

man nicht vom Regen getroffen sein will, und lässt denselben so lange in die Wanne niedergehen, bis das Bad genügend kühler geworden ist.

**Verhalten nach dem Mineralbade.** Nach dem Bade ruhe man, bei kühlem Wetter warm zugedeckt, zu Hause  $\frac{1}{2}$  bis 1 Stunde lang, wobei man bei Ermüdung auch schlafen kann. Auch kann man gleich nach dem Bade etwas essen und Kaffee, Bouillon oder etwas Wein oder Bier dazu trinken. Dagegen vermeide man stets, sich nach dem Bade ins Freie zu setzen, wodurch man sich sehr leicht eine Erkältung zuzieht. Kräftigere Personen können sich nach dem Bade auch etwas Bewegung im Freien machen, vorzüglich wenn das Wetter schön ist und ihnen Bewegung nach dem Bade mehr behagt als zu ruhen.

**Wirkung der Mineralbäder.** Bei der Frage nach der Wirkung von Bädern haben wir erstens die Wirkung eines einzelnen Bades und zweitens die Wirkung einer grösseren Anzahl nach einander genommener Bäder ins Auge zu fassen. Die Wirkung eines einzelnen Mineralbades besteht darin, dass es den Körper stärkt, belebt, und das Blut in lebhaftere Bewegung bringt. Diese letztere Wirkung steigert sich gewöhnlich, wenn man eine Anzahl (ungefähr 3 bis 12) Bäder genommen hat, bis zu einer Aufregung des ganzen Gefäss- (Blutes) und Nervensystems. Diese Aufregung äussert sich in einer aussergewöhnlichen nervösen Reizbarkeit, einer eigenthümlichen Unruhe in den Füßen vorzüglich beim Liegen, ferner in Schlaflosigkeit, Zahnweh und Schmerzen in den vorzugsweise