des Hauses zu schlafen, weil das Land niedrig und einen Theil des Jahres über dunstig ist; die Erfahrung zeigt die Nützlichkeit dieses Verhaltens, denn die Einwohner, welche ihre Neger in den oberen Stockwerken schlafen lassen, haben gefunden, dafs sie viel gesunder bleiben. Man hat hier wie in anderen Tropenländern die Gewohnheit unter Vorhängen zu schlafen, um sich gegen die Moskito's zu schützen, da sie aber gewöhnlich zu dicht sind, und da die Moskito's immer in derselben Richtung als der Seewind kommen, so ist es besser in die Fenster des Schlafzimmers die nach Osten gehen Rahmen mit Gaze zu stellen; die Moskitos die doch etwa ins Zimmer gekommen sind, kann man des Abends ehe man die Fenster schliefst, durch Räuchern mit Zucker oder trockenen Orangeblättern vertreiben.

Auch die Kleidung erfordert eine besondere Aufmerksamkeit, denn manche Fremde erkälten sich dadurch, dafs sie sich dem Luftzuge nach einer starken Ausdünstung aussetzen. Die Art wie man hier das Getränk abkühlt, kann ihnen als Warnung dienen; man legt nämlich ein nasses Tuch um einen aus einer porösen Mafse verfertigten Krug, und stellt diesen in den Luftzug, wodurch der Trank sich aufserordentlich kühl erhält. Diejenigen, welche sich öfters erkältet haben, übertreiben es dann zuweilen auf der anderen Seite und kleiden sich ganz in Flannel. So verhüten sie freilich die Verkältung, vermehren aber unnöthiger Weise die Ausdünstung, welche nicht schnell genug durch den dichten Flannel durchdringen kann. Baumwolle, als ein Erzeugnifs der Tropenländer, zu Kattun verarbeitet, mag diejenigen, welche hier geboren sind, vor Verkältung sichern, aber für Europäer scheint sie nicht hinlänglich: eine leichte, gestrickte wollene Jacke auf der blofsen Haut ist am zweckmäfsigsten, da sie die Luft gehörig durchläfst und die übele Wirkung der Ausdünstung verhindert; über dieser Jacke kann man dann welche Kleidung man will ohne Nachtheil tragen.

Wer sich hier gewöhnt des Morgens nüchtern ein Glas frisches Brunnenwasser zu trinken, wird diefs für die Gesundheit sehr zuträglich, und bald auch sehr angenehm finden. Kalte Bäder sind aber das Wohlthätigste was es giebt, besonders Sturzbäder; kann man diese nicht haben, so ist es hinlänglich sich in einer grofsen Wanne zu baden und sich einen Eimer Waser über den Kopf zu giefsen. Die beste Zeit dazu ist des Morgens ehe man ausgeht, und wer diefs täglich befolgt, wird wenig Ursache haben über die schwächende Wirkung des Klima zu klagen. Einige Leute baden sich warm; aber wenn ihnen diefs auch für den Augenblick wohl bekommt, so hat man doch bemerkt, dafs sie den Verkältungen mehr ausgesetzt sind. Wenn die Hitze draufsen stechend ist, so thut

man