

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

**Handbuch für Reisende am Rhein von seinen Quellen bis
Holland**

Schreiber, Alois Wilhelm

Heidelberg, [1831]

II. Reisediätetik

[urn:nbn:de:bsz:31-329929](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-329929)

„Gewöhnlich hebt man die Ertrunkenen bey den Füßen auf, und glaubt dadurch das Wasser, das sie allenfalls verschlungen haben, auszuleeren, ohne zu bedenken, daß derjenige, der ertrank, nicht an dem Wasser starb, das er verschlungen hat, sondern daß er deswegen scheinodt wurde, weil er in dem Wasser, in welchem er untergesunken ist, nicht athmen konnte, also ersticken mußte: denn Ertrinken und Ersticken ist einerley. Man muß daher einen Ertrunkenen beynah wie einen Ersticken behandeln. Nun wird man aber jemanden, der aus Mangel an Luft erstickte, wohl nicht bey den Füßen aufhängen, und ihm dadurch noch mehr Blut in den Kopf zuströmen lassen, als wegen des, durch das unterdrückte Athemholen gestörten, Kreislaufes ohnedies in demselben sich angehäuft befindet, da dieß eigentlich die einzige Ursache des Scheintodes ist, und endlich auch die Ursache des wirklichen Todes wird. Eben so thöricht ist auch das Legen des Körpers des Ertrunkenen über ein Faß und das Rollen des Faßes unter demselben, in der Absicht, um das Wasser zu entleeren, das er verschlungen haben soll; das heftige Schlagen und Pochen auf den Rücken u. dgl.“

„Ich habe Leute, die niemals auf dem Wasser fuhren, zumal wenn die Fahrt etwas schnell ging, öfters darüber in Unruhe gerathen sehen, daß sie, wenn sie aus dem Schiffe an das Land treten, und ruhig sitzen, eine Empfindung in sich verspüren, als ob sie noch zu Schiffe wären, und das Schiff mit ihnen noch immer fortschwämme. Diese Empfindung, die zu ängstliche Reisende öfters wohl gar für einen Anfall von Schlagfluß halten, verliert sich theils von selbst, wenn die Reise eine längere Zeit dauert, theils vergeht sie bey Schwächlichen auf ein gutes Glas Wein, bey Vollblütigen aber, denen ich nie rathen will, auf einer Wasserreise viel von geistigen Getränken zu sich zu nehmen, auf einige Gläser Limonade und auf Waschen des Kopfes mit kaltem Wasser.“

II. Reisediätetik,

practische Gesundheits- und andere Lebensregeln für Reisende.

(Nach Hrn. Professor Schreger.)

Allgemeine Regeln.

Die günstigste Zeit zum Reisen ist die Mitte des Frühlings bis zum Ende desselben; dann der Spätsommer und Herbst. — Die heilsamste Luft bleibt im Allgemeinen immer die freye, reine, mildkühle Bergluft. — In der Regel ist heiße Luft alten, trägen, unempfindlichen Personen weniger schädlich, als vollblütigen, gallichten oder reizbaren, welche deshalb früh ausreisen müssen, um in den heißeren Stunden ausruhen zu können. — Gegen zu kalte Luft und Erfar-

werden kann. Lesern, die sich für die mögliche Wiederbelebung der Ertrunkenen interessieren, empfehle ich das beste Werk über diesen Gegenstand, des ehrwürdigen alten Antoine Portal instruction sur le traitement des asphyxiés etc. 12. Paris 1811.“

rung in derselben, schützt starkes Reiben der, der Kälte am meis-
 ten ausgefetzten Theile des Körpers mit Schnee und Einblung derselben.
 Zu empfehlen sind dabey, häufige Bewegung im Freyen, Vermeidung vieler geistigen Getränke, dafür Genuß von Krafftsuppe
 und hinfänglich gewürztem Warmbier, und gleichmäßig erwärmende Kleider. — Vermieden werde von dem Erkalteten das längere
 Verweilen in zu stark geheizten Zimmern, besonders die Nähe des
 Ofens. Ein erfrorenes Glied werde mit Schnee oder Eißwasser
 gelinde gerieben. — Bey feuchtwarmer oder nebeliger Luft
 ist späteres Ausreisen und früheres Einkehren zu empfehlen, auch
 mäßiges Tabakrauchen unterwegs. — Die Sonnenhize, in freyer
 Luft zur Gluth gesteigert, erregt leicht den häufig tödtlichen Sonnen-
 stich. — Eine, nach Gewitterregen plötzlich eintretende Kühle
 bringt häufig Entzündungskrantheiten hervor. — An niedrigen
 gelegenen Orten und in Thälern wirkt, besonders im Früh-
 und Spätjahr die erste Morgen- und die späte Abendluft nach-
 theilig auf die Gesundheit. — Das Reisen zur Nachtzeit ist in
 mehreren Rücksichten, selbst während des Sommers zu widerrathen,
 besonders wegen der dabey nur zu oft eintretenden Erkältungen,
 wenn nicht für hinlängliche Bedeckung gesorgt ist. — Bey Erhiz-
 zungen vermeide Jeder kaltes Trinken, Baden und Waschen
 und eben so sehr das Verweilen in kühlen Grotten, auf
 Steinbänken, feuchtem Rasen, in dichtem Schatten
 und die Zugluft. — Vor dem Eintritt in lange verschlossen gewesene
 Gewölbe, Todtengrüfte, Keller, Bergschachte sollte man
 sich von der Luftreinheit erst durch Einfenken einer brennenden Fackel
 und durch deren Fortbrennen überzeugen, auch nie ohne Fühler und
 nie schweigend sich an solche Orte begeben, und bey dem Gefühl von Bes-
 klommenheit, sie sogleich verlassen. In letzterm Fall empfiehlt sich
 das Waschen der Hände und des Gesichts mit kaltem Wasser gleich
 nach der Rückkehr. — Bey herannahendem Gewitter halte der
 Fußreisende sich 20 bis 30 Schritte fern von Felsenstipen, Gebüschen,
 Bäumen, Viehweiden, Gewässern, Windmühlen, Pferden, Ge-
 treideschubern, er laufe nicht zu schnell, lege alles Metall ab, und
 strecke sich, wenn er nicht etwa Häuser oder eine trockne Höhle an-
 trifft, auf die Erde. — Der Reitende oder Fahrnde halte
 still, steige ab oder aus, und stelle sich nach der dem Stande des Ge-
 witters entgegengesetzten Seite, abseits vom Pferde (wenn er Ge-
 legenheit findet, es zu befestigen) oder dem Wagen, gegen dessen
 Rückseite. — Bey Stürmen suche der Schwizende, wenn er
 ihnen nicht ausweichen kann, durch eine stärkere Bewegung die Aus-
 dünstung zu unterhalten oder wieder hervorzubringen, und vermeide
 möglichst den Zugwind. — Dem Anfall von Bienen- oder Wes-
 penschwärmen entgeht der Reitende oder Fahrnde nur durch
 die schleunigste Flucht; der Wanderer eile, so schnell er kann und ohne
 sich zur Wehr zu setzen, zum nächsten Wasser, um sich damit zu be-
 spritzen, oder in Baumschatten, dichtes Gebüsch, wenn ihm keine
 Wohnung nahe ist. Fehlt alles das, so rettet er sich blos durch schnel-
 les Davonrennen mit verdecktem Gesicht und Händen, wo möglich
 in der entgegengesetzten Richtung von der, in welcher der Schwarm
 aus ihm zukam. Ist entfernt sich jedoch der Feind auch schon dann,

