

hafteren Fleischspeisen in geringerer Menge genossen werden. Mit der Kur verträglich ist der Genuss von Milch, Kaffee und Thee (letzterer jedoch nur A b e n d s, wenn Morgens Eisenquellen getrunken werden), sowie der Genuss eines leichten, reinen Bieres oder möglichst säurefreien Weines, der letztere rein oder mit Wasser vermischt. Gewöhnliches Wasser trinke man nicht viel, sondern lieber mit etwas Rothwein vermischt, oder Soda- oder Selterswasser, weil gewöhnliches kaltes Wasser im heissen Sommer leicht Diarrhöe verursacht, welche ein sehr lästiger Hemmschuh bei einer Kur ist, welche den Körper kräftigen soll. Für diejenigen Kurgäste, welche gar keine Quelle trinken, sondern nur baden, ist eine Beschränkung ihrer gewohnten Kost nicht nöthig, vorausgesetzt, dass der augenblickliche Krankheitszustand keine Einschränkung der Diät nöthig macht.

**Die Versendung der Quellen.** Denjenigen Kranken, welche aus irgend welchem Grunde nicht an die Quellen selbst reisen können, oder Kurgästen, welche schon vor Beginn der Saison, d. h. vor dem 15. Mai, die Trinkkur beginnen oder noch nach Schluss derselben von den hiesigen Quellen trinken wollen, ist das Versendungsgeschäft von Blankmeister jun. in Elster zu empfehlen, woselbst die 5 Trinkquellen mit ganz neu angeschafften, zweckmässigen Apparaten gefüllt — die Füllung der Flaschen geschieht zur Vermeidung des Ausscheidens von Eisen mittelst künstlichen Zusatzes von Kohlensäure — zu haben sind und zu jeder Zeit versandt werden.

---