

Reisediätetik : praktische Gesundheits- und andere Lebensregeln für Reisende zu Lande und zu Wasser / von C.H.Th. Schreger.

Contributors

Schreger, Christian Heinrich Theodor, 1768-1833.

Publication/Creation

Halle : Bei Hemmerde und Schwetschke, 1827.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/eeq6sztw>

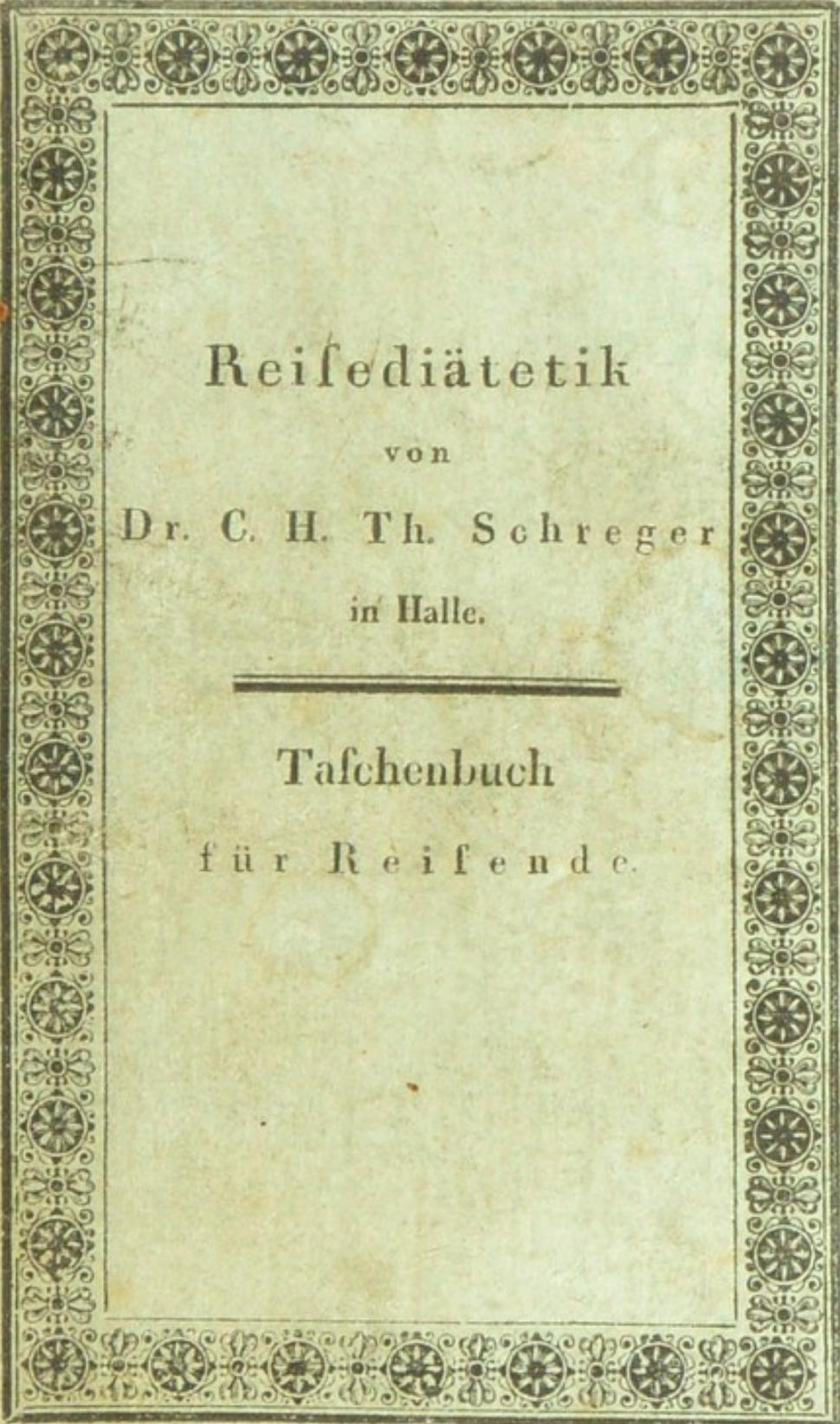
License and attribution

This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.



Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>



Reisediätetik

von

Dr. C. H. Th. Schreger

in Halle.

Taschenbuch

f ü r R e i s e n d e .

F. 5.

Orch. p. 263.

46613/A





Digitized by the Internet Archive
in 2015

Reisediätetik.

Praktische

Gesundheits- und andere Lebensregeln

für

Reisende

zu Lande und zu Wasser

von

Dr. C. H. Th. Schreger

Professur in Halle.

Halle

bei Hemmerde und Schwetschke

1827.

351100

Bleibe nicht am Boden heften, Frisch gewagt
und rasch hinaus!
Kopf und Arm, mit heitern Kräften, Ueberall
sind sie zu Haus,
Wo wir uns der Sonne freuen, Sind wir jeder
Sorge los.
Dafs wir uns in ihr erfreuen, Darum ist die
Welt so gros. — —

GÖTTE.



V o r w o r t.