wenn der Angegriffene nur mit den behandschubeten Händen Mund und Nase bedeckt, und sich ganz ruhig verhält. — Die Reiskei-
der seyen der Jahreszeit gemäß, bequem und nirgend drückend;
vorzüglich Beinkleider, Westen, Leibchen, Schuhe und Stiefeln.
Die Halsbinden müssen locker anliegend, die Strumpfbänder elas-
tisch, die Pantalons an bequemen Trägern befestigt, die Frauen-
röcke nicht zu fest aufgebunden, sondern von Schulterstücken getragen
seyn. Den Kopf bedecke im Sommer ein weißer oder grüner
Strohhat, der die Augen gehörig beschattet. Die gewöhnlichen
Staub- und Reisebrillen seyen, als die Augen schwächend,
verworfen; mehrmaliges tägliches Waschen mit reinem Wasser trete
an deren Stelle. — Schwarzer Krepp statt der Gläser in die
Brilleneinfassung gespannt, sichert am besten gegen die Blendung
des Schnees. — Nachtheilig auf die Augen wirken die glänzenden
Einfassungen der Schirme an den Reiseumügen; sie sind deshalb ab-
zunehmen, so wie auch der aränsphanhaltige Lack von dem Untertheile
dieser Schirme zu entfernen, da er vom Schweiß endlich aufgelöst,
Stirnausschläge und Geschwüre veranlaßt. Den Augen schädlich ist
das Hineinblicken in das Leuchten des Blüthes, der Gebrauch der Fern-
gnetten, in so fern das Bedürfnis ihn nicht fordert, und der zu häu-
fige Gebrauch der Ferngläser. Abwechselnde Bewegung zu Fuß, zu
Pferde und im Wagen gehört zu den besten Stärkungsmitteln der
Augen. — Möglichst wasserdichtes Tuch der Oberkleider und Reise-
mäntel ist zu empfehlen, nicht so, im gemäßigten Klima wenigstens,
der Gebrauch des Pelzwerks, am wenigsten, wenn es wie Pelzstappen,
Kragen, Palatine, bloß einzelne Theile des Körpers bedeckt. Soll
es indessen getragen werden, so sey das Haar immer nach auswärts
gerichtet. — Reinlichkeit muß vor Allem auf Reisen vorgetten;
fleißiges Wechseln der gebrauchten Wäsche, mit ganz trockener, zu-
mal bey einer staubigten Sommerreise. Eben dies gilt von Ober- und
Unterleibern und besonders von Strümpfen. — Dabey werde nicht
das sorgfältige Auskämmen des Haars, so wie das öftere tägliche
Waschen des Gesichts, Halses, Nackens, der Brust, der Ohren und
Hände, so wie das Reinigen der Zähne und Zunge versäumt. Rein-
lichkeit und fleißiges Waschen mancher Theile des Körpers, wenn sie
nicht schwitzen, verhütet auch das Wundwerden derselben, deren Hei-
lung leicht durch den Gebrauch von frischem Hirschtalg bewirkt wird.
Das Schminken sollten die Frauen, lieber überhaupt, doch auf
Reisen stets unterlassen, weil die Hautausdünstung dadurch unter-
drückt wird. — Wäder, bey völliger Umlähmung, trockener Haut und
nach beendigter Verdauung genommen, sind im Sommer für Rei-
sende vorzüglich heilsam. — Ermüdete, besonders Fußgänger, er-
quickt und stärkt das Waschen der Schenkel und Fußgelenke mit Wein
oder Brantwein. — Zur Einkehr wähle man eines der besuchtesten
Gasthäuser, und in diesem Zimmer nach freyen Plätzen, breiten
Straßen oder Gärten, wo möglich des 2ten Stockes, nie ein lang ver-
schlossenes Zimmer, ehe es vorher gelüftet und ausgeräuchert ist,
nie ein nahe an heimlichen Gemächern gelegenes, oder frisch getünche-
tes, feuchtes, von Holzschwamm vergiftetes. — In Ansehung der
Speisenordnung, werde, so viel es seyn kann, wenigstens An-
fangs und bis zur Angewöhnung an das Fremde, die zu Hause übliche

