an der Oberfläche ihres Körpers und sich kräftig, heiter und munter darauf fühlen; im Gegentheil solchen, die nach dem Bade frieren, die sich nicht wieder erwärmen können, denen eine Unbehaglichkeit und Eingenommenheit des Kopfes zurückbleibt, bekommt es nicht.

Die beste Zeit sich zu baden, ist früh Morgens und Abends. Früh, weil der Magen noch nicht überfüllt, und die Luft und das Wasser nicht zu heiß ist. Der Nachtschweiß wird abgewaschen, der ganze Körper für die Arbeit des Tags gestärkt und erheitert, und die regelmäßige Cirkulation befördert. Des Abends aus manchen eben angezeigten Ursachen, weil die Haut vom Schweiß gereinigt und, wenn man sich bald darauf zu Bette legt, die Ausdünstung gut unterhalten wird. Doch dürfte sich der Schlaf wegen des verstärkten Blutumlaufs etwas später als gewöhnlich einfinden.

Will man sich baden, so verrichte man den Spaziergang bis an den Badeort so langsam wie möglich, um starkes Aufwallen des Blutes und verstärkte Ausdünstung und Schweiß zu vermeiden. (Eine ganz mäßige Bewegung vor dem Baden ist immer sehr vortheilhaft, weil dadurch mehr Empfänglichkeit für die guten Wirkungen desselben und mehr Entgegenwirken gegen den Druck des Wassers bewirkt wird.) Man kleide sich ganz langsam und so aus, daß man den Kopf und die Brust zuerst entblößt, und kühle sich nun so allmälig ferner ab. Ist man kühl genug, so wasche man sich zuerst den ganzen Kopf, dann die Brust mit kaltem Wasser ab, und tauche sich dann auf einmal mit dem ganzen Körper ins Wasser unter; denn dadurch wird die Haupterschütterung und der Reiz auf der ganzen Oberfläche des Körpers auf eine gleichförmige Weise bewirkt, und es können nicht so leicht Blutanhäufungen nach dem Kopfe und andern einzelnen Theilen entstehen.

Das Abwaschen mit Seife hält man gemeiniglich nicht für so nützlich und nothwendig, als es wirklich ist. Durch

sie