Das Reisen im Vaterlande und ins nahe oder ferne Ausland wird unter allen Ständen immer beliebter; es gehört jetzt leicht mehr, als je, zum guten Weltton, und zu den Hochgenüssen, ja wohl Bedürfnissen des Lebens für Viele! —

Auch kann solches, wenn es rechter Art ist, und in keine Reifefucht *), noch

*) Wie namentlich bei Tavernier, der, nachdem er fast die ganze Erde bereist hatte, und mit großen Schätzen aus Indien zurückgekehrt war, ohne seine Reifegier befriedigt

in ein zweck- und planloses, unflütes Umherfchweifen aus langer Weile, Eitelkeit, Vorwitz, Unbeständigkeit, oder wohl gar aus Hang zu Abenteuern u. f. w. ausartet, nicht nur zu einer wahren Nahrung für Seele und Leib Gefunder, sondern auch zur heilsamsten Arznei mancher Kränklichen, Kranken und Reconvallescenten werden.

Welche Triebfedern dasselbe auch haben mag, es geschehe entweder aus innerer Neigung *), oder aus äußerer Pflicht-

zu fühlen, noch in seinem vier und achtzigsten Greifenjahre eine Reise nach dem nördlichen Europa unternahm, aber auf derselben 1689 in Moskwa starb. — Auch Paul Lucas, Chardin u. A. scheinen von dieser Reifewuth angesteckt gewesen zu seyn! —

*) Diese kann, wie bei dem neuesten und in seiner Art noch einzigen Fufsreisenden,

gebot, zur nöthigen Erholung von Geschäften und Sorgen des gewöhnlichen Lebens, von Krankheiten, und Seelenleiden aller Art u. f. w., oder aus Liebe zu den Wissenschaften, aus edler Wissensbegierde, und dem Verlangen, unsere Kenntnisse durch neue Erfahrungen und Entdeckungen in dem Gebiete der Natur, der Wissenschaften, Künste, des Handels und der Gewerbe zu berichtigen und zu erweitern, oder um uns überhaupt für unsere Bestimmung zu bilden u. f. f.,

J. Dund. Cochrane, (f. unten S. 65 f. Note *), zu einer unwiderstehlichen, heftigen Leidenschaft, ja zu einem gebieterischen Bedürfnis werden; (vergl. *Narrative of a pedestrian Journey through Russia and Siberian Tartary, between the years 1820, 21, 22, 23. By the Cap. J. D. Cochrane.* Lond. 1824. 8. nebst Charten).

immer bleibt es ein großes Beförderungsmittel unsers Wohlseyns und unserer Moralität, eine reiche Fundgrube für uns von Menschen-, Welt-, Sprachen- und Sachkunde.

Doch ist es keineswegs hinreichend, daß man einen Plan und Kostenüberschlag für seine Reise mache, daß man theils aus Schriften, theils aus Gesprächen eine gewisse Vorkenntniß sich verschaffe von jedem Lande und Orte, die man bereisen will, oder muß, daß man ein Journal oder Tagebuch führe, daß man mit vollgültigen Reisepässen, Adreß- und Creditbriefen und andern Reisebedürfnissen gehörig versorgt sey, u. s. w. Man muß auch, obschon von der Witterung mehr oder weniger abhängig, doch im Uebrigen möglichst fesselfrei, man

muß an Körper gesund, gereift an Geist, charakterfest, und kenntnißreich genug seyn, um überall richtig zu beobachten, und sicherer, als mancher Führer, zu wissen, was des Sehens werth ist. Gründliche Einsichten, echte Bildung für das Leben, Gewandtheit im Umgange mit allerlei Menschen sind sehr vortheilhafte Empfehlungsschreiben, wodurch Freimaurerlogen- und andere Protectionen auf Reisen erst ihren Vollwerth erhalten.

Zugleich muß man sich selbst genau kennen, und mit den praktischen Gesundheits- und sonstigen Lebenslehren auf Reisen im In- und Auslande vertraut seyn. Denn wer ist wohl dem Wechsel äußerer und innerer, theils günstiger theils

- VIII. Allgemeine Gefundheits- und andere
Lebensregeln für Seereisende . . . S. 202
- IX. Allgemeine Gefundheits- und andere
Lebensregeln für Reisende in heißen
und kalten Erdstrichen . . . — 228
- A) Wie hat sich der neue Ankömm-
ling in den heißen Tropenländern
diätetisch zu benehmen? . . . — 232
- B) Wie sollen sich Reisende in kal-
ten Erdstrichen diätetisch verhalten? — 255
-

Druckberichtigungen und Zusätze.