bey behalten. Mäßigkeit sey überhaupt dem Reisenden empfohlen, so wie Geselligkeit bey der Mahlzeit. Widerrathen sey der Nachtsich und zu vieles Trinken bey Tische. Einige Gläser Wein werden genügen. Vollblütigen ist besonders Pflanzkost zuträglich, so wie leichtes, kühlendes Getränk. — Bey Erkältungen ist rathsam, vor dem Schlafengehen die ganze Haut mit Flanell einzureiben, ein trockenes, gut durchwärmtes Hemd anzulegen, Kliederthee oder warmes Bier, oder ein Glas Punsch zu trinken, sich in ein trockenes Bett zu legen, und wohl zugedeckt still zu liegen, damit wieder die gehörige Ausdünstung eintrete. Ueberladung des Magens ist bey Erkältungen höchst nachtheilig. — Beym Schnupfen leistet oft das Einziehen heißen Knasterdampfs in die Nase Nutzen, und sich warm zu halten, ist dabey nöthig. — Dem Reiz zum Husten begegnet man mit einem, von Zeit zu Zeit genommenen Theeöffel voll Essig honig, oder Kandiszucker mit Eygelb abgerührt. Man trinke einige Tassen Warmbier oder Hafersgrüenthee mit Zucker und ungefalzener Butter, nehme kein kaltes Getränk zu sich, und setze für ununterbrochene freye Ausdünstung der Haut und Lunge. — Bey unterwegs eintretenden Blutflüssen jeder Art, werde alles Erhitzende sorgfältig vermieden: am besten ist, bis zum Uebergang des Uebels die Reise zu unterbrechen. Frisches gutes Wasser, mit etwas Vitriolspiritus schwach gemischt, oder einige Tassen Flieder- oder Kamillenthee's, worin etwas Weinsteinrahm aufgelöst ist, werden auch den Frauen in ihrem gewöhnlichen Falle der Art zuträglich seyn, als Wein, Bier, Kaffee, Chokolade und Thee. — Wer nach Erhitzung Nasenbluten bekommt, verhalte sich ruhig und in gleichmäßiger Temperatur, und lasse alle engere Kleidungsstücke: Halsbinden, Westen, Corsetts, Leibchen etc. lösthen. Bey fortwährendem Bluten, und wenn Ermattung geföhlt wird, sey empfohlen: Getränk von Wasser mit Essig gemischt, Waschen des Gesichts und der Hände mit dieser Mischung, lockeres Einstopfen von, in eben diese getauchter Baumwolle in beyde Nasenlöcher. — Besonders sey Reisenden die Sorge für Ordnung und Regel in der gewöhnlichen Ausleerung empfohlen. Zu sorgen ist, besonders bey dem Schwitzen, dafür, daß sie nicht in freyer, stürmischer Luft oder auf dazu bestimmten, aber dem Zugwind ausgesetzten Plätzen, statt habe. Versagt die Natur das Gewöhnliche auf längere Zeit, so werde ein geschickter Arzt befragt, damit die auf Reisen häufige Störung in dieser Lebensfunction nicht Wurzel fasse. Alles Erhitzende sey für den Fall abgerathen und kühlendes, frisches, so wie gekochtes Obst zur Nahrung empfohlen. — Treten ungewöhnlich starke Ausleerungen ein, und werden entkräftend und schmerzhaft, so lege man fleißig erwärmte Tücher auf den Unterleib, wasche diesen mit erwärmtem Rum, genieße Reiß- und Gerstenskleim, Fleischbrühe und Sagosuppe. — Ueberhaupt aber kann, bey allen körperlichen Uebeln, wenn sie einige Bedeutung gewinnen, das Nachsuchen ärztlicher Hülfe nicht genug angerathen werden. — Zweckmäßig ist, daß der, von freyer Luft und stärkerer Bewegung Entwöhnte, vor Antritt der Reise sich nach und nach erst wieder an Luft und Bewegung gewöhne, damit der Uebergang nicht zu grell sey. — Man reise, durch Schlaf und Frühstück hinlänglich gestärkt, so zeitig wie mög-

lich aus, aber nicht gleich nach dem Mittagessen weiter, oder esse weniger als gewöhnlich und vermeide Anfangs zu heftige Bewegung. — Auf das Bett wende der Reisende alle Aufmerksamkeit. Sieht er nicht selbst es frisch überziehen, so schlafe er lieber befeuchtet darauf. Wenn ein Strohlager genügt, lasse es sich von ungebrauchtem, ausgetrocknetem Stroh bereiten und gestatte nicht, daß man frisches Heu statt des Strohs, zu seinem Nachtlager nehme. — Der Mittagesschlaf sey auf Reisen nur dem daran Gewöhnten gestattet, doch höchstens ein halbstündiger, im Lehnstuhl oder Sopha, und nicht unmittelbar nach dem Mittagessen. Das Schlafen im Gras und im Sonnenschein ist nicht ohne Gefahr für die Gesundheit. — Anstrengende Arbeiten widersprechen dem Zweck jeder der Erholung oder der Wiederherstellung der Gesundheit gewidmeten Reise. — Nicht genug kann der jüngere Reisende gewarnt werden gegen die, der platonischen entgegengesetzte, Liebe in der Fremde, besonders in größern Städten, wo die Gelegenheit dazu sich so häufig darbietet. Nur einmal besuche ein solcher Reisender ein Krankenhaus, und er wird schauern vor der Rache der Göttin der wahren, reinen und heiligen Liebe, die sie an ihren Verächtern und den Schändern ihres Namens übt. — Auch den gemeinlichastlichen Gebrauch von Trinkgeschirren, Tabakspfeifen &c. mit andern Bekannten oder Unbekannten, vermeide der vorsichtige Reisende. Wie mancher hat schon diesen gemeinschaftlichen Gebrauch schwer durch sein ganzes Leben gebüßt.

Für Fußgänger.

