

murmeler Bach ein, wenn er durstig und matt ist, sich an seine Ufer zu setzen und aus seinen klaren Fluten zu schöpfen. Dagegen ist nichts zu erinnern, wenn das Wasser selbst recht rein und nicht zu kalt ist, wo dann die schon mitgetheilten Bemerkungen gelten. Stehendes Wasser hingegen ist höchst schädlich und sollte nie auf den Reisen getrunken werden, selbst wenn es aus einem Teiche mit Abfluß wäre.

Erhitzung bei Fußreisen ganz und gar zu vermeiden ist im Sommer kaum möglich. Wohl aber dafür hat man zu sorgen, daß man sich nicht nach derselben zu schnell abkühle. Dies kann im Freien dadurch geschehen, daß man vielleicht aus dem tiefen Thale feuchend einen hohen Berg ersteigt, wo der Wind uns kalt und rauh entgegen stößt. Ein andermal wirft man sich am Rande eines Baches, unter einer einladenden Baumgruppe auf den grünen Boden nieder, überlegt aber nicht, daß derselbe sehr naß und feucht ist. Von plötzlich entstehendem Sturm und Regenschauer wollen wir hier nicht einmal reden.