden auch ermäßigte Trinkgelder zugestanden.

in echter Praxis nur in den dazu bestimmten Lichtbadparken erlaubt ist.

Beim Ausmarsche ins Lichtbad und noch mehr beim Rückmarsche ist in der Nähe des öffentlichen Verkehres eine nur mäßige Entblößung einzuhalten. Zuwiderhandelnde könnten sich und dem Besitzer der Anstalt Unannehmlichkeiten zuziehen.

Man soll daher, mit Ausnahme der Morgenstunde von 4 bis 5, an den Gasthäusern und Villen vorbeigehend wenigstens mit Wadenstrümpfen, Kniehose und Jacke oder Rock bekleidet sein. Barfußgehen ist überall gestattet. Beim Besuch der Arnoldshöhe darf man sich erst am Fuße des letzten Anstieges, beim sogenannten Kalkofen, bis auf die Badeschürze entblößen, falls keine Landleute daselbst arbeiten.

Lichtbäder zu nehmen ist nur auf den Stationen erlaubt.

In der Nähe des öffentlichen Verkehres ist nur eine mäßige Entblößung gestattet.

34.

Das Lichtluftbaden entspricht nur dann seinem Zwecke, wenn dem Lichte direkter Zutritt auf die Haut, welche ein feinst ausgebreitetes Nerven- und Blutgefäßnetz enthält, in ausgedehntem Maße gestattet ist; für Nerven wie für das Blut bietet das Sonnenlicht die vornehmste Nahrung. Es ist mehrfach praktisch erwiesen, daß schon das anhaltende Handschuhtragen die Nerven, bezw. das Rückenmark, schwächt. Aus diesem Grunde werden für Damen im Lichtbade-parke «Marienhain» in der Regel Organinhemden nebst Schürze als Normallichtbadbekleidung getragen, indessen ist es auch gestattet, wem es Bedürfnis ist, das Hemd abzulegen, wohl aber muß die Schürze anbehalten werden. Jene Damen, welche entgegen dieser Vorschrift dichtere oder den Körper mehr bedeckende Hemden oder gar Handschuhe und Schirm im Lichtbade-parke tragen, werden von der Station, resp. Kur, ausgeschlossen.

Bekleidung der Damen im Lichtbade-parke.

Ferner ist es unstatthaft und ganz im Widerspruche mit dem obersten Kurprinzip der Anstalt «Einfaches Leben», wenn sich einzelne Damen in Seide oder anderen Luxuskleidern, mit Armspangen, goldenen Uhren u. dgl. ins Lichtbad begeben.

Einfache, leichte Kleidung angezigt.

Zur Beruhigung und Sicherheit der im Lichtluftbade befindlichen Dame wird selbes von einer verlässlichen

Be-wachung der Damen-bade-station.

Anstaltsdienerin überwacht, nämlich rundherum öfters abpatrouilliert, damit sich derselben nicht Unberufene nähern.

Während des Kurgebrauches ist das Tragen eines Sonnenschirmes verpönt, dafür ein breitrandiger Strohhut gestattet, und sollten die P. T. Damen soviel als möglich mit entblößten Armen und in leichter Kleidung den Sonnenschein und die Luftbestreichung am ganzen Körper dankbar auffangen; beim Barfußgehen wird selbst in stärkerem Sonnenscheine unbedeckten Hauptes zu gehen empfohlen, mit Ausnahme jener Individuen, welche an Blutandrang zum Kopfe leiden.

Um auch in den Lufthütten das Lichtluftbaden gut auszunützen, ist es für die Herren ratsam, daselbst bloß mit Filetjacke und Kniehose bekleidet zu sein, für Damen empfiehlt sich ein Unterrock und ein nicht dekolletiertes Organtinhemd.

35.

Jene P. T. Gäste, welche an Blutarmut oder an Nervenschwäche leiden, sowie auch solche Patienten, welche nicht fähig sind, sich nach der Auskühlung im Morgenlichtbade durch einen tüchtigen Marsch in Schweiß zu bringen, werden aus wichtigen Kurgründen ermahnt, sich im Lichtbade nicht stark auszukühlen, zwar aus folgender Begründung: wenn zwei Tage nacheinander kräftige Sonnenbäder ausgeführt wurden und am darauf folgenden dritten Morgen eine Trübung des Horizontes eintritt, so werden an diesem Vormittage keine Dampfbäder verabreicht. Es werden dann in diesem Falle bloß Warmwasserbäder angewendet, weil das Kurprinzip erheischt, daß ein Organismus, an welchem durch Sonnen- und Dampfbäder eine peripherische Blutflut erzeugt wurde, ab und zu durch intensivere Abkühlung mittelst der Licht-Luftströmung auch eine peripherische Blutebbe stattfindet, welche die inneren Sekretionsorgane zu einer ausgiebigeren Absonderung anregt.

36.

