

meinen Kräftigung des Körpers unternommen wird, keine besondere Nachkur. Daher kann man die Speisen und Getränke, welche man hier der Trinkkur wegen vermied, die nächsten Tage nach Ankunft in der Heimath wieder geniessen. Nur genieße man diese Speisen (Saures, frisches Obst etc.) anfangs in kleinen Mengen, um den Magen erst allmählig wieder an den Genuss derselben zu gewöhnen. Unter Umständen kann jedoch eine strengere Nachkur nöthig werden, in den Fällen nämlich, wenn die Kur in Elster wegen Blutstauungen im Unterleibe, chronischer Ueberfüllung der Leber mit Blut, Magenkatarrhs, chronischen Darmkatarrhs oder wegen Fettleibigkeit unternommen wurde. In diesen Fällen richtet sich die Nachkur nach dem speciellen Krankheitsfalle und der früher gewohnten Lebensweise des Kranken.

Selbstverständlich muss man in der Heimath diejenigen in Bezug auf die Lebensweise und Kost gegebenen Vorschriften, welche in Hinsicht auf den bestehenden Krankheitszustand vom Arzte als wichtig bezeichnet wurden, auch fernerhin befolgen. Dahin gehört z. B. die Vermeidung körperlicher Anstrengungen bei Unterleibskranken, eine strenge Diät bei Empfindlichkeit des Magens gegen gewisse Speisen und Getränke, und Vermeidung von Erkältung bei Rheumatismus etc.

**Wiederholung der Kur.** Es ist jedem Kurgaste zu wünschen, dass die hier gebrauchte Kur einen so günstigen Erfolg hat, dass eine Wiederholung derselben unnöthig erscheint. Doch kann die Hartnäckig-