

Acht, halte immer auf warme Füsse, vorzüglich wenn man Morgens an den Brunnen geht, und setze sich nur bei ganz warmem Wetter ins Freie, nicht aber an kühlen Morgen, ebenso nicht Abends nach Sonnenuntergang und am allerwenigsten gleich nach dem Bade. Bei kaltem Wetter lasse man sich in seinem Zimmer einheizen, und suche deshalb bei der Ankunft ein Zimmer mit Ofen zu miethen.

3) Ist die Reise weit, so halte man sowohl auf der Her- wie Rückreise die nöthigen Rasttage. Bei grosser Körperschwäche oder wenn man beim oder nach dem Gehen oder Treppensteigen Schmerzen bekommt, so bestelle man unterwegs brieflich oder telegraphisch für die nächste Nachtstation ein Parterre-logis im Gasthofs.

Lebensweise während der Kur. Die Lebensweise während der Kur sei auf die Pflege und Kräftigung des Körpers berechnet, deshalb lebe man vor Allem regelmässig. Zu diesem Zwecke suche man möglichst bald eine sogenannte „feste Badestunde“ zu bekommen, so dass man das Bad womöglich immer zu derselben Stunde nehmen und darnach die übrige Zeit des Tages eintheilen kann. Man geniesse eine kräftige Kost mit Vermeidung der im ersten Abschnitte unter „Diät bei der Trinkkur“ näher angegebenen Speisen. Schwächlichen Personen, die gewöhnlich nicht viel auf einmal essen können, welche aber doch zur Kräftigung ihres Körpers möglichst vieler und guter Nahrung bedürfen, ist zu empfehlen möglichst viele Mahlzeiten zu halten (ein erstes und