Eine Fußreise setzt Gesundheit, Körperstärke und frühere Gewöhnung an Wanderungen der Art voraus. — Vor dem Anfang der Reise suche man sich aller Hindernisse des Gehens: Hühneraugen, aller Frostbeulen &c. zu entledigen. — Wer zarte Füße hat, stärke die Haut der Fußzehen und Fußsohlen einige Zeit vor dem Anfang der Wanderung durch tägliches Befeuchten und Reiben derselben mit Rum oder Branntwein. — Am Vorabend der Reise, nicht am Reisetage selbst, sey ein laues Seifenfußbad, und dann das sorgfältige Beschnneiden der Nägel (nicht zu kurz) und das vorsichtige Abschälen der Hühneraugen und Hautschwienel empfohlen. — Gegen zu starke Fußschwiße dient das tägliche Einstreuen von etwas Waizens- oder Mandelkleye in die Strümpfe. — Zur Fußbekleidung wähle der Reisende nie zu alte, zerrissene, oder grob ausgebefferte Strümpfe, die gehörig zu den Füßen passen. Man wechsle sie fleißig, besonders auf langen Reisen oder bey zu starken Schwißen der Füße. Wer Strumpfbänder bedarf, trage breite, wattirte, elastische. — Schuhe ohne Absatz mit starken Sohlen, darüber Camaschen von Nanquin oder Casimir, nicht zu weit und nicht zu eng, sind eine zweckmäßigere Fußbekleidung als Stiefeln. Werden jedoch letztere vorgezogen, so müssen es leichte Stiefelsetten, oder Schnür- oder Zugstiefel, dem obern Theile nach, von elastischem Wildleder, und ohne hohe Absätze seyn. Der Schnitt des Schuhs oder Stiefels entspreche der Form des Fußes genau; den Sohlen gebe man die völlige Breite der Fußsohlen. Nichts darf beengen, drücken oder unangenehm berühren. Gegen Kälte und Nässe verwahren Sohlen von Roßhaaren

mit Menschenhaaren belegt, die unter die Fußsohlen gelegt werden. — Die übrige Reisebekleidung sey weit, bequem, und dem Clima des Landes, das man besucht, angemessen, dabey mit vielen Taschen versehen, um Reisebedürfnisse aufzubewahren. — Nicht mit zu schwerem Gepäc belaste sich der Wanderer, nur das Nothwendigste zur Beförderung der Reinlichkeit, und des Zwecks seiner Reise, führe er mit sich; das übrige lasse er durch Gelegenheit an den Ort seines längern Aufenthalts nachkommen. — Ein starker, selbst zur Vertheidigung tauglicher Stab fehle nie der Hand eines Fußreisenden. — Seine Sicherheit gewinnt durch einen kräftigen, treuen, gut abgerichteten Hund. — Nie gehe der Wanderer, ohne frühstück zu haben, aus; doch frühstücke er mäßig. — Beym Gehen selbst wähle man den gebahntesten Weg, lasse den Armen freyes Spiel, schreite, um das Wundwerden an den Oberschenkeln zu vermeiden, mit etwas gespreizten Füßen einher; beuge, beym Wandeln auf der Ebene, den Oberleib etwas vorwärts, mache kurze Schritte, und hebe die Füße kaum ein paar Zoll über den Boden. — Jede Wanderung beginne frühzeitig, dann aber langsam, werde hierauf gesteigert und lasse stufenweise wieder nach. — Nur bis zur leichten Müdigkeit, nie bis zur Erschöpfung daure die Bewegung. — Der noch nicht ans Gehen Gewöhnte oder davon Entwöhnte verläßere den Tagesmarsch erst nach und nach und beschränke ihn anfangs auf wenige Stunden täglich. Fünf bis sechs Meilen sind für den gewöhnlichen Wanderer, bey längerer Reise, das höchste Ziel. — Im Winter, Früh- und Spätjahr ist rascheres Fortschreiten ratsamer als an schwülen Sommertagen; im Sommer ist im Ganzen die Morgen- und Abendkühle, im Winter die näher an den Mittag grenzende Zeit zur Wanderungsperiode zu empfehlen. — Beym Frostwetter raste man nie lange, am wenigsten sitzend oder liegend im Freyen, sondern verdoppelt den Schritt, ohne jedoch sich zu überbieten; dabey meide man geistige Getränke, die in solchen Verhältnissen höchst gefahrbringend sind. — Zu öfteres Einkehren ermüdet und schadet. — Auch im Sommer raste man nicht zu oft, am wenigsten auf stark besonnten oder feuchten Grasplätzen, nahe am Wasser, im Walde oder an abgelegenen Orten. — Das Brennen der Fußsohlen wird durch Einweichen der Schuhe in frisches Wasser gemäßiget. — Das Oberleid nehme man, wenn die Wärme drückt, über die Schulter, ehe der Schweiß ausgebrochen — der Einkehr nahe, lege man es wieder an, gehe langsam, und bleibe, am Ziele angelangt, noch, bis zur Abkühlung, in Bewegung. — Frisches Obst oder Bonbons, etwas Zucker, führe man zur Labung immer bey sich. — Berge sind langsam zu ersteigen, und in aufgerichteter Haltung, ohne viel zu reden, zu singen, oder, zumal dem Wind entgegen, zu rauchen. — Die ganze Nacht zu wandern ist in manchen Rücksichten zu widerrathen. — Zu Nachtquartieren wähle man einen der besuchtesten Gasthöfe. — Gegen Verfälschung von Speisen schützt das Begehren des Einfachsten: als Eyer, Fische, Wildpret, gewöhnliche Weine. — Trockenreiben oder Baden der Füße, Wechsel der feucht gewordenen Wäsche und der Fußbekleidung, Waschen der Hände, der Brust und des Gesichts,

sey das erste Geschäft nach der Ankunft im Nachtquartier. Durch Einreiben der Fußsohlen und Gelenke mit Branntwein, gebe man ihnen Stärkung. Erst nach einiger Ruhe folge der Genuß des frugalen, langsam und mäßig zu genießenden Abendbrods. — Im Allgemeinen sey widerrathen: oft und dann wenig zu essen; empfohlen dagegen, sich mit möglichst einfacher Nahrung zu begnügen. — Zur Stillung des Dursts, wähle der gehbrüg Abgekühlte, statt schlechter Biere oder Weine, reines Quell- oder Brodwasser, allensfalls mit etwas Rum und Zucker gewürzt.

Für Gebirgswanderer.