Während der Kur sind größere Ausflüge, besonders Bergtouren, unstatthaft, weil durch starke Inanspruchnahme der Nervenkraft die Reaktionsfähigkeit auf die Kurreize

Be-
schrän-
kung der
Abküh-
lung
durch
Licht-
luft-
bäder.

Größere
Ausflüge
u. Berg-
touren
sind
während
der Kur
abzura-
ten.

wesentlich absorbiert, d. h. beeinträchtigt, wird. Überhaupt sollen sich jene Gäste, welche Ausflüge in die Umgebung von Veldes unternehmen wollen, mit dem Besitzer oder Arzte früher beraten.

37.

Während des Sonnenbades sowie überhaupt in jedem Bade ist Lektüre kurwidrig, indem die geistige Anstrengung die Nervenreaktion ablenkt, bezw. absorbiert, überdies im Sonnenbade durch den intensiven Lichtreiz das Gehirn überreizt wird.

Lektüre im Sonnenbade schädlich.

Kopf- sowie alle stark Nervenleidende und Augenkranke sollten im Sonnenbade stets einen Augenschirm — erhältlich in der Anstalt — oder einen leichten Hut quer übers Gesicht tragen und dabei noch die Augen geschlossen halten. Es ist bekannt, daß, wenn das Gehirn wie in der Nacht ruht, die Haut tätiger funktioniert. Ebenso verhält es sich im Sonnenbade; absolute Ruhe in demselben ist dort der geeignetste Zustand und das Schlafen besonders günstig. In Konsequenz davon ist vieles und namentlich lautes Sprechen unstatthaft, weil es auch die anderen stört; wer dennoch sprechen will, lispel nur.

Augenschirm für Kopf- und Nervenleidende empfehlenswert.

IV. Ärztliche Ordination.

38.

Zur ärztlichen Untersuchung, Beratung und Besprechung in der neuen Badeanstalt dienen die Ordinationsstunden, und zwar Vormittag von 9 bis 12 und Nachmittag von 3 bis 5 Uhr. An Sonn- und Feiertagen entfallen die Nachmittagsordinationen.

Ärztliche Sprechstunde im neuen Badehaus vorm. 9 bis 12 u. nachm. 3 bis 5.

Die P. T. Gäste, welche den Besitzer persönlich in administrativen Angelegenheiten zu sprechen wünschen, treffen denselben im Kursaal, eventuell in seinem Privat-Sprechzimmer (neben der Speisehalle), zwischen 4 und 5^{1/2} Uhr nachmittags.

Privat-Sprechstunde des Besitzers nachm. 4 bis 5^{1/2}.

Akut oder plötzlich Erkrankte haben hievon sofort dem Arzte Meldung zu erstatten, welcher dieselben ehestens besuchen wird. Stellt sich bei einem Gaste während des Bades Unwohlsein ein, so ist sofort der Arzt hievon zu benachrichtigen.

Alle Krankheitsfälle sind sofort zu melden.

39.

Nach gepflogener ersten gründlichen Untersuchung und Besprechung des Leidenszustandes erhält der P. T. Kurgast das Original der schriftlichen Ordination, deren Kopie beim Diener im Badehause stets aufzuliegen hat, damit Ärzte und Dienerschaft Einsicht in dieselbe nehmen können zwecks Kontrolle der wichtigen Durchführung der angeordneten Prozeduren. Obige Ordination wird in der Regel für zehn bis zwölf Tage ausgestellt, und nach Ablauf dieser Zeit wird der betreffende P. T. Gast ersucht, sich mit seinem Ordinationsblatte beim Anstaltsarzte wieder vorzustellen, um eine weitere Ordination laut Besprechung zu bekommen. Das Erscheinen zum eingeladenen Rapport soll unbedingt erfolgen, wenn auch nichts anderes zu melden ist, als daß die sämtlichen Kurapplikationen gut anschlagen, um beruhigt eine neue Kurordination danach zu verfassen. Es liegt übrigens im Interesse des Kuranten selbst, so oft als er ein Bedürfnis dazu fühlt, sich mit dem Arzte zu beraten, und ist auch vor Ablauf der Ordination der Anstaltsarzt stets bereit, Ratschläge zu erteilen.

40.

Da der Arzt während der Kursaison in den Ordinationsstunden stark in Anspruch genommen ist, so werden die P. T. Gäste ersucht, unwichtige Zustände nicht zu erwähnen, Wiederholungen zu vermeiden, überhaupt sich kurz zu fassen und wesentlich das Gewicht der Besprechung auf die neuen Erscheinungen (Symptome) zu legen. Es zeigen ja ohnehin die meisten chronischen Leiden wenige Veränderungen von einem Tage zum anderen, und muß daher abgewartet werden, bis Krisen eintreten, bei denen einzugreifen ist. Überhaupt empfiehlt es sich, in dem Buche «Grundlehren der Naturheilkunde» fleißig nachzulesen, namentlich das Kapitel: «Die Heilungsvorgänge chronischer Leiden beim Naturheilverfahren», ferner jenes über die Begriffe: «Gesundheit, Wohlbsein und Krankheit», §§ 194 bis 215 und manch andere, damit sich die Gäste über den Verlauf der Kurwirkung klar werden und über die Kurprozeduren richtig orientiert sein mögen.

