

und öffne einige Male während des Bades, vorzüglich gegen das Ende desselben (um das Mineralwasser nicht gleich anfangs unnöthig zu verdünnen) den Hahn dieser Brause, aus welcher kaltes Flusswasser (von Zimmerwärme) herabträufelt. Man lasse die Brause jedes Mal ungefähr 5 bis 10 Secunden gehen (indem man von 1 bis 5 oder 10 zählt), wobei man den Regen bald auf den Kopf fallen lässt, bald auf den Rücken, indem man sich etwas vorbeugt, bald auf die Brust, indem man sich etwas zurückbeugt. Sobald man sich genügend abgebraust hat, drehe man den Schlüssel der Brause wieder zu. Damen können sich dabei, da nach längerem Gebrauche der kalten Brause auf die blosse Haut des Kopfes die Haare zuweilen etwas ausgehen, einer Badekappe bedienen, welche man am zweckmässigsten mehr auf die hintere Hälfte des Kopfes setzt, so dass wenigstens die vordere Hälfte desselben unbedeckt bleibt und gehörig vom Wasser benetzt wird.

Ist die kalte Brause dem Körper unbehaglich, so binde man, wenn sich während des Mineralbades Andrang des Blutes nach dem Kopfe einstellt, bevor man ins Bad steigt, ein in kaltem Flusswasser ausgerungenes leinenes Tuch turbanähnlich um Stirn und Kopf, welcher dadurch während des ganzen Bades kühl erhalten wird. Die kalte Brause kann man auch in dem Falle anwenden, wenn das Bad, während man darin verweilt, zu warm wird, und man nicht gern nach der Bedienung klingeln will. Man öffnet dann den Schlüssel der Brause, sich etwas zurückbeugend, wenn