Die Kleidung sey ein kurzer Frack oder eine Jacke von leichtem Zeug, lange Beinkleider und Schuhe mit anschließenden Kamaschen. — Zwey Paar Schuhe sind nöthig: sehr starke, mit dicken, breiten Absätzen und großköpfigten Nägeln beschlagene, für steinigste Bergpfade, und leichtere für Thälwege. — Ein mit Eisen beschlagener Stachelstok ist unentbehrlich. Eben so ein wachstüchener Regenmantel und ein Strohhut. — Ferner sind mitzunehmen ein Kamisol von Flanell (das beste Verwahrungsmittel gegen plötzliche Erkältung), leichte wollene Beinkleider, ein warmer Ueberrock und eine Flasche mit Kirschwasser. Dieses dient, zuweilen schluckweise genommen, oder mit Wasser vermischt, zur Stärkung und dann auch als Waschmittel zur Kräftigung der ermatteten Glieder. — Man reise in Hochgebirgen nie allein, sondern in Begleitung eines kundigen, ehrlichen Führers, der zugleich zum Träger des Gepäcks dient. — Der, des Bergsteigens Ungewohnte, fange mit kleinen Tagereisen an. — Der Wanderer ersteige die Höhen, wenn es seyn kann, Vormittags auf der Abendseite, und gehe langsam, in kurzen Schritten möglichst ausgeruht hinan. — Der Erhigte bleibe nur kurze Zeit stehen, um Erkältungen zu vermeiden. — Sein Durst werde durch einige Tropfen Wein oder etwas Zucker, nie aus kalter Quelle, gelöscht. — Im Hinaufsteigen ist Tabaksrauchen schädlich, oben und bergabwärts, besonders beym Nebel, sey es gestattet. — So lange die Schneestürze des Frühlings nicht vorüber sind, ist das Bergreisen der Hochgebirge gefährlich. — Hochliegende Felsenthäler dürfen, nach langem heftigen Regen, erst einige Tage nach dessen Aufhören, durchzogen werden. — In Schnee- oder Eisgebirgen sey das Gesicht mit grünem oder schwarzem Flor bedeckt. — Nach frisch gefallenem Schnee werde kein Gletscher besucht. — Die, vom Widerschein der Sonne erzeugten Gesichtschmerzen, lindert mit Wasser vermishtes Kölnisches Wasser, auf und um die geschlossenen Augen gestrichen.

Für Reisende zu Pferde.

So wohlthätig für manches körperliche Uebel, z. B. Hypochondrie, das Reiten ist, so steht es doch in manchem Betracht bey weitem dem Gehen nach. Daher sey abwechselndes Reiten und Wandern neben oder vor dem Pferde her, empfohlen. — Man reite nie mit ganz leerem und zu vollem Magen. — Ein breiter Leibgurt sey jedem Reiter auf Reisen empfohlen. — Will ein kränklicher zu Pferde reisen, so ziehe er ja vorher seinen Arzt zu Rathe, da zwar für manche Körper-

beschwerden das anhaltende Reiten heilsam, für andere hingegen im höchsten Grade nachtheilig ist. — Den Frauen ist in seltenen Fällen, meistens erst im vorgerückten Alter, das Reiten, und dann nur ein nicht zu anhaltendes, auf bequemem Quersattel und Pferde, in männlicher Begleitung, zu rathen. — Das für die Reise zu wählende Pferd bedarf keiner Schönheit, aber es muß gesund, stark, bequem und ausdauernd seyn. Deshalb prüfe man es längere Zeit, ehe man sich ihm zur Reise anvertraut, und wähle erst, nachdem Sachkundige zu Rathe gezogen sind. — Sattel und Reitzeug müssen neu, wenigstens nicht abgenutzt, stark, und als bequem für Reiter und Pferd erprobt seyn. — Man reite im Anfang langsam, erst nach und nach schärfer, und endige, vor der Einkehr, wieder mit langsamem Reiten. — Man tränke kein noch sehr erhitztes Pferd. — Zu hartes, aus Felsen quillendes- und Schneewasser ist ihm schädlich — Reiner, alter, wohlgetrockneter und gereinigter Hafer ist das vorzüglichste Futter; junger, selbst reifer, ist Gift für das Thier; der dumpfe oder verschimmelte schadet. — Das Heu sey rein, wohlgetrocknet, staubfrey, fein, und von angenehmem Duft; verschlemmtes kann nur durch Abspülen und Vermischen mit Kochsalz verbessert werden. Schädlich ist selbst das beste Heu, noch grün und allein als Futter gereicht. — Ueberfütterung mit jedem Heu, zumal mit jungem, grünem Klee, kann den Pferden, wenn man sie gleich darauf tränkt und ruhen läßt, lebensgefährlich werden. — Häckerling nehme man von trockenem, feinem, weißem Waizen- oder Haferstroh. — Als Stärkungsmittel werde bey Strapazen zwischen durch Schwarzbrot mit Salz bestreut und durch Wasser oder Bier angefeuchtet, dem Pferde gereicht. — Auf gehörige und zeitgemäße Fütterung und Tränkung deselben achte ja der Reisende selbst. — Das jedesmalige Futter werde in zwey oder drey Portionen getheilt dem Pferde dargereicht. — Erst wenn das Pferd gehörig gefüttert und getränkt, der Beschlag nachgesehen und gehörig befestigt und geschärft gefunden ist, beginne die Reise. — Nach zwey bis drey Stunden gebe man ihm etwas Brod und Salz. — Mittags werde es mit Hafer und Heu gefüttert, und man lasse es wenigstens ein Paar Stunden ruhen. — Nach zwey bis dreyständigem Nachmittagsritt erhalte es abermals Brod, und im Nachtquartier das dritte volle Abendfutter. Nach jedem Haupt- und Zwischenfutter werde es gehörig getränkt. — Ohne Noth übertreibe man nie sein Pferd; beständiges Treiben oder gar Galoppiren unterbleibe; Schritt und Trab wechsele. — An gefährlichen Stellen steige der Reiter ab und leite das Pferd; jedoch nicht vorausgehend, sondern ihm zur Seite. — Wird das Pferd vom Sattel gebrückt, so gönne man ihm möglichst lange Ruhe, lasse den Sattel ändern, oder verkaufe ihn mit einem passendem und benutze den Rath eines Sachverständigen wegen der Heilung. Letzteres geschehe auch dann, wenn an den Füßen des Thiers sich etwas Krankhaftes zeigt, so auch bey dessen Anlust zum Futter ec. — Die größte Sorge für Reinerhaltung des Pferdes durch Strigeln, Waschen der Füße ec. sey jedem empfohlen, der sich seiner zur Reise bedient.

Für Reisende im Wagen.