Jeder P. T. Gast erhält ein Ordinationsblatt und dessen Kopie der Diener. Zur Ordination beim Arzte ist selbes mitzubringen, gewöhnlich jeden 10. Tag.

Zum besseren Verständnis der Kurmethode und der Kurprozeduren sind die Schriften des Besitzers gründlich durchzulesen, insbesondere §§ 194 bis 215.

41.

Allerdings erheischt die Steigerung eines Leidenszustandes oder der Eintritt sonstiger Übelstände, seien sie nun Wirkung einzelner Kurapplikationen oder der ganzen Kur, absolut baldiger Beratungen mit dem Arzte, dem gegenüber man ja nicht zurückhaltend sein möge. Der Arzt ist jederzeit zu helfen bereit.

Den ärztlichen Anordnungen ist unbedingt Folge zu leisten.

42.

Eine sogenannte Selbstbehandlung, d. i. eine eigenmächtige Abänderung der Kurvorschrift, ist nicht gestattet. Die Dienerschaft ist angewiesen, Anforderungen in dieser Richtung abzuweisen. Auch werden anwesende oder die Kur selbst gebrauchende Ärzte höflich gebeten, sich aller Ratschläge an die Kranken der Anstalt zu enthalten. Wer überhaupt kein Vertrauen zum Naturheilverfahren, genauer gesagt, zur «atmosphärischen Kur», wie sie seit 46 Jahren in Veldes geübt wird, hat, der tut besser, der Anstalt fern zu bleiben.

Selbstbehandlung ist nicht gestattet, ebenso wenig eigenmächtige Abänderung der Kurvorschrift.

43.

Gewünschte ärztliche Visiten bei Tage sind beim Arzte oder Besitzer vorher anzumelden, wegen nötiger Nachtvisiten wende man sich an den Anstaltsarzt.

Gewünschte Tagvisiten sind vorher anzumelden.

44.

Patienten, denen sogar die milde Temperatur des Halbbades von 23° aufwärts empfindlich oder die Nachwirkung der Halbbäder überhaupt ungünstig ist, sollen dies dem Arzte ohne weiteres melden. Solchen Patienten wird dann zur Abkühlung nach Sonnenbad und Dampfbad statt Halbbad eventuell die noch mildere und naturgemäßere Abkühlung durch Luftbad verordnet, wie dies schon im § 29 angedeutet wurde.

45.

Jene P. T. Damen, bei denen das physiologische Unwohlsein eingetreten ist, werden aufmerksam gemacht, daß sie bei schönem Wetter die Lichtluftbäder, ebenso Sonnenbäder machen dürfen, jedoch ist nach den Sonnenbädern statt Halbbad warme Ganzwaschung von 27° R, tiefstens 26° R vorzunehmen.

Verhalten der weiblichen Gäste während ihres physiologischen Unwohlseins.

Nur bei außergewöhnlich starker Periode wird das Lichtluftbad und das Sonnenbad ausgesetzt. Bei schmerzhafter Periode wirkt das Sonnenbad sogar sehr wohltätig. In zweifelhaften Fällen berate man den Arzt.

46.

Unter kurmäßigem Dursttage ist folgendes Regime verstanden und genau einzuhalten:

Verhaltens-
maß-
regeln
während
der
angeord-
neten
Durst-
tage.

1. Durch 36 Stunden nach beendeter Hauptmahlzeit bis zum ersten Frühstück des zweitfolgenden Tages darf keine Flüssigkeit genossen werden. Es ist daher sehr ratsam, an dieser vorangehenden Hauptmahlzeit dursterzeugende Speisen zu meiden.

2. Das erste und zweite Frühstück am Dursttage darf bloß aus trockenen Semmeln oder Weißbrot bestehen.

3. Bei der Hauptmahlzeit ist entweder die Suppe oder das Kompott auszulassen. Stark Durstleidende sollten wenig oder keine Mehlspeise essen.

4. Nach beendetem Dursttage darf nur mit Vorsicht auf den nüchternen Magen laue Flüssigkeit getrunken werden; um kaltes Getränk genießen zu können, muß zuvor der Magen genügend mit Speisen gefüllt sein. An dem dem Dursttage nachfolgenden Trinktage darf man sich allmählich satt trinken; doch sei man auch in den nachfolgenden Tagen bis zum wiederkehrenden Dursttage im Getränke überhaupt zurückhaltend.

V. Hausordnung der Lufthüttenkolonie.

47.

Im allgemeinen wollen sich die P. T. Bewohner dieser Kolonie gegenwärtig halten, daß es sich um Kranke handelt, die hier wohnen, und daß auf diese in erster Reihe Rücksicht genommen werden muß.

