

man gut ein lauwarmes Bad zu nehmen, den Kopf aber kann man dennoch mit kaltem Wasser baden.

Mit dem Frühstück kann man sich nach seiner Gewohnheit in Europa richten; hat man um 10 oder 12 Uhr wieder Eßlust, so hat man die Wahl unter den köstlichsten Früchten, wobei es aber rathsam ist, ein kleines Stück Brod zu genießen; welches einen Theil von dem Saft des Obstes einsaugt, und den Magen vor zu starker Erkältung schützt.

Das Mittagessen kann auch aus den Speisen bestehen die man in Europa gewohnt ist; doch ist es besser mehr Pflanzen- als Fleisch-Speisen zu wählen. Einige Gläser edlen Weines zu Mittag können durchaus nicht schädlich seyn, nur sollte man den Wein als eine Würze des Geschmacks und nicht als ein Mittel zur besseren Verdauung ansehen; denn zu diesem letzten Zweck hat die gütige Natur in den Tropenländern durch eine Menge der schönsten Gewürze gesorgt, von welchen die Einwohner hier auch starken Gebrauch machen.

Das beste Getränk ist des Morgens, nicht beim Mittagsbrod, Fichtenbier, wozu die Essenz häufig von nordamerikanischen Schiffen gebracht wird. Nachmittags kann man einen Sangoree, der aus Madeirawein, Citronenscheiben, Wasser, Zucker und Muskatennuß besteht, oder einen schwachen Punsch trinken; gebranntes Wasser sind aber in dem heißen Erdstrich das Schädlichste was man zu sich nehmen kann. Freilich mischt man sie hier zuweilen mit Wasser; nur ist dabei der übele Umstand, daß wenn man sich einmal an diese Mischung von Wasser und geistigem Getränk gewöhnt hat, oft unmerklich das letztere über das erstere das Uebergewicht bekommt.

Das Abendessen muß natürlich in diesem Lande immer sehr leicht seyn.

Sollte ein Fremder, der vollblütig ist, bei dieser Lebensart dennoch übele Wirkungen vom Klima besorgen, so gehe er bei der Natur in die Lehre, und bemerke wie viele Leute von dieser Leibesbeschaffenheit sie durch Ausflüsse aus Ohren, Nasen u. s. w. rettet, und gebrauche also ein Fontanelle, welche sehr wohlthätig wirken wird; sollte er aber doch ungewohnte Beschwerden fühlen, so befrage er einen Arzt. Er findet hier zwei, deren ärztliche Kenntnisse und lange Erfahrung die größte Achtung verdienen: Doctor W — l f — g, dessen ich schon vorher bei Gelegenheit der Pocken erwähnte, und Doctor D — b — s.

Der Morgen und Nachmittag sind sehr einladend sich eine Bewegung zu machen, besonders kann man einen Morgenspaziergang nach Westen zu empfehlen, weil man dann