Alzu bequeme, in Stahlfedern hängende Wagen sind, besonders da, wo es gute Kunststraßen gibt, im Allgemeinen nicht zu empfehlen. Sie leisten wenigstens nicht, was man von einer Reife erwartet, die zur Stärkung oder Wiedererlangung der Gesundheit unternommen wird. Blos für schwächliche oder alte Personen sind sie passend, die entweder reisen müssen, oder denen es nur um den Genuß eines anhaltenden Luftbades zu thun ist. — Das Fahren auf Stuhlwagen, oder in solchen Chaisen, deren Kasten vorn auf der Achse steht, ist Gesunden, auch an Hypochondrie, Verhärtungen im Unterleibe und manchen andern Uebeln Leidenden zu empfehlen. Aber durchaus zu widerrathen sind diese Fuhrwerke allen schwächlichen Personen und namentlich solchen, die an Brustübeln, Gicht oder Steinschmerzen leiden, oder mit Leibscläden behaftet sind, jüngern schwächlichen Kindern, und Schwängern oder in der Monatsperiode sich befindenden Frauen. — Ein Wagen auf gewöhnlichen Federn ruhend, gewährt hinreichende Bequemlichkeit und Bewegung, ohne zu verweichlichen, oder zu heftig zu erschüttern. — Eigenschaften eines eigenen guten Reisewagens sind: Leichtigkeit und Dauer, hohe Vorderräder, gehöriges Verhältniß der Länge zur Breite, Geräumigkeit der Achsen, um das Geleis verändern zu können, gute Polster, schließbare Räume unter den Ecken, mehrere Taschen, Schutz gegen Sonne, Regen und Sturm, ein kleines Fenster in der Rückwand etc. — Der Reisende führe mit sich einen Hemmschuh, mehrere Schlußnägeln, ein festes Schraubenschloß, das sich an jede Thüre befestigen, eine Chatouille, die sich überall einschrauben läßt. — Wer keinen eigenen zuverlässigen Bedienten oder Kutscher mit sich hat, ordne und leite selbst das Abpacken der Waggage. — Vor dem Abfahren so wie auf jeder Station werde die Lage des Gepäcks, der Zustand der Räder und Achsen, so wie des ganzen Fuhrwerks gehörig untersucht. — Um die Haltbarkeit des Wagens zu prüfen, thut man wohl, auf dem Steinpflaster vor oder in den Städten scharf fahren zu lassen: die etwa nöthige Ausbesserung läßt sich in einer Stadt am sichersten besorgen. — Wer mit eigenen Pferden eine Reise macht, nehme gesunde, zusammen eingefahrene Pferde von ungefähr gleichem Alter und gleichen Eigenschaften. — Die Zugriemen müssen leicht, bequem und dauerhaft, überhaupt aber alles Federwerk stark und bequem für die Thiere seyn. — Beim Bergabfahren werde der Wagen gehemmt. Beim Absteigen des Kutschers lasse sich der Reisende die Bügel reichen. — Der im Gilwagen oder öffentlichen Postwagen Fahrende mache sich mit den Postreglements und Posttaxen bekannt. — Nur einem Gesunden und Kräftigen, der Strapazen und Mangel an nächstlicher Ruhe ertragen kann, steht diese Art des Reisens an; alten, schwächlichen Personen ist sie zu widerrathen. — Die Sitzplätze sind in jenem Wagen den Mittelstücken vorzuziehen. — Dem mit Extrapost Reisenden ist ein eigener Wagen zu empfehlen. Auch dieser besümmere sich genau um die Posttaxe. Mit Beschwerden über Unge rechtigkeit der Postmeister oder Grobheit und Unbilligkeit der Postilione, gewinnt er selten etwas. Ruhiges, festes Benehmen, mit

einigem Geldeaufwande zur rechten Zeit, sichern ihn gegen manchen Ueherer am besten. — Man wechsele von Zeit zu Zeit seine Stellung im Wagen und strecke möglichst weit beyde Füße von sich. — Wer langes Fahren nicht verträgt, weide möglichst das Rückwärtsitzen; nehme dann und wann den Platz auf dem Kutschbock, rieche zuweilen an etwas Geistlichem, oder reibe sich die Herzgrube mit starkem Gewürzessig und wandere dann und wann hinter dem Fuhrwerke her, ohne sich doch zu warm zu gehen und dann wieder einzusteigen. — Schnelles Fahren geschehe erst einige Stunden nach dem Essen: das langsame, in einem bequemen offenen Wagen auf guten Landstraßen befördert die Verdauung. — Während des Fahrens sey das Lehnen an die Wagenthür und das Herauslehnen über dieselbe vermieden. — Das Lesen im Wagen ist schwache Augen und das Lautlesen einer schwachen Lunge schädlich. — Das Schlafen während des Fahrens werde, so viel als möglich, vermieden, und dagegen der Fuhrmann durch Gespräch zc. munter erhalten. — Beym Durchgehen der Pferde ist es im Allgemeinen rathsamer im Wagen zu bleiben, als herauszuspringen. Die Anwendung des Precklerschen Mechanismus ist sehr zu empfehlen, durch welchen, mittelst eines Fußdrucks, alle Räder plötzlich gehemmt und zugleich die Pferde losgemacht werden können. — Nur im Sommer bey drückender Schwüle oder bey vollem Monatschein und auf guten Wegen reise man zur Nachtzeit und wende alles an, den Fuhrmann beständig wach zu erhalten. — Das Aussteigen aus dem Wagen geschehe nie im Sprunge, und man bleibe dann nicht zu nahe zwischen der Vorder- und Hinterrädern stehen.

