

wärmt werden. Will man recht gewissenhaft für seine Gesundheit besorgt seyn, so kann man das Trinken durch einen Strohhalm einsaugen, wo man die Kühlung des Mundes erhält, das Getränk selbst aber in dem kleinen Maße, in welchem es in den Mund kömmt, bald erwärmt wird und so weniger gefährlich für den innern Körper ist.

Dann achte man aber auch ferner darauf: sich nicht mit bloßem Wasser oder dünnem, ganz verwässertem Biere zu überladen. Die Erquickung, die sie bei großer Hitze gewähren, wird gar bald durch neuen, äußerst ermattenden Schweiß erkauft. Ueberhaupt ist das zu viele Trinken keinesweges das beste Mittel den Durst zu löschen, die Kräfte zu beleben. Besser also, man sucht ein Glas frische Buttermilch zu bekommen, oder, wo gar nichts zu haben ist, ein Gläschen guten Branntwein, Rum u. dgl. mit einem Eidotter und Zucker und einem Glase Milch oder Brunnenwasser zusammen zu rühren und das zu genießen, oder aber ächten, guten, blanken Wein mit halb Wasser gemischt zu trin-