

schnell, bald langsam; dieses ermüdet un-
 gemein. Daher man oft bei einem kleinen Spa-
 ziergang müder ist, als von einem starken
 Marsche. Sehr gut ist es, des Abends
 die Füße mit gutem Branntwein zu waschen,
 selbst auch das Knie, die Waden und den
 ganzen unteren Fuß. Lernten Kinder durch diese
 äußere Stärkung laufen, warum nicht auch Er-
 wachsene besser gehen? Wer Gelegenheit hat,
 dann und wann ein laues Bad eintreten zu lassen,
 wird die wohlthätige Stärkung desselben um so
 mehr empfinden, da es ohne alles Schwitzen und
 dergleichen doch nicht abgeht. Dies war die Stär-
 kungsmethode der alten Wandrer. In Städ-
 ten fehlt es jetzt fast nirgends an Anstalten
 dazu, die man denn also nicht versäume. In
 diese verlege man auch, wo nicht der Zweck der
 Reise eine Abänderung dieser Regel heißt, seine
 Rasttage. Sie gewähren doch in den meisten
 Fällen die meiste Unterhaltung, Belehrung durch
 Umgang, Gelegenheit zu Bekanntschaften.

Das Reisen ist das beste Mittel für Hy-
 pochondristen und für Kurzsichtige,