Für in Bäder oder Gesundbrunnen Reisende. *)

Zur Reise nach einer Heilquelle, wenn sie den Zweck hat, die geschwächte Gesundheit wieder herzustellen, gehört eine diätetische Vorbereitung. — Tägliche Bewegung in freyer Luft finde einige Zeit vor dem Antritt einer solchen Reise statt, dabey Mäßigkeit im Genuß von Speisen und Getränken. Zu vermeiden sind in dieser Vorbereitungszeit alle feurigen Weine, gebrannte Wasser, erhitende und schwerverdauliche Speisen; empfohlen sey dagegen einfache Kost, zum Getränk Wasser, und ein geringes Maas leichten reinen Weins. — Auch die Angewöhnung an eine bestimmte Tagesordnung in Rücksicht des Essens, Schlafs und überhaupt aller Functionen des animalischen Lebens, ferner das Beherrschen aller Leidenschaften und Regelmäßigkeit in Beschäftigung wie im Genuß gefelliger Vergnügungen, kann in dieser Vorbereitungsperiode nicht genug empfohlen werden. — Ob und wie man durch Gebrauch von Arzneymitteln sich zur Reise vorbereiten solle? darüber gebe ein erfahrener Arzt die Entscheidung. — Das spätere Lebensalter an und für sich, stiebt dem

*) Die besonderen Regeln hängen natürlich von der Beschaffenheit des Kranken, so wie der Heilquelle selber ab und müssen dem Ermessen des Arztes überlassen bleiben. Wir haben in dem Werke selbst deshalb die Bestandtheile einer jeden Quelle und deren Wirkungen angeführt, und müssen daher über diese Punkte auf die einzelnen Artikel selber verweisen.

Genuß der mineralischen Wasser an der Quelle selbst keine Weg entgegen. — Schwangerer sollten darauf verzichten. — Auf Mütter mit ihren Säuglingen kann der innere Gebrauch des Mineralwassers oft wohltätig wirken, wenn sie dabey den Rath ihres Arztes befolgen. — Die Baderreise selbst sey in der günstigsten Stimmung, Jahreszeit und Witterung in einem bequemen Wagen angetreten. — Höchst schwache Personen müssen sich eines bedeckten Tragessels bedienen, oder eines in Riemen hängenden und mit einem Schirmdach versehenen Bettkorbes. — Die Zeit, wann die Reise anzutreten? hängt von der Krankheit und der Constitution des Hülfesuchenden ab. Sehr reizbaren, leicht zu Schweiß und Erhaltung geneigten Personen ist zur Bades- oder Brunnencur der Frühling und Herbst; dagegen den an Sichte, Lähmungen leidenden, so wie ältern und minder reizbaren Kranken, die heißere Sommerzeit; Nervenkranken aber der Herbst zu empfehlen. Der Rath des Hausarztes entscheide auch hierüber. — Mäßigkeit sey während der Reise die Regel aller zur Heilquelle Wallfahrenden. — Ein paar Tage Ruhe gestatte man sich nach der Ankunft. — Während derselben werde der empfohlene Brunnenarzt über die Cur und Lebensweise um Rath gefragt, nachdem ihm der mitgenommene Bericht des Hausarztes mitgetheilt worden. — Die Lebensordnung des Brunnengasts sey im Allgemeinen folgende: früh ins Bett, früh aus dem Bette; so viel Bewegung im Freyen als möglich, doch nicht bis zur Abspannung; mäßiger Genuß einfacher, leicht verdaulicher Kost; Erhaltung des Geistes im möglichsten Gleichgewicht; Genuß der Geselligkeit; Vermeidung des leidenschaftlichen Spiels und erbigenden Tanzes. — Heißes Sommerwetter verteile den Badegast nicht zu allzuleichter Kleidung. Diese sey bequem und gegen die feindlichen Wirkungen der Morgenluft, und schnelle Abkühlung der Luft schützend. — Während des Trinkens des Mineralwassers ist starkes Hin und Herlaufen schädlich. Die Bewegung sey langsam und mäßig. — Nicht genug ist's, die vom Arzt vorgeschriebene Zahl von Bechern zu leeren, das Wasser werde langsam, in mehrern Absätzen getrunken. — Das zuviel schadet auch hier eben so wie das zu eilig. — Wem es nicht zusagt nüchtern das Mineralwasser zu genießen, nehme eine Stunde vorher ein leichtes Frühstück, sonst eine Stunde nach beendigtem Morgentrunke. — Das Frühstück bestehe in ein paar Tassen Gesundheits-Schokolade, oder Kaffee mit keiner oder weniger Milch, oder aus einer Tasse kräftiger Fleischbrühe, oder aus einer Suppe von Gersten- oder Reiskleim. Wer dessen bedarf, genieße etwas Waizenbrod, jedoch ohne Butter, dazu. — Das Frühstück werde, wenn die Witterung es gestattet, im Freyen, sitzend und in Gesellschaft genossen. — Darauf folge eine mäßige Bewegung zu Fuß, Pferde oder Wagen. — Der Rest des Vormittags sey angenehmer Gesellschaft, erheiternder, doch von Zeit zu Zeit unterbrochener Lectüre gewidmet. Jede Kopfarbeit, zu vieles Schreiben, und alles anstrengende Lesen schadet. — Vor dem Mittagessen halte sich der Curgast einige Zeit ruhig. — Frugalität und Mäßigkeit herrsche beym Mittagseßmal. — Zu empfehlen sind Fleischsaucen, feines, nicht bläuhendes Gemüse; mürbe gekochtes oder besser noch gebratenes Rind- und Hammelfleisch, Wild,