- Seite 8. Zeile 28. statt Siegthum lies Siechthum.
- 28. — 19. nach verlangen ist einzufalten: zumal im mittlern Lebensalter.
 - 65. J. Dundas Cochrane starb 1826 in Mexico, wo er Metallminen aufsuchte.
 - 66. Note Zeile 11. statt 1825 lies 1824.
 - 127. Zeile 11. nach: der Harnorgane ist einzufalten: leiden,
 - 128. Z. 29—30. lies auf den stählernen Achsen mit messingenen Büchsen u. s. w.
 - 135. Z. 23. statt 50 — lies 30 Pfd
 - 141. Z. 9. nach von sich lies: ohne sich doch mit dem Rücken fest anzulehnen.
 - 163. Note *) Z. 13. nach unter den Schwefelwässern lies Nenndorf und Aachen.
 - 171. — ††† zuzusetzen: Wiesbaden u. seine Heilquellen, für Curgäste beschr. von G. C. W. Rullmann. m. Kpfrn. Wiesbad. 1825. 8.
 - 240. — Z. 5. statt z. B. lies auch.
-

Druckberichtigungen und Nachträge



- 22 —
- 23 —
- 24 —
- 25 —
- 26 —
- 27 —
- 28 —
- 29 —
- 30 —
- 31 —
- 32 —
- 33 —
- 34 —
- 35 —
- 36 —
- 37 —
- 38 —
- 39 —
- 40 —
- 41 —
- 42 —
- 43 —
- 44 —
- 45 —
- 46 —
- 47 —
- 48 —
- 49 —
- 50 —
- 51 —
- 52 —
- 53 —
- 54 —
- 55 —
- 56 —
- 57 —
- 58 —
- 59 —
- 60 —
- 61 —
- 62 —
- 63 —
- 64 —
- 65 —
- 66 —
- 67 —
- 68 —
- 69 —
- 70 —
- 71 —
- 72 —
- 73 —
- 74 —
- 75 —
- 76 —
- 77 —
- 78 —
- 79 —
- 80 —
- 81 —
- 82 —
- 83 —
- 84 —
- 85 —
- 86 —
- 87 —
- 88 —
- 89 —
- 90 —
- 91 —
- 92 —
- 93 —
- 94 —
- 95 —
- 96 —
- 97 —
- 98 —
- 99 —
- 100 —

I.

Einige allgemeine diätetische Andeutungen für Reisende.

Das Hauptmittel zur Erhaltung unserer Gesundheit und unsers Lebens auch auf Reisen, der eigentliche Grund und Boden, auf dem beide am sichersten gedeihen, bleibt immer

1) Eine reine Selbstkenntnis, welche sich Jedermann so früh wie möglich erwerben muß. Keine Kenntniss greift mehr in alle Zweige des menschlichen Wissens, keine tiefer in alle Zwecke und Richtungen des thätigen Lebens ein, keine hat mehr unmittelbaren Einfluß nicht nur auf unsere eigene, sondern auch auf anderer Menschen Glückseligkeit, als sie! — Stehen wir nicht Alle in Verbindung mit der ganzen übrigen Natur? sind wir nicht deren mannigfaltigen Einwirkungen alle Augenblicke bloßgestellt? — Um aber diese merkwürdige, für Gesundheit und Leben so wichtige Verbin-

dung erkennen, beurtheilen, und daraus fruchtbare Folgerungen für uns und Andere ziehen zu können, genügt keineswegs eine bloß allgemeine historische Bekanntschaft mit den mancherlei auf uns einwirkenden Reizen, als da sind: Atmosphäre, nämlich: Luft, Wärme, Licht, Electricität und Galvanismus; so wie: Tageszeiten, Jahreszeiten und Clima; ferner: Nahrungsmittel, Kleidung, Wohnung, Arzneien, Gifte, Ansteckungstoffe; desgleichen alle körperliche Functionen unsers Organismus, wie: Verdauung, Blutbildung, Absonderung, Ausleerung, Leibesbewegung, oder Thätigkeit und Ruhe, Schlafen und Wachen, Geschlechtsverrichtungen, und die geistigen Agentien: Gemüth, Verstand und Wille. Wir müssen auch den Menschenkörper selbst, seine Natur, Eigenschaften, Fähigkeiten und Kräfte, seine vielseitige Empfänglichkeit für jene Reize, und die von diesen abhängigen Wirkungen in demselben kennen und zu würdigen wissen. Praktisch wichtig wird diese Kenntniß unserer selbst noch als das erste und zuverlässigste Gesunderhaltung- und Le-

bensverlängerungsmittel. Wie viele Gefahren drohen nicht von allen Seiten unserem Wohlfeyn! Kennen wir uns aber selbst genug, so treten viele derselben gar nicht ein, wiefern wir selbst uns keine bereiten, und wiefern viele, die von aussen kommen, spurlos an uns vorübergehen, weil wir, durch Selbstkenntniß belehrt und gewarnt, ihnen möglichst auszuweichen, wenigstens ihre Nachtheile zu vermindern, oder ganz zu beseitigen im Stande sind. Ueberfallen uns ja unausbleibliche Krankheiten, so wird deren Heilung weit leichter und gewisser, wenn es uns nicht an richtiger Selbstkenntniß fehlt. Diese hat aber auch ihren unverkennbaren Einfluß auf das Gesundheitswohl unserer Mitmenschen. — Durch sie sind wir vermögend, den physischen Zustand derselben treffend zu beurtheilen, und ihnen da, wo sie jener Kunde ermangeln, zu ihrem Heil rathend beizustehen, auch insbesondere die physische Erziehung der Unmündigen mit glücklicher Bestimmtheit anzuordnen und zu leiten. Endlich trägt diese Kenntniß viel dazu bei, uns über unsere eigene Bestimmung Aufschlüsse zu geben, und uns zur Auffindung einer wahren Pädagogik nicht

allein unferer phyfifchen, fondern auch felbft unferer geiftigen Kräfte zu führen.

