

**Fußreisen.** Wer nicht geübter Gänger ist, möge vor Antritt seiner Fußreisen in denjenigen neuen Schuhen, welche er zu benutzen gedenkt, öfters kleine Fußmärsche machen, um sich daran zu gewöhnen. Auf der Reise selbst wird früh aufgebrochen; der Marsch in frischer Morgenkühle bei vollen Kräften bringt am leichtesten vorwärts. Besonders ist er für Bergbesteigungen zu empfehlen. Wenn es der Tagesplan gestattet, lege man die größere Wegehälfte am Vormittag zurück und raste während der hohen Mittagszeit; doch thut man gut, die Hauptmahlzeit erst abends zu sich zu nehmen, da man mit vollem Magen, besonders bei großer Hitze, nur schwer fortkommt und an der Reise nicht die richtige Freude hat. Bergan steige man gleichmäßig, ruhig, in langsamem Tempo, so daß Puls und Lunge nicht in übermäßige Aufregung geraten. Einige Schlucke frischen Wassers während des Marsches schaden nichts, vieles Trinken aber schwächt. Wer empfindlich beim Kaltwassertrinken ist, vermische das Wasser im Lederbecher mit etwas Kognak oder Rum aus der Feldflasche. Im Wald sei man vorsichtig beim Einschlagen schwach betretener oder nur durch ein Fahrgeleise gebildeter Wege; sie führen nicht selten nur zu Holzschlägen und hören dann ganz auf. Bei nebeligem Wetter wandere man nie allein (es sei denn, daß man Chaussee hätte), am wenigsten Waldpfade. Auf einem Stationspunkt angelangt, überlasse man sich nicht sofort der unbedingtesten Ruhe; noch etwas Bewegung bewahrt vor dem unbehaglichen Steifwerden der Füße. Will man auf einem Höhepunkt übernachten, so wechsele man, wenn der Körper stark transpirierte, die Wäsche und warte eine Viertelstunde, ehe man wieder hinausgeht; die sich geltend machende Reaktion geht nicht selten aus der großen Erhitzung in fieberfröstelnde Kälte über. Wer bedeutende Ermattung in den Schenkeln und Waden spürt, wasche dieselben sorgfältig erst mit überschlagenem Wasser und dann mit Spiritus oder gewöhnlichem Branntwein. Überhaupt trägt regelmäßige Hautpflege unglaublich viel zum Wohlbefinden auf Fußreisen bei.

Die **Höhenangaben** sind im Texte des Buches in *Metern* (m) über dem Meer angegeben worden. 1 Meter = 3,531 sächsische, 3,163 österreichische, 3,186 rheinische (preußische) oder 3,078 Pariser Fuß. Die den Orts- und Bergnamen beigefügten Zahlen bezeichnen stets die Höhe über dem Meer, z. B. Unger (538 m) = 538 Meter ü. M. — Wir geben hier eine

**Zusammenstellung der Berghöhen und Ortschaften der Umgebung von Dresden und der Sächsisch-Böhmischen Schweiz nach ihrer Höhenlage über dem Meer.**

Die Höhenangaben sind in ihrer großen Mehrzahl der großen »Topographischen Karte von Sachsen« (S. 13), bez. den dazu gehörigen Höhen-