

sich genug abzukühlen, und man kann sich leicht Kopfschmerzen, Nasenbluten und andern Gefährlichkeiten aussetzen. Ist sie aber zu kalt, so kann man sich leicht erkälten, und davon Diarrhöe, Schnupfen und dergl. bekommen. Auch ist dann vielleicht das Wasser zu kalt. Ist das Wasser nach Regenwetter zu trübe, so werden die Schweißlöcher von dem schlammigen Schmutz verstopft und einer der ersten Zwecke beim Baden, nämlich Beförderung der Keintlichkeit, Deffnung der Hautporen und die Beförderung der freien Ausdünstung wird verfehlt.

Auch muß man sich hüten mit angefülltem Magen ins Bad zu gehen, denn durch den Reiz, den das kalte Bad verursacht, kann leicht Erbrechen und andere Uebel, besonders aber auch durch den Drang des Blutes nach den innern Theilen und dem Kopf, der durch die Vollheit des Magens begünstigt wird, Schlagfluß und andere Unfälle entstehen. Doch sei man nicht ganz nüchtern, weil sonst unser Körper weniger im Stande ist, dem Drucke des Wassers zu widerstehen.

Man bediene sich des kalten Bades nicht ohne den Rath eines erfahrenen Arztes, wenn man mit sogenannten Flüssen (Rheumatismen) behaftet ist. Denn diese können durch neue Stockung sehr vermehrt und nach wichtigen Theilen versetzt werden, woraus die schlimmsten Zufälle entstehen. Sehr vollblütigen und solchen, die Neigung zu innern Blutanhäufungen, Hämorrhoiden, Blutspeien und dergl. haben, überhaupt solchen, bei denen das Blut seinen Trieb besonders nach Kopf, Brust und Unterleib aus irgend einer Ursache richtet, ist es ganz abzurathen, so wie es auch Schwäche der Brust, Kurzatmigkeit, trockner Reichehusten und dergl. verbieten.

Man richte sich überhaupt nach folgenden beiden, durch häufige Erfahrung bestätigten Sätzen: gut bekommt das kalte Bad denen, die, wenn sie aus dem Bad in eine wärmere Atmosphäre kommen, eine angenehme warme Empfindung  
an