2) Indefs darf das, was Luft, Kleidung, Nahrung, Leibesbewegung, Schlaf und andere Einflüsse bei dem Einen zur Stärkung feiner Gefundheit wirken können, darum nicht unbedingt, als Maafsstab für einen Andern, oder für Alle gelten. Die meiften Menschen werden alt, bevor fie über alle diefe Dinge gehörig nachdenken. Sie werden Sklaven ihrer Gewohnheiten, die, mit ihnen aufgewachfen, durch ihre Körperkraft felbft Kraft gewonnen haben. Das vierzigfte Lebensjahr möchte wohl bei uns das äußerfte Ziel feyn, wo man an deren allmähliche Einfchränkung und endliche Abfchaffung noch denken kann! — Wer einmal über die Mittaglinie des Lebens hinaus ift, hüte fich ja, eine tief gewurzelte, alte Gewohnheit mit einemmal ausrotten zu wollen, befonders in Rückficht warmer Kleider und Speifen u. f. w., die durch laugen Gebrauch oder Mißbrauch uns unentbehrlich geworden find. Endlich ift

3) zu unferm Wohlbefinden, befonders auf Reifen, noch Eins vonnöthen, nämlich: auch an die widrigften Außenreize, de-

nen man nicht immer aus dem Wege gehen kann, bei Zeiten sich zu gewöhnen. Dies ist nur möglich durch eine vernünftige Abhärtung, welche auf verhältnißmäßiger Stählung des innern Lebens und auf gleichem Ankämpfen gegen alle äußere Schädlichkeiten beruht. Dafs unser Körper hinreichend erstarke, um sich aufrecht zu erhalten in sich, wenn Außendinge unfreundlich auf ihn einwirken, ist die einzige Aufgabe der Abhärtung rechter Art. Manche Menschen sind von Natur schon so lebenskräftig, dafs das zweite Princip der Abhärtung sogleich auf sie anwendbar ist. Andere müssen dazu erst durch stärkende Reizungen besonders vorbereitet werden; dahin gehören: Ernährung des Leibes durch einfache, verdauliche, kräftige, nahrhafte Kost, Aufenthalt in freier, reiner Luft, angemessene Körperbewegung, Reisen u. s. w. Und, wenn die Seele allen ihren Bestrebungen eine höhere Richtung vorzeichnet, und die Beziehung auf das höchste zu fassen sich übt, wird sie so stark, dafs kein Unfall ihr Gleichgewicht stören kann. Sind auf solche Weise dem Leben innere Stützpunkte gegeben, so mögen immer allmählig Misshandlungen ein-

wirken; man wird ihnen widerstehen können. — Körperabhärtung läßt sich jedoch nicht mit der frühern Erziehung verbinden, kann nur dann in ihrer vollen Bedeutung eintreten, wenn der Organismus ganz oder grofsentheils ausgebildet ist. Jedes unzarte Vorseingreifen in den zarten Kinderorganismus bleibt für diesen immer verderblich. Alles, was man bis zu dieser Periode thun darf, muß sich blos auf Vorübungen beschränken, die desto gröfsere Umsicht heifchen, je weniger der Mensch in Ausbildung und Alter vorgeschritten ist. Vorzeitig begonnene Abhärtung würde diese Ausbildung stören, zurücksetzen, und jene selbst oft in der Folge ganz unmöglich machen. Zuerst verbanne man alles Dasjenige, was blos den Sinnen schmeichelt, ohne wirklich zu stärken, z. B. Leckereien, weiches Lager, feine Bekleidung u. s. w. Dann führe man Umstände herbei, welche dem Leben wirklich ungünstig sind, aber in richtigem Verhältnisse zur bestehenden Kraft des Organismus, mit vorsichtiger, allmählicher Steigerung, in angenehmer Abwechslung mit heilsamern Einflüssen und unter kräftiger Gegenwirkung des Organismus. So mag man den an sich

gefunden Knaben stufenweise leichter, aber gleichmälsig gekleidet, und immer länger in Sturm und Regen schicken, doch muß er dabei durch rüftige Bewegung von innen heraus der Kälte und Feuchtheit entgegenarbeiten, und dann wieder in trockner Bekleidung und mälsiger Wärme sich Erholung gönnen. Man mag ihn hungern, wachen und sich abmüden lassen, aber man muß dabei seine Heiterkeit und seinen Frohsinn zu erhalten suchen, Gedanken in ihm wecken, die ihn beleben, durchglühen. Man muß seinen Eigenwillen brechen, ihm Wünsche versagen, Uebel ihm widerfahren, und fremde Leiden ihm beobachten lassen, aber es muß darin die Erfüllung eines höhern Gesetzes, dem seine Vernunft sich unterwirft, ihm klar werden, und in milderer Behandlung muß dann sein Gemüth wieder erwärmen. — So gelangt man dahin, daß den Dingen außer uns, und den Zufälligkeiten im Menschenleben ihr Stachel gestumpft, oder ganz genommen wird, und unter feindseligen Einwirkungen wir uns doch männlich behaupten.

