

So wohlthätig als auch hier die Abkühlung empfunden wird, so ist doch Vorsicht anzurathen. Vorzüglich darf man sich bei der Erhitzung im kühlen Orte nicht entblößen; nicht schnell das Kleid abwerfen, das Halstuch abbinden, die Brust öffnen und den Hut abnehmen. Die Folge davon zeigt sich oft im Augenblick durch Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Reissen u. dgl.

Wenn man bei einem so entstandenen Wechsel der Temperatur durch verhältnißmäßig beschleunigte Bewegung den entgegengesetzten Eindruck zu bekämpfen gesucht, so wird der sonst übrigens kräftige Fußgänger davon nicht leicht üble Folge spüren, zumal, wenn es ihm gelingt, endlich nach einem solchen unter ein freundliches Obdach zu kommen, durch einen kräftigen Kaffee, oder Thee, oder ein Warmbier mit Rum, der kleinen Unordnung, die etwa im Körper entstehen könnte, auf der Stelle zuvorzukommen.

Inzwischen entstehen die meisten Erkältungen, oder vielmehr sie zeigen sich als solche in ihren Folgen durch das unvorsichtige Benehmen,