Erklä-
rung des
Wortes
«Diskre-
tions-
grenze»
auf den
Luft-
hütten.

Die Aufschrift «Diskretionsgrenze» an den Lufthütten bedeutet, daß niemand auf dem Wege, welcher sich vor der Front der betreffenden Lufthütte befindet, vorbeigehen darf, der nicht die Erlaubnis dazu von der inwohnenden Partei erhalten hat. Auch bei den Herren soll der

Vorübergang an den Hütten möglichst vermieden werden, bzw. nur auf gegenseitige Verständigung geschehen.

48.

Es ist nicht statthaft, Obstweiber oder Hausierer zu den Hütten einzuführen. Wer Obst kaufen will, muß sich bequemem, an deren Standort zu gehen oder das Kommissionsmädchen damit zu beauftragen.

Obstweiber und Hausierer darf man nicht zu den Hütten einführen.

Zu diesem Zwecke ist für jeden Hüttenbewohner ein Teller in die Hütte gegeben, die Löffel dazu aus der Speisehalle in die Hütten zu nehmen ist nicht gestattet. Wer durchaus in der Hütte einen Kaffeelöffel benötigt, lasse sich einen solchen vom Stubenmädchen leihweise von ihrem Vorrat geben.

49.

Die Bewohner und Besucher der Lufthüttenkolonie werden höflichst ersucht, nur von rückwärts zunächst ihrer Hütte den Zu- und Abgang zu nehmen. Der Mittelweg soll von den Bewohnern der hinteren Reihe nur so weit benützt werden, bis sie gerade ihrer Hütte gegenüber angelangt sind. Es ist dies notwendig, um sich gegenseitig die Wohnung angenehmer zu machen.

Der Zugang zu den Hütten ist nur von rückwärts gestattet.

50.

Wer **vor** seiner Hütte ein Lichtluftbad nimmt, muß wenigstens mit Kniehose und Filethemd bekleidet sein; für die P. T. Damen ist ein geschlossenes Organtinhemd und Rock vorgeschrieben. Die P. T. Gäste werden dringend ersucht, sich nie mit Lederschuhen auf die Betten zu legen, wodurch letztere arg verunreinigt und verdorben werden. Bei Bedürfnis des Niederlegens in den Kleidern lege man die hiezu bestimmte **Bettlagerdecke** (Filzteppich oder Wollteppich, welcher mit einem braunen Unterschlagstuche am Fußende versehen ist) auf die Wolldecke oder gesteppte Bettdecke, um letztere möglichst zu schonen. Die Bettlagerdecke als Bodenteppich zu benützen, was für Barfußgeher ohnehin kurwidrig ist, wird strengstens untersagt, im Gebrauchsfalle wird Schadenersatz berechnet.

Vorgeschriebene Kleidung für Gäste, welche vor der Hütte ein Lichtbad nehmen.

Man benutze zum Ausruhen über Tag die Bettlagerdecke.

Störende, unruhige Gäste werden von ihrer Hütte disloziert.

51. Wer sich nachträglich in den Hütten für seine Nachbarn durch häufiges Husten, Spucken, Schnarchen, Lärmmachen, öfteres Aufstehen bei Nacht, Wasserpritscheln u. dgl. als störend erweist, muß einer von der Administration der Anstalt für nötig befundenen Dislozierung in ein anderes Quartier Folge leisten.

Die Bettdecken sind früh von den Betten wegzunehmen behufs Lüftung.

52. Im Interesse der eigenen Gesundheit möge jeder Gast sofort nach dem Aufstehen früh die Bettdecken bis ans Fußende rückwärts aufschlagen oder ausgebreitet über das Kanapee legen, zwecks Abzuges der nächtlichen Ausdünstungen. Dem Stubenmädchen ist befohlen, wenn es das Wetter erlaubt, täglich vier Betten der Reihe nach zur Desinfizierung und Ozonisierung ins Freie zu tragen.

Die übliche Schlafstunde ist 9 Uhr, Mittagsruhepause von 2 bis 4 Uhr.

53. Es wird hier nochmals erinnert, siehe § 15, daß nach 9 Uhr abends absolute Ruhe in den Hüttenkolonien herrschen muß, um die bereits Eingeschlafenen nicht zu stören. Ebenso ist zwischen $\frac{1}{2}$ 2 und 4 Uhr nachmittags, als Schlafstunden, Ruhe nicht nur in den Hütten, sondern auch in der Speisehalle höchst notwendig. Die im Kursalon abgehaltenen Vergnügungen sind nach 9 Uhr zu beenden, es sei denn, daß die ganze Kurgesellschaft eine Verlängerung wünscht und Besitzer oder Arzt damit einverstanden sind.

Kommis-sionsmädchen.