4) Allein zu welchem Grade man es auch nach und nach in der Abhärtung gebracht ha-

ben mag, so gehört doch absolute Abhärtung in das Reich der Unmöglichkeiten. Auch der Abgehärtetste erliegt, wenn er die seiner Individualität gesteckte Grenze überschreitet, selbst dann, wenn er gewohnte, ihm sonst unschädliche Kraftanstrengungen und Uebungen unter widerrwärtigen Umständen wagt. So wurde ein rüstiger Russe, der bis zu seinem 30sten Lebensjahre täglich in jeder Jahreszeit im Flusse gebadet hatte, doch im eiskalten Wasser an Händen und Füßen gelähmt, weil er einmal das Bad unter zu stürmischen Einflüssen der Atmosphäre nahm. So opferten sich viele Krieger in ihrer Blüthe und Lebensfülle hin, die unverwüßlich sich dünkend, allen Veränderungen der Lufttemperatur Trotz boten; warum? weil die schädlichen Eindrücke derselben sich zu rasch, wohl ohne Unterbrechung folgten, ihre Obergewalt alles Gewohnte überstieg, oder andere Unfälle mitwirkten. — Durch das lange mörderische Bivouakiren sind Tausende, gegen allen Brauch, nutzlos eine Beute des Todes geworden, und die ihm Entgangenen müssen wohl noch jetzt im unbezwinglichen Siegthum ihr Leben elend fortzuschleppen! —

5) Auch der gehörig abgehärtete Mensch muß, um lange gesund zu leben, in seinem ganzen Benehmen, hauptsächlich auf Reiten, immer eine gewisse Umsicht, Ordnung und Mäßigkeit beobachten. Ja das Reiten selbst wird unter diesen Bedingungen für verwöhnte Mutterköhnen und junge Weichlinge ein mächtiges Abhärtungsmittel, und für manche chronische Kranke, für Reconvalescenten u. s. w. eine wahre Lebenspanacée.

6) Schon die Abwechslung der Gegenstände auf Reiten wird ungemein wohlthätig für unsere Leibes- und Seelenstimmung; die freie Luft belebt unser ganzes Wesen, und die veränderte wirkt auf uns als neuer Lebensreiz, die Bewegung im Gehen oder beim Reiten, die Erschütterung durchs Fahren befördert den Kreislauf unserer Säfte, und hebt am sichersten deren Stockungen. Am Busen der Natur fühlen wir uns wie verjüngt, und gewissermaßen ausgeföhnt mit unserm Geschick. Ja selbst eigentliche Geschäftsreisen sind nicht ohne Nutzen für unsere Gesundheit, wenn wir, wie überhaupt beim Reiten, um dessen Heilsamkeit rein zu empfinden, eine angemessene Diät beobach-

ten, die hier um so unerläßlicher ist, je mehrerer Kräfte die Natur bedarf zur Ertragung so mancher Reisebeschwerden. Entfesselt von den drückendsten Lebensforgeblicken wir jetzt auf diese mit einem eigenen Gefühl von SiegergröÙe, treten aus unsern engen und beengenden Alltagskreise in ein neues, freieres Weltleben, und verändern so mit dem körperlichen auch unsern geistigen und sittlichen Standpunkt. Hierauf beruhen auch die diätetischen Vortheile unserer Brunnen- und Badereisen, wodurch besonders jene Kränklichkeiten und Krankheiten gehoben werden, die von einer Verrückung des Gleichgewichts unserer Organegebilde, als Folge der geschwächten Lebenskraft, entstanden sind, und wobei noch die Ruhe, als eines der Hauptstärkungsmittel für Körper und Geist, in Anschlag kommt, die man bei solchen Curen im vollen Maasse und in ihrer möglichsten Reinheit genieÙt, oder doch genieÙen soll. (s. weiter unten.)

7) Prefshafte, die das Reisen lieben und noch vertragen, befinden sich bei dem Taufche ihres Clima, wenn er anders zeitig genug geschieht, länger dauert, und ihrem

Zustande ganz entspricht, weit besser, genesen oft leichter und früher, als zu Hause. Reisen, zumal Seereisen, gehören zu den noch wenig benutzten psychischen Heilmitteln für Gemüthskranke.

8) Die südlichere Land- und Seeluft wirkt mehr, als alle andere Arzneien, in manchen Lungenleiden, und sehr erleichternd für hypochondrische, hysterische und Skrophel-Kranke. Viele von Landkrankheiten kaum Genesene werden erst auf der See ganz und dauerhaft wieder gesund. —

9) Allein die Frage: welche wärmere Südgegend diese oder jene Patienten zu ihrem Sommeraufenthalt vorziehen sollen? läßt sich um so schwieriger beantworten, als der beste Winteraufenthalt am wenigsten für den Sommer sich eignet. Italien z. B. ist Hektikern u. a. desto nachtheiliger, je weiter ihr Uebel vorgerückt ist; der Siroccowind wird ihnen besonders verderblich. Ihre Winterquartiere mögen sie in Nizza, Rom, Pisa, Florenz u. a. a. O. aufschlagen! Einen angemessenern Sommeraufenthalt finden sie am Gestade des Comersee, vorzüglich in Cadenabia.