zarte Fische, gut ausgebackenes Weißbrod. — Zu vermeiden dagegen: fettes, hartes, geräuchertes oder eingefalzenes Fleisch, dann auch das Fleisch von Enten, Gänsen und Schweinen, ferner Lachs und Kal, Pudding, Klöße, Butterbackwerk, frisches Brod, Ragouts, Pasteten und vielfach zusammengesetzte Gerichte, ungekochter Salat mit Essig und Del; Butter und Käse. Den Meisten ist der Genuß von Obst zum Nachtische und der Nachtisch überhaupt zu widerrathen. — Zum Getränk werde leichter Tischwein gewählt, oder nicht zu starkes, klares Bier; zur Mischung des Weins kein Mineralwasser sondern gewöhnliches Trinkwasser. — Eine Tasse reinen Kaffees sey zum Beschluß des Mittagessens gestattet. — Einem kurzen im Sitzen, eine Stunde nach dem Essen gehaltenen Schlafe überlasse sich nur der an Nachmittagsruhe lange Gewöhnte, oder von einem unüberwindlichen Drange dazu Gezwungene. — Der Nachmittag sey der Erheiterung und einer, dem Körper angemessenen Bewegung gewidmet. Langes, leidenschaftliches, zumal Hazardspiel taugt keinem Gurgast, so wenig als schnelles, heftiges Tanzen. — Auf jede Tanzparthie folge eine halbstündige Abkühlung bey ruhigem Auf- und Abgehen in einem zugfreyen Nebenzimmer. — Abends werde das Mineralwasser nur unter Zustimmung des Arzts getrunken. — Vermieden sey, wenn nicht überhaupt, doch immer der übermäßige Genuß des Thees. — Ein mäßiges Abendessen schließe den Tag. Leichtes Gemüse, zarte Fische und Geflügel, Häringe, Sardellen mögen zur Auswahl dienen; Butterbrod, frisches Obst, Glühwein, Punsch, überhaupt schwere und erzhigende Dinge müssen als Abendkost vermieden werden. — Niemand entweihe die zur Ruhe bestimmten Stunden durch nächtliche Schwärmereyen. — Späte Abendspaziergänge sind nur nach heißen Tagen an einem milden Abend gestattet. — Der irdischen Venus zu huldigen, ist dem Gurgaste, besonders dem männlichen untersagt. — Der Badearzt entscheide: ob Frauen zu gewissen Zeiten baden oder Mineralwasser trinken dürfen. — Nicht genug ist jedem Gurgaste Erhaltung oder Wiedergewinnung der Heiterkeit und des Friedens der Seele, und das Vermeiden der Erinnerung an jeden schmerzhaften Eindruck, den das Leben auf ihn machte, zu empfehlen. Auch das Geschäftstreiben, mit allem was daran hängt, sey für die Zeit in die Quelle der Vergessenheit gesenkt. — Sehr wird die Wirkung des Brunnentrinkens durch den Mitgebrauch der Bäder befördert. — Ein Badethermometer bestimme den Wärmegrad des Badewassers. Auch die Probe mit dem nackten Ellbogen oder Fuße, oder dem Auge, reicht zu dieser Bestimmung hin. — Zwey bis drey Stunden nach dem Trinken des Mineralwassers, und eine oder 1½ Stunde nach dem Frühstück werde das Bad genommen und erst dann, wenn der Gurgast bereits 4 — 6 Tage aus der Heilquelle getrunken hat. — Nicht mit vollem Magen; nicht sogleich nach starker Gemüthsbewegung, Anstrengung oder Ergrüfung und erst nach Abwartung der gewöhnlichen Körperausleerung, erfolge das Baden. — Ueber das kürzere oder längere Verweilen im Bade, besonders bey Schwängern, und Frauen in gewissen Lebensperioden, entscheide ein zu Rathe gezogener, erfahrener Arzt. — Beym Wiederankleiden nach dem Bade sey Erkältung vermieden. — Sanfte Bewegung nachher ist zu empfehlen; doch sey dem durch das

Bad Ermüdeten eine Stunde Schläfe gestattet. — Wer sich unwohl in oder nach dem Bade fühlt, stelle es, bis zur Rücksprache mit dem Arzte, ein. — Kaltes Baden in Flüssen oder Seen werde beym Trinken von Mineralwasser als nachtheilig vermieden. — Dagegen sind warme Seebäder in manchen Fällen nicht genug anzurathen. Die Bäder an der Nordsee haben im Allgemeinen vor denen an der Ostsee große Vorzüge. — Dem Kühltbaden in der ruhigen oder sanftbewegten See gehe einige Bewegung vorher, doch sey dabey Erhitzung vermieden. — Den Gebrauch des kalten Seebades verbieten manche körperliche Zustände, z. B. Vollblütigkeit, Verhärtungen im Unterleibe, weibliche Verhältnisse zc. — Die Dauer des Seebads bestimme der Arzt. Gesunde können es $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Stunde bey beständiger Körperbewegung fortsetzen; Schwächliche müssen sich mit einigen Minuten begnügen. — Schnelles Abtrocknen und Ankleiden folge, nebst einem Spaziergange, dem Seebade. — Die Wirkung verstärkt sich, wenn dies Bad dann und wann einige Tage ausgefetzt wird. — Das Baden in künstlich erwärmtem Seewasser ist auch den Trinkern von Mineralwasser und schwächlichen Personen in manchen Fällen rathsam, dient auch zuweilen als Vorbereitung zum Gebrauch des kalten Seebades. — In solchem warmen, ter Natur des Einzelnen angemessenen Seebade, kann man halbe selbst ganze Stunden verweilen. Nur einmal, selten zweymal täglich ist das Warmbaden gestattet. — Die Dauer der Brunnen- und Badeszeit werde vom Arzte, der die Constitution des Kranken kennt, bestimmt. — Nach Beendigung der Brunnen- und Badeszeit bleibe, wenigstens einige Wochen hindurch, die strenge während der Curzeit beobachtete Diät beybehalten. Dann entscheide der Arzt über die etwa nöthig scheinende Nachcur. — Uebrigens erhalte der Genesene sich zu Hause in fortwährender körperlicher Thätigkeit, mache kleine Reisen oder Landparthien, und kehre erst nach und nach zu seiner gewohnten Lebensweise und Beschäftigung zurück.

III. Uebersicht der in dem Bereich dieses Handbuchs vorkommenden Bäder und Mineralwasser.

Indem wir eine systematische Uebersicht der bedeutendern und vielbesuchten Heilquellen hier aufzustellen versuchen, setzen wir in die erste Klasse die Laugenwässer, d. h. alkalische Mineralwasser, in welchen das kohlensaure Natrum den vorwaltenden und wirksamsten Bestandtheil bildet. Zwar ist Natrum fast in allen Mineralquellen enthalten, aber insofern es an Kohlensäure gebunden oder durch andere Säuren, namentlich Schwefel- und Salzsäure höher gesäuert erscheint, zeigt sich ein Unterschied. Bey der Verwandtschaft dieser Bestandtheile in ihren Wirkungen ist zwar die feste Gränzlinie schwer zu ziehen, doch kann das Vorwalten des einen oder des andern dieser Bestandtheile die Trennung rechtfertigen. Die kalten Laugenwässer enthalten auch meistens Mineralalkali, es finden sich in mehreren auch Erden mit Kohlensäure, Schwefelsäure und Salzsäure verbun-