54. Zur Bequemlichkeit der Gäste ist ein eigenes Kommis-sionsmädchen zur Besorgung von verschiedenen Aufträgen angestellt. Demselben gebührt für eine Dienstleistung bis zu einer halben Stunde 20 h, bis zu einer Stunde 40 h.

55. Es wird dringend ersucht, die Eingangspforte zur Kolonie stets zu schließen, um Unberufene vom Eintritte abzuhalten.

56. In den Lufthütten sind Kochereien nicht gestattet; man benütze im Notfalle die Kurhausküche. Überhaupt

vermeide man es, zwischen den drei Mahlzeiten, weil kurwidrig, zu essen (§§ 175 und 176 der Grundlehren). Obst genieße man unmittelbar nach einer anderen Mahlzeit.

Das Zutragen von Speisen und Getränken von auswärts ist nicht gestattet.

Man bediene sich beim Gebrauche des Schnellsieders auch des dazu gehörigen Unterlagsbleches, um die Möbel nicht zu beschädigen. Vernachlässigung dieser Vorschrift und dadurch herbeigeführte Beschädigung wird aufgerechnet werden. Die Überstellung von Möbeln in den Hütten kann nur mit Erlaubnis des Verwalters geschehen. Um das Grüßen bei den vielfachen Begegnungen zu vereinfachen, wird man

vom Hutabnehmen entbunden.

Es genügt das einfache militärische Handanlegen.

57.

Wiederholte Mißachtung vorstehender Hausordnungsregeln zieht die Quartierskündigung nach sich. Die Gültigkeit vorstehender Hausordnung beginnt mit der Saison des Jahres 1901.

In den Hütten sind Kochereien nicht gestattet, ebensowenig das Zutragen von Speisen von auswärts.

Für nachlässige Beschädigung der Möbel wird Ersatz aufgerechnet.

Beginn der Gültigkeit dieser Hausordnung.

Tarif für die Extraspeisen zu den Frühstücken.

	Heller
1 Portion Tafelbutter à 30 Gramm 16 h, von 50 Gramm	24
1 » Omelette oder Rühreier	40
2 weichgesottene Eier	20
1 Kompott } als Zugabe zum zweiten Frühstück . {	36
1 Suppe } . {	20
Kakao oder Schokolade statt Milch zum ersten Frühstück	24
» » » als zweites Frühstück	36
Tee (statt Milch) zum ersten Frühstück	16
Tee als zweites Frühstück	30
1 Portion Obstgelee	16

NB. Wer sich das erste oder zweite Frühstück, ohne akut krank zu sein, was ärztlich konstatiert sein muß, in der Lufthütte servieren läßt, hat dafür 20 h, ebenso für eine Hauptmahlzeit 60 h gleich der Aufträgerin zu bezahlen. Parteien, welche nicht meine Quartiere bewohnen, müssen das erste Frühstück aus der Anstaltsküche abholen lassen und das zweite Frühstück wird nur in der Speisehalle serviert.

VI. Tarifpunkte, gültig von 1901 ab.

Kronen

Kur-Tarif.

- | | |
|--|-----------|
| 1.) Für ärztliche Untersuchung und Aufnahme beim Kurantritt (für Rechnung der Anstalt) | 10'— |
| 2.) Für die Kur mit ärztlicher Leitung, 2 Dienern zu den Halbbädern, mit Zugabe einer wollenen Schwitzdecke sowie kompletter Kurkost (vegetarisch), per Monat à 30 Tage, Wohnung nicht inbegriffen* | 240'— |
| 3.) Am Schlusse einer zwei- bis vierwöchentlichen Kur gebührt dem Anstaltsarzte ein Kurhonorar von mindestens | 10'— |
| und für jede weitere Woche | 2'— |
| Selbstverständlich entheben höhere, freiwillig geleistete Kurhonorare den P. T. Kurgast von obiger Verpflichtung. Dieses Honorar wird in der Regel persönlich dem Arzte entrichtet. Wo dieses nicht geschieht, wird der bezügliche Honorarbetrag auf die Rechnung des P. T. Gastes gesetzt und an der Anstaltskasse behoben. | |
| 4.) Kur wie sub 2 ohne Kurkost per Monat | 210'— |
| 5.) Kurkost (vegetarisch) ohne Kur für Begleiter per Monat | 80'— |
| 6.) Für jede nicht am gemeinschaftlichen Tische servierte Hauptmahlzeit mehr | — 60 |
| 7.) Für jede Portion gebratenen oder gedünsteten Fleisches | — 80 |
| 8.) Gäste in fremden Quartieren haben notwendig befundene oder gewünschte ärztliche Visiten zu honorieren, und zwar bei Tag, je nach der Entfernung, mit | 2 bis 4'— |
| Für Nachtvisiten das Doppelte | 4 bis 8'— |
| 9.) Gäste, welche statt einer gebrauchten Wolldecke eine neue verlangen, haben hiefür den üblichen Kaufpreis zu bezahlen oder leihweise als Entschädigung | 14'— |

* Siehe Lufthüttentarif und Ausweis im Prospekte.