Die aus Italien Kommenden hehnet der Genfer See *) zunächft an; an deffen Ufern müffen fie die günftigften Oertlichkeiten aufsuchen. Vivey empfiehlt fich für den Winter, ift aber im Sommer zu heiß. Lausanne und Genf haben nahe am See eine gegen den Nordoft, die fogenannte Bife, wohl gefchützte Lage. Wer in der Mitte des Brachmonats dafelbft eintrifft, und gegen Ende des Herbftmonats wieder abreift, wird alles für ihn Schädliche oder Gefährliche des Himmelftrichs vermeiden. Im füdlichen Frankreich paßt für chronifche Kranke zur Ueberwinterung hauptfächlich das Städtchen Grasse. Ihnen wird auch das herrliche Clima der Boromeifchen Infeln eben fo erfpriefslich feyn, als jenes von Madeira, wo der Schönfte Sommer im Juni beginnt, unausgefetzt bis zum September fortdauert, im October Regen eintritt, aber im November und December wieder Sommer wird.

10) Im Allgemeinen ift das Clima des füdlichen Europa diätetifch angezeigt bei

*) Vergl. Itinéraire descriptif du lac de Genève etc. 2e Edit. etc. par J. L. Manget. Genf 1825. 8. Anhang.

bei scrophulöser, oder noch unentwickelter erblicher Anlage zur Lungenfucht, bei jungen, zärtlichen, mancherlei katarrhalischen Zufällen unterworfenen Personen; selbst da, wo die Lungenknoten in einem gereizten Zustande sich befinden, kann das längere Verweilen in einer milden Lufttemperatur, bei harmonirender übriger Lebensart, die entzündliche Reizung mindern, mithin der Eiterbildung vorbeugen, so, daß unter Vermeidung jeglichen Mißbrauchs der Athmungsorgane die Knoten lange, vielleicht auf immer, unangetastet bleiben. Wo sie aber bereits zu eitern angefangen haben, da hilft der veränderte Wohnort nichts, ja die Mühseligkeiten der Reise können das Weiterumsichgreifen des Uebels nur beschleunigen.

11) Ueberhaupt sollten allein heilbare, mit einer schriftlichen Verordnung des Hausarztes über ihr Verhalten während der Reise versehene chronische Kranke, und zwar blos deshalb ein milderes Clima benutzen, um dadurch eine vollständige und regelmässige Cur der Krankheit zu vermitteln. Auch dürfen sie nicht eigensinnig auf den Gebrauch gewisser mitgebrachter Recepte beharren, die für

einen längst vorübergegangenen Krankheitszustand berechnet sind, sondern sie müssen einen kurzen Krankheitsbericht von ihrem Arzte mitbringen, damit der von Ebendenselben ihnen empfohlene neue Arzt in dem entfernten Clima ihnen nicht nur eine schickliche Wohnung für die ganze Dauer ihres Aufenthalts wählen, sondern auch eine zweckmäßige Diät nebst den jetzt angezeigten Arzneien vorschreiben könne; denn ein jedes Land besitzt gegen dieselben Krankheiten seine ihm eigenthümlichen Heilmittel.

II.

Gesundheits- und andere Lebensregeln für Reisende überhaupt.

Reisen zu Fulse, zu Pferde, im Wagen und zu Schiffe sind, je nachdem Kraft, Lust und Neigung vorwaltet, gleich sehr heilsam, besonders für Solche, die ein mehr sitzendes Leben führen, bei wohl gar nachtheiliger Körperstellung während ihrer Arbeiten, oder in ungesundten Wohnungen u. s. w.

Auch Schwächliche können, bei Anfangs sehr kleinen Tagemärschen nach und nach immer mehr erstarkend, sehr bedeutende endlich unternehmen, dürfen aber nicht sowohl die Meilenzahl, und die Entfernung der Orte von einander, sondern vielmehr die Bewegung als Zweck ihrer Reise im Auge behalten.

Eben so muß der Reisende zu Pferde denken, wenn er schwächlich ist; denn alles Uebermaafs, alle Erschöpfung schadet.

Wer weit reisen will, bediene sich eines gut eingefahrenen Einspanners mit Verdeck, welches gegen Staub, Regen und Sonne

schützt, das nöthige Gepäck birgt, und andere Bequemlichkeiten darbietet. Das Selbstfahren kürzt die Zeit und vertreibt den Spleen.

Wer wohlhabender ist, lasse sich von mehreren Rossen weiter befördern, laufe aber an jedem Orte herum, so viel er kann, um einen der Hauptzwecke seiner Reise, active Bewegung, nicht ganz zu verfehlen.

