

gut verkorkten Flasche früh von der Quelle holen und trinkt ihn zu Hause, entweder im Bett oder nach dem Aufstehen, bei schönem Wetter auch im Garten vor der Wohnung.

Zum Trinken der Quelle bedient man sich am besten eines mit Grammenstrichen markirten, in den Colonnaden käuflichen Bechers, um einen genaueren Maassstab für das Maass der zu trinkenden Quelle zu haben, als die ganz verschieden grossen nicht nach Grammen markirten Becher gewähren. Jeden Morgen, eventuell auch jeden Nachmittag, werden gewöhnlich 2 bis 3 ganze oder nur halbe Becher getrunken. Man trinke jeden Becher langsam und nicht auf einmal aus, sondern in einzelnen Absätzen. Zwischen jedem Becher mache man eine Pause von 10 bis 30 Minuten, welche man durch langsames Spazierengehen oder bei warmem Wetter auch durch Sitzen im Freien abwechselnd mit Gehen ausfüllt. An kalten Morgen, oder wenn der Magen die Quelle kalt nicht verträgt, ist es gerathen sich die Quelle an dem neben oder hinter derselben befindlichen Erwärmungsherde erwärmt geben, oder einen halben Becher aus der Quelle schöpfen und zu diesem dieselbe Quelle erwärmt zugiessen zu lassen, wodurch die Mischung nur etwas überschlagen wird. Eine halbe bis eine Stunde nach dem letzten Becher kann man dann das Frühstück einnehmen. — Da sich nach längerem Trinken der Eisenquellen die Zähne gewöhnlich etwas dunkler färben, ist denjenigen, welche auf Erhaltung der weissen Farbe ihrer Zähne Werth