10.) Kur und Kost unter einem Monat wird im Verhältnis berechnet, doch ist jeder Kurgast verpflichtet, mindestens für eine Kurwoche den Betrag im voraus zu entrichten, und wird derselbe keinesfalls zurückerstattet.

Wie in den meisten Kuranstalten, so ist es auch in Veldes üblich, daß die P. T. Kurgäste in der Anstalts-Lufthüttenkolonie Wohnung zu beziehen haben, namentlich deshalb, weil eine solche den Kurgrundsätzen am besten entspricht. Wünscht dennoch jemand anderswo Quartier zu nehmen, so gebührt der Anstalt, insoweit nicht alle Anstaltsquartiere besetzt sind, dafür eine Entschädigung, und zwar in dem Verhältnisse zu dem vom Gaste anderswo gewählten Quartiere der Betrag von K 1.80 bis zu K 3.— pro Tag. Sind bei Ankunft eines Kurgastes alle Wohnplätze der Anstalt besetzt, so möge sich derselbe **ja nicht voreilig an ein fremdes Quartier binden**, es sei denn für einige Tage mit dem Rechte sofortiger Kündigung, sondern vorher Rücksprache mit dem Anstaltssekretär pflegen und sich vergewissern, ob nicht in Bälde Quartierplätze der Anstalt frei werden, **da die Anstaltsleitung darauf bestehen muss**, daß, sobald Hütten frei werden, dieselben in erster Reihe von ihren Gästen bewohnt werden müssen.

Verpflichtung der Gäste, in den Lufthütten Quartier zu nehmen bei sonstiger Zahlung einer Entschädigung.

Jenen P. T. Gästen, welche ihre Mittellosigkeit in unzweifelhaft beglaubigter Weise nachweisen können, bewilligt der Besitzer ausnahmsweise den ermäßigten Tarif des alten Badehauses.

Ergänzungs-Bestimmungen.

Die oben angeführten Kurpreise sind als Abonnements-taxen anzusehen und sollten, streng genommen, im voraus bezahlt werden. Da jedoch in der Regel hiervon abgesehen wird, so gelten folgende Normen:

1.) Unterbrechung der Kur zu Ausflügen etc., überhaupt Abwesenheit bis zur Ausdehnung von fünf Tagen wird in der Berechnung nicht berücksichtigt.

Kur-Unterbrechung.

Austritt
aus Kur,
Kost
und
Quar-
tier.

2. Der Austritt aus der Kur, Kost und Quartier muß der Anstaltsadministration wenigstens fünf Tage früher angezeigt werden. Ist dieses geschehen, erfolgt die Abrechnung genau fünf Tage weiter nach der erhaltenen Kündigung oder, wenn letztere unterblieben ist, vom Austritte an.

3. Gäste, welche auf regelmäßige Vormittags-Sonnenbäder pränumerieren oder sich dazu auf der Sonnenbädertafel einreihen lassen, füllen einen Kurplatz aus, gleichviel ob sie die anderen Prozeduren mitmachen oder nicht, denn ohne Sonnenbad gibt es überhaupt keine eigentliche atmosphärische Kur, wenn auch Lichtluftbäder gebraucht werden sollten. Nur von beiden gleichzeitig nach ärztlicher Vorschrift gebrauchten Prozeduren ist volle Kurwirkung zu erwarten.

Einzelne
Bäder
gestät-
tet, aber
nur nach
absol-
vierter
vier-
wöchent-
licher
Kur.

4. Einzelne Bäder und Prozeduren zu nehmen ist nur unter Bedingungen gestattet, nämlich Kurgäste, die mindestens einen oder anderthalbmonatlichen Kurzyklus durchgemacht haben, erhalten vom Besitzer die Erlaubnis, resp. in seiner Abwesenheit vom Anstaltsarzte, sich einzelne Badekarten an der Anstaltskasse zu lösen, und zwar zu dem hier anliegenden Tarif. Die P. T. Gäste werden aber diesfalls aufmerksam gemacht, daß, wenn sie auch nur einzelne Bäder in der Anstalt nehmen, sie sich unbedingt nach den ärztlichen Vorschriften zu richten haben, schon wegen der dem Anstaltsarzte persönlich obliegenden behördlich vorgeschriebenen Verantwortung. Diese Vorschriften sind auch für das Badepersonal allein gültig.

Kur-
diener-
schaft
und de-
ren Ent-
lohnung.

5. Die Kurdienerschaft leistet ihre Dienste in den Stunden von 4 Uhr morgens bis 10 Uhr abends mit Ausnahme von $\frac{1}{2}$ 2 bis $\frac{1}{2}$ 3 Uhr nachmittags, deren Ruhezeit. Die außergewöhnlichen Dienststunden sind von 10 Uhr abends bis 4 Uhr früh, sowie an Sonn- und Feiertagen von 2 Uhr mittags ab. Während dieser außergewöhnlichen Dienstzeit wird für eine einzelne Stunde oder einmaliges Aufstehen des Dieners bei Nacht 50 Heller, für zwei Stunden oder zweimaliges Aufstehen 60 Heller und für drei oder mehr Stunden 20 Heller per Stunde berechnet, insofern man sich nicht mit dem betreffenden Diener oder der betreffenden Dienerin schon direkt abgefunden hat.