Um sich auf längeren Reisen ganz wohl fühlen zu können, muß man, wie Vater Niemeyer, der vielgereifte, noch rüstige Greis,*) ganz richtig bemerkt, entweder ganz frei in der Welt dastehen, oder man müßte reich genug seyn, Alles, woran das Herz hängt, Weib und Kind mit sich zu nehmen. In vollen Besitze alles dessen, wodurch man sich jede Bequemlichkeit verschaffen kann, von keiner Zeit zur Rückkehr gedrängt, verweilte man dann an jedem Orte, wo man sich gefällt, Wochen und Monate; könnte alles Merkwürdige mit Muße betrachten und genießen, ohne durch das gewöhnliche Treibjagen ermüdet zu werden. Das Reisen in Ge-

*) in f. Beoh. a. Reisen in u. außer Deutschland u. f. w. IV. 2. S. 4 u. f.

Gesellschaft befreundeter Familien würde noch mehr die Reife des gefelligen Lebens erhöhen durch den Austausch von Ideen, der nothwendig verlieren muß, wenn man sich blos im Kreise der nächsten Verwandten bewegt."

Uebrigens stellen die Umstände und Verhältnisse, unter denen ein Reisender Länder sieht, ihm dieselben in ganz verschiedenem Lichte dar. Jener, der in einem Postwagen Europa durchrollt, wird ganz andere Ansichten haben, als der Wanderer, welcher große Fußreisen macht.

Die günstigste Zeit zum Reisen für Alle, welche freie Wahl haben, und nicht, wie Geschäftsreisende u. s. w., sich jeder Witterung hingeben müssen, noch auch, wie Kränkliche oder Kranke, mehr von ihrem Befinden abhängen, ist bei uns insgemein die Mitte des Frühlings bis zum Ende desselben, dann der Spätsommer und Herbst, weniger das zeitige Frühjahr, der Hochsommer und ein zu strenger, stürmischer Winter. Meteorologische Vorausbestimmungen der Jahreswitterung täuschen.

Man muß vielmehr 1) nach der Lage und dem Himmelsstriche des Landes sich richten,

das man bereifen will. So mögen z. B. die von Norden nach Süden Reifenden den Herbst, Andere, welche die entgegengesetzte Richtung nehmen wollen, den Sommer zu ihrer Reise festsetzen, Alle aber sumpfigen oder Morastgegenden, so viel wie möglich, trockne Landstrecken vorziehen, und die mephitischen Ausdünstungen tiefer, dunkler Thäler vermeiden.

2) Die heilsamste Luft, ein wahrer Lebensbalsam, bleibt immer jene freie, reine, weder allzutrockne, noch allzufeuchte, mild-kühle Bergluft. Bei gehöriger Würdigung der verschiedenen Jahres- und Tageszeiten ist dann das atmosphärische Mischungsverhältniß von Stick- und Lebensluft, und darunter jene Temperatur auch für Reisende am zuträglichsten, die zwischen Wärme und Kälte das Mittel hält. Indess bekommt Sanguinikern und Cholerikern eine mehr feuchte, Phlegmatikern und Melancholikern eine mehr trockne, so wie den ersten eine kühle, den zweiten eine laue, den dritten eine mehr kalte, und den letzten eine warme Luft insgesamt besser, es müßte denn Gewohnheit auch hier, wie bei jeglicher Wirkung von außen auf uns, diese Unterschiede ausgleichen.

3) In der Regel ist allen alten, trägen, unempfindlichen Personen heisse Luft minder schädlich, als vollblütigen, gallichten, oder reizbaren Subjecten, die deshalb früh bei Zeiten ausreisen müssen, so dafs sie von 10 oder 11 Uhr bis Nachmittags 4 oder 5 Uhr einkehren, und dann bis 9, 10 oder 11 Uhr Nachts ihre Reise fortsetzen, je nachdem es Clima, Jahreszeit und Witterung erlaubt.

4) Gegen zu kalte Luft und Erstarrung in derselben schütze man sich durch starkes Reiben aller der Kälte am meisten ausgesetzten Körpertheile mit Schnee, und Einölung derselben, durch gleichmäfsig erwärmende Kleider, Speisen und Getränke, durch Vermeidung vieler geistigen, deren Stelle eine Kraftsuppe, oder ein gehörig gewürztes Warmbier vertreten kann, und durch unausgesetzte Bewegung im Freien.

5) Wenn man aus der Kälte in eine heisse Stube kommt, so erwärme man sich allmählig, ohne sogleich ans Feuer oder an den geheizten Ofen zu treten, oder gehe lieber stracks wieder hinaus, weil der plötzliche Uebergang aus groszer Kälte in starke Hitze, oder auch aus dieser in jene immer gefährlich bleibt.

6) Hat man ein Glied erfroren, so bringe man es sogleich eine Zeitlang unter Schnee, oder Eiswasser, und reibe es gelinde damit. Einen unterwegs von Kälte erstarrten Scheintodten lege man in kein warmes Zimmer, sondern vergrabe ihn, mit Ausschluß der Nase und des Mundes, allobald nackt in Schnee, und suche schnell anderweitige Kunsthülfe.

