Wer von körperlichen oder Geistesarbeiten sich ermüdet, oder von Sorgen und Unmuth niedergedrükt fühlt, findet im Bade Kühlung, Erfrischung, neuen Muth, neue Kraft.

Auch der Wollüstling findet darin, was ihm gut ist, Minderung — seiner kränklichen Empfindlichkeit und Reizbarkeit.

Der Wechsel des Elements der Luft mit jenem des Wassers, bei dem Druk einer dicken schwülen Luft, scheint, nach Erfahrung zu urtheilen, selbst von der Natur angezeigt zu seyn.

Beim kalten Bade über den ganzen Körper ist der erste Eindruk (für manche sehr empfindlich) der nüzlichste.

Der schnelle Eintritt wird nach und nach durch Gewohnheit weniger empfindlich; der Druk des Wassers über den ganzen Körper geschieht gleichmäßiger, und so ist allen übeln Folgen vorgebeugt.

Es ist eine sehr nöthige Vorsichtigkeitsregel, nicht warm, noch weniger heiß in das Bad zu gehen.

Mäßige Bewegung ist vor und nach dem Gebrauch des kalten Bades zuträglicher als lange Ruhe.

Zu langer Aufenthalt in kaltem Wasser erkältet zu sehr, und erzeugt Unordnungen in den Lebensverrichtungen.

Bewegung ist dem Badenden eben so nöthig, als dem, der sich in kalter rauher Witterung aufhält.

Wer über $\frac{1}{4}$ Stunde im Wasser verweilet, hat mancherlei Bewegungen nöthig.

Oefterer, aber kurzer Gebrauch desselben härtet gegen den ungünstigen Eindruk der Witterung.

Um bei dem kalten Bade nur zu gewinnen, und nichts zu verlieren, so wiederhole man den Ein- und Austritt 6—8 mal, so daß der ganze Aufenthalt höchstens $\frac{1}{4}$ Stunde beträgt, und man hat länger gebadet, als wenn man eine Stunde im Wasser gesessen hätte.

Man wasche oder tauge den Kopf zuerst; doch können viele sich dazu nicht entschließen, und diese gehen dann behutsam hinein.

Der Gebrauch der kalten Bäder sturzweise, mit dem Kopf zuerst, ist der zuträglichste.

Morgens ist die zuträglichste Badezeit, doch kömmt es hier viel auf die Beobachtung der Regel an, daß man Abends nicht mit Speisen und Getränken zuerst den Magen fülle, und dann das Bad zur Gesundheit noch besuchen wolle.

Man trokne sich sorgfältig ab, um die Ausdünstung zu erleichtern.

Die verhältnißmäßige Bewegung nach dem Bade geschieht entweder zu Fuße, zu Pferd, in der Kutsche, oder am besten auf einer Gauntsche und am Billardspiele. Wo jedoch Gewohnheit, oder Eigenheit der körperlichen Constitution Ruhe nach dem Bade erheischte, da sind Reibungen über den ganzen Körper mit troknem Flanell sehr dienlich.

Kühlende Getränke sind nach dem Bade nicht zuträglich.

Bei Hautkrankheiten sind lauwarme Bäder zwekmäßiger; der Wärmegrad der Atmosphäre müßte dann von 20 — 25 Reaumur gestiegen seyn.

Man nehme die ersten Bäder zur Reinigung der Haut mit Seife.

Kalte

Kalte Bäder dürfen nicht unmittelbar vor, oder nach gewohnten Blutausleerungen genommen werden.

Nie halte man die bei vielen im Bade durch Reiz erfolgenden Ausleerungen auf Stuhl oder Urin zurük.

Das Gefühl von Kälte über den ganzen Körper, wobei eine Gänsehaut, Schauer und Zittern eintritt, ist wohl einigermaßen das Kennzeichen zum Austritt.

Oefters wiederholter Gebrauch der kalten Bäder schwächt zwar diese Wirkung; doch bleibt beim einen oder andern immer noch eins, oder mehrere obiger Kennzeichen zurük.

Der Badende thut wohl, wenn er im Wasser den Rücken gegen den Strom wendet.

Der Aufenthalt des Badenden im Wasser geschieht am besten bis an den Hals.

Wer mit dem Gefühl von Wärme, Munterkeit und Stärke aus dem kalten Bade geht, dem bekömmt es gut.

Wer stark über den ganzen Körper friert, sich nicht leicht erwärmen kann, den Kopf eingenommen

men, und die Brust beengt fühlt, dem ist vielleicht ein größerer Wärmegrad nöthig, und er frage vor der Wiederholung desselben zuerst seinen Arzt um Rath.

Ein gleiches thue derjenige, dem schwerere Unbehaglichkeit, Gefühllosigkeit, lang anhaltende Kälte der Gliedmaßen, Schwindel, Herzklopfen, Bangigkeit, starkes Ohrensaußen, Kolicken, Kopfwehe, Durchfälle auf den Gebrauch des kalten Bades zu Theil werden.

Bei dem Wärmegrad von 15 bis 25 Reaumur ist das Rheinwasser durch die belebenden Sonnenstrahlen lauwarn;

Von 10 bis 15 Reaumur ist es kühl.

Bei jenen von 5 bis 10 ist es kalt.

Wer sich zur Stärkung und Abhärtung des Körpers der eigentlichen kalten Bäder eine lange Zeit ununterbrochen bedienen will, der mache damit den Anfang, wenn das Wasser 20 — 25 Reaumur ist, und komme dann nach und nach bis auf den Kältegrad von 5 Reaumur herunter.

Badende können sich auf dem Badhause am Thermometer vom augenbliklichen Wärmegrad unterrichten.

Nur

Nur in den heißen Sommer-Monaten sind die Bäder im fließenden Wasser, wo das unaufhörliche Abwechseln neuer Wellen vielleicht auch noch mit einer feinen elektrischen Durchströmung verbunden, Erfrischung und neues Leben giebt, zu gebrauchen.

Die übrigen Zeiten im Jahre füllen die warmen Bäder aus; wie diese nicht minder in einer Menge von Krankheiten nur zu empfehlen sind.

Zu wünschen wäre, daß mit der Einführung der Bäder auch unsere Federbetten reformirt würden.

Die Bäder seyen künftig ein unentbehrliches Stük unserer Erziehung und der ganzen Lebensdiät; durch ihren Wiedergebrauch werden viele körperliche Uebel, an denen unser Zeitalter dahin welkt, verschwinden, Kraft und Festigkeit unserer deutschen Vorfahren wiederkehren, und die Menschheit sich in der Wiedereinführung derselben auch ihrer physischen Wiederherstellung freuen.

A. H.