6. Leibstücke, z. B. Leib-, Brust-, Wadenbinden, Bein-fatschen, Kopfhauten, Klistierspritzen und andere extra angefertigte Leibstücke (Rumpfjacken), sind in der Anstalt vorrätig oder werden auf Wunsch gefertigt, jedoch nicht wieder zurückgenommen, und haben alle ihren festen Tarif.

Kur-
Uten-
silien.

7. Es wird darauf aufmerksam gemacht, daß zur Ermög-lichung einer korrekten Verrechnung jedem Kurgast am Tage seiner Aufnahme in die Anstalt eine spezielle Instruktion eingehändigt wird, **um deren Durchsicht und Befolgung dringend ersucht wird.**

Kurver-
rech-
nungs-
instruk-
tion.

VII. Tarif der Rikli'schen Naturheilanstalt in Veldes für Einzelbäder.

		Nach ein- monatlichem Kurgebrauch		Nach ein und einhalb- monatlichem Kurgebrauch	
		K	h	K	h
1	1 Lichtluftbad nur auf einen halben Tag beschränkt	2	40	1	20
2	1 Sonnenbad mit nachfolgender Wasserapplikation oder ein Dampfbad mit Wasserapplikation	4	80	2	40
3	1 Feuchtpackung mit nachfolgender Wasserapplikation	4	—	2	—
4	1 warmes Vollbad oder ein warmes Beinbad	2	40	1	20
5	1 kaltes Beinbad oder ein warmes Sitzbad	2	—	1	—
6	1 Halbbad mit 2 Dienern oder eine Mantelabreibung mit 2 Dienern, 1 Strahl- oder Regendusche	2	40	1	20
7	1 kaltes Sitzbad	1	80	1	—
8	Alle vorstehenden Applikationen mit Ausnahme der Duschen in Privatwohnungen ausgeführt 30 ⁰ / ₁₀ erhöht.				

VIII. Allgemeines über Kurkost.

Kur ist der Inbegriff einer im Gegensatze zur bisherigen gewohnten, nunmehr wesentlich veränderten Lebensweise, bei welcher auch die Diät eine sehr wichtige Rolle spielt. Die Wichtigkeit der Diät ist besonders bei der Sonnenkur von großer Bedeutung. Die letztere beruht überhaupt auf dem gesunden Prinzip der Lebensvereinfachung oder der Rückkehr zur Natur. — Von allen Physiologen und vielen Ärzten wird anerkannt, daß an dem nunmehr erschreckend zunehmenden allgemeinen körperlichen Elend und der enorm einreißenden Nervenzerrüttung unserer Generation, namentlich der Stadtbevölkerung, unsere außerordentlich verkünstelte, pikante und tüppige Diät eine Hauptmitschuld trägt. Schon von diesem Gesichtspunkte ausgehend, hat demnach die Kurkost eine **grundsätzlich einfache** zu sein; vor allem muß dieses in der Zahl der Gerichte durchgeführt werden, denn je zahlreicher dieselben auf dem Tische erscheinen, desto mehr wird ein Gaumenkitzel hervorgerufen, der dann zum Zuvielessen verleitet, nämlich mehr als es der normale Stoffwechsel erfordert. Als Folgen einer solchen unnatürlichen Ernährungsweise treten nach kürzerer oder längerer Zeit verschiedene, mitunter schwere Krankheiten auf, und es empfiehlt sich daher dringend, um Störungen des Stoffwechsels zu vermeiden, **Einfachheit in der Kost** überhaupt zu beobachten. **Es ist daher nicht ratsam**, wenn sich die P. T. Gäste beim zweiten Frühstück eine zweite oder gar eine dritte Speise anschaffen, und soll das lästige Separatzahlen dafür ein **Abhaltungsmoment** bilden. Abgesehen davon, daß man nicht mit überfülltem Magen ein Nachmittags-Sonnenbad nehmen darf, ebensowenig ein warmes Lichtluftbad, hat die Enthaltung vom Zuvielessen beim zweiten Frühstück diese gute Wirkung zur Folge, daß ein guter Appetit, ja Hunger zur Hauptmahlzeit sich einstellt und dann die einfachen Gerichte, resp. alles Genossene, gut verdaut und assimiliert wird. Ein zweiter, wichtiger Standpunkt zum Prinzip «Einfache Kost» ist folgender:

Einfachheit der Kost dringend empfehlenswert.

Zwei oder gar drei Speisen zum 2. Frühstück gar nicht passend.

