

etwas Warmes und wechsele wenn möglich die Wäsche. Die Mitführung von Mundvorrath und einiger Schlucke Weines oder guten Branntweins bei Fusswanderungen sehr zu empfehlen. Waschen der Füße mit Rum oder Kornbranntwein stärkt zu neuer Wanderung, wunde Füße reibe man mit Hirschtalg ein. Blasen an den Füßen schneide man nicht auf, sondern durchziehe sie mit einem Faden. Gegen den sogenannten Reisewolf sind Einreibungen mit Talg und Waschungen mit kaltem Wasser die besten Mittel. Für längere Touren ist zur ersten Selbsthülfe bei oft gefahrdrohenden Krankheiten das Beisichführen einer kleinen homöopathischen Reise- resp. Taschenapotheke anzurathen. Dr. W. Schwabe, Centralhalle, Leipzig, Besitzer der weitberühmten homöopathischen Officin, hält solche in jedem Umfange (die kleinste, Etui mit 6 Mitteln und Buch von Dr. Fröhlich dazu, kostet nur ca. 2 Mark) am Lager. Noch erwähnen wir die Zeit des Sonnen-Auf- und Untergangs, die sich in den Monaten Mai bis September etwa folgendermaassen stellt:

	Mai		Juni		Juli		August		Septbr.	
	15.	31.	15.	30.	15.	31.	15.	31.	15.	30.
	U. M.	U. M.	U. M.	U. M.						
Aufg.	4. 12	3. 52	3. 46	3. 50	4. 4	4. 25	4. 47	5. 13	5. 36	6. 13
Unterg.	7. 41	8. 2	8. 14	8. 16	8. 6	7. 46	7. 20	6. 46	5. 59	5. 40