Bekanntlich essen die südlichen Völker einfacher und viel weniger als die Bewohner von kälteren Klimaten, und zwar aus zwei Gründen:

1.) weil sie weniger Körperwärme abzugeben brauchen,
2.) weil das Nervensystem eines längere Zeit hindurch sonnendurchstrahlten Körpers die Fähigkeit besitzt, aus weniger Nahrungsmaterial genügend Blut zu erzeugen, mit anderen Worten, der Assimilationsprozeß wird durch Sonnenlicht ein **vollständigerer** (alles dem Körper in Form von Nahrung Zuführte wird besser ausgenützt) als bei jenen Individuen, die viel unter Dächern und hinter Mauern, das ist im Schatten, leben. Sie nähren sich teilweise von der Sonne, statt von der groben Materie! Diese für unseren Körper so hochwichtige Sonnenkraft soll also, insbesondere während der Kur, vom Körper nicht abgehalten werden, daher sind auch Sonnenschirme ganz und gar nicht am Platze. Aus dem Vorhergesagten geht also klar hervor, daß zur Sonnenkur, die einen integrierenden Bestandteil der atmosphärischen Kur bildet, **eine Mastkost absolut nicht passt.**

Die Abhaltung des Sonnenlichtes vom Körper wirkt schädlich.

Die größere Menge der heutigen Städter sind bekanntlich Vielesser; viele von ihnen leiden an Aufgedunsenheit des ganzen Körpers oder einzelner Organe, dadurch auch an Schwerfälligkeit (Elastizitätsmangel). Man halte sich stets vor Augen, daß der Nahrungsüberschuß vorzugsweise dem schwächsten, das ist dem leidenden **Organ als neuer Belastungsstoff zuströmt** und hier als **Krankheitserreger** wirkt.

Nahrungsüberschuß wirkt krankheitserregend.

Ein anderer Großteil der Städter leidet an krankhafter Magerkeit und Schwäche bei zu geringer Blutbildung (Anämie) durch das herabgekommene, geschwächte Nervensystem (Neurastheniker) infolge der Abhaltung des für den Organismus so wichtigen Sonnenlichtes vom Körper. Beide Repräsentanten der heutigen Aferkultur klagen über rasche körperliche und geistige Ermüdung und sehr geringe Widerstandsfähigkeit. **Kraft (Nervenkraft) ist also das Hauptfordernis zum gesunden Leben. Ballast (qualitativ oder quantitativ) heisst der grosse Kraftzehrer.**

Nervenkraft das Hauptfordernis zum gesunden Leben.

Einfache
Lebens-
weise
und Kost
des
Besitzers
der An-
stalt, der
im hohen
Alter
geistig
und kör-
perlich
sehr
rüstig
und
arbeits-
fähig ist.

Als Gegenbeispiel darf ich meine Person anführen: «Seit Jahren lasse ich die Mittagsmahlzeit aus, genieße zum Frühstück bloß zwei Schalen weißen, schwachen Kaffees oder Tees, dazu eine Portion Obst oder eine Kleinigkeit Butter oder Käse; dann hat mein Magen elf Stunden Ruhe bis zur Hauptmahlzeit, die ganz gleich der meiner Gäste ist, und ohne daß ich mich in der zehnten oder elften Stunde hinfällig oder schwach fühlen sollte. Öfter esse ich kein Fleisch, wohl aber nehme ich ein Gläschen Wein. Bei dieser quantitativ geringen und qualitativ einfachen Kost fühle ich mich im 79. Lebensjahre, Gott sei Dank, rüstig genug, täglich auf dem 1½ Stunden entfernten Hundsrückenberg vor dem Frühstück das Lichtluftbad zu praktizieren und nachher mehrere Stunden geistig frisch zu arbeiten.»

Wer strammer und elastischer werden will, der halte sich das oben erleuchtete Grundprinzip einfacher Kost stets im Gedächtnis, wer stramm werden will, der führe es auch konsequent durch, und zwar nicht bloß in der Kur, sondern auch zu Hause.

Bei diesem Anlasse wird an alle meine geehrten Klienten, welche auf üppige Kost so viel Gewicht legen, die Frage zur Selbstbeantwortung vorgelegt:

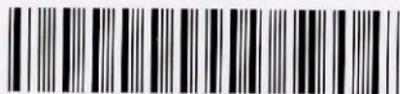
Warum habt ihr euch zu Hause bei derselben nicht gesund gegessen und kommt krank hierher??

Die Antwort lautet: Ihr habt euch just krank gegessen; durch tägliche Übernahrung seid ihr Ballastträger geworden.

Dieser Mahnung gedenket stets zu Hause, verbindet damit **täglichen Lichtluftkultus** soviel es euere freie Zeit erlaubt, und ihr werdet dafür Dank wissen!

Wolfsberg in Kärnten, den 17. April 1901.

NARODNA IN UNIVERZITETNA
KNJIŽNICA



00000289253