7) Bei feuchtwarmer, oder nebeliger Luft reise man etwas später aus, und kehre früher ein, rauche unterwegs Tabak und trinke Wasser mit Wein oder Essig. — Dagegen verdirbt das stete Tabakrauchen den Genuß der reinen Luft nur zu sehr! —

8) Trockne, nicht zu heiße Luft ist im Ganzen unschädlich; aber fast noch gefährlicher, als die Sonnenhitze selbst, welche, zu Sonnenglut gesteigert, im Freien den so leicht tödtlichen Sonnenstich erregen kann, ist eine nach Gewitterregen plötzlich einfallende Luftkühle. Reine und gemischte, zumal gallichte Entzündungskrankheiten sind die gewöhnlichen Folgen von diesem jähen Temperaturwechsel. Dergleichen Zufälle können uns in der Regel auf unsern zeitigen Frühjahr- und Hochsommer-

reisen treffen. Die Frühlingssonnenwärme wirkt nämlich, während der Erdboden noch nass und kalt ist, auf unser Haupt wie ein Zugpflaster, und verursacht heftiges Kopf- und Augenweh. Im heißen Sommer erreicht dann das Uebel den höchsten Grad, und wird schnell tödtlicher Sonnenstich. Man muß also auch beim Genuß der Sonnenwärme im Freien vorsichtig seyn, und sich gegen höhere Grade derselben auf Reisen möglichst zu verwahren suchen, oder nur nach und nach daran gewöhnen.

9) Nicht minder gesundheitwidrig wirkt, zumal im Früh- oder Spätjahre, an niedrig gelegenen Orten und in Thälern die erste Morgen- und die späte Abendluft. — Das Reisen in der Nacht ist nicht nur oft unsicher, sondern auch minder heilsam, weil man entweder des Schlafs ganz entbehren muß, oder zu unruhig schläft, um sich erquickt genug zu fühlen. Ueberdies kann man sich leicht des Nachts erkälten, wenn nicht selbst bei Sommerreisen für warme Reservekleidung gesorgt ist.

10) Wie Niemand nach Erhitzungen aller Art sich durch kaltes Trinken, noch durch Kaltwaschen und Baden erfrischen soll,

so darf er eben so wenig in kühlen Grotten, und dergleichen Felsenhölen, auf Steinbänken, feuchtem Rasen u. s. w., zumal in Schatten oder in der Zugluft sich plötzlich abkühlen.

11) Kranken- und Irrenhäuser, so reiche Gelegenheit sie auch der Beobachtung geben, tiefere Blicke in's Menschenleben und in Menschenschicksale zu thun, und Erfahrungen zu sammeln, welche die gewöhnlichen Gesellschaftskreise kaum ahnen lassen, besuche man nicht ohne Unterschied, noch ungerufen, aber auch, Berufs halber, nicht ohne große Vorsicht und Resignation! — Ueberhaupt sollten jugendliche Personen mit reger Empfänglichkeit nicht so früh schon mit dem Gräßlichen solcher Anstalten bekannt gemacht werden. Ja auch mit zunehmendem Alter wende man sich immer mehr von der trüben Nachtseite des Menschlichen und dessen Verzerrungen weg! —

12) In lange verschlossen gewesene Gewölbe, als: Todtengrüfte, Kerker u. s. w., in Bergschachte und alle mit schädlicher Mephitis, Schwaden u. s. w. angefüllte Räume unter der Erde sollte man, ohne zuvor von deren Zugänglichkeit und

Luftreinheit durch Fortbrennen einer hineingefenkten Fackel u. s. w. hinreichend überzeugt zu seyn, nie, am wenigsten allein, und mit noch schwitzender Haut sich wagen, sondern jeden verdächtigen Ort, wo man sich nur einigermaßen beklommen fühlt, sofort verlassen, und sich Hände und Antlitz mit reinem kalten Wasser waschen. Der erstickte Scheintodte muß schleunigst ins Freie gebracht, entkleidet, dessen Brust abwärts und der Bauch aufwärts sanft gedrückt, der ganze Leib hierauf mit kaltem Wasser übergossen, Antlitz und Brust mit kaltem Essig gerieben, bei sehr aufgedunsenem, kirschbraunem Gesicht eine Ader geöffnet, und mit einem Blasebälge Luft eingeblasen werden. Bei Lebensäußerungen läßt man den Körper abtrocknen und erwärmen, von Zeit zu Zeit aber noch das Antlitz mit kaltem Wasser bespritzen. Dem Reconvallescenten giebt man Fliederthee mit Essig, oder einige Löffel guten Weins zu trinken. Bei länger dauernder Ohnmacht rufe man einen Arzt hinzu.

13) Wenn ein Gewitter naht, so halte sich jeder Fußreisende im Freien von Felsenspitzen, Hügeln, Wäldern, Gebüsch,

Bäumen, Viehweiden, Gewässern, Windmühlen, Aasängern, Pferden und Wagen, Heu-, Stroh- und Getreideschobern, Feimen, Scheuern u. s. w. 20 — 30 Schritte entfernt, laufe nicht zu schnell, lege alles an sich tragende Metall ab, suche Schutz in trocknen Hölen, oder strecke sich im Nothfall auf die Erde hin u. s. w. Beim Reiten oder Fahren halte man lieber still, steige ab, und stelle sich nach der dem Stande des Gewitters entgegengerkehrten Seite, abseits von Pferden und Wagen gegen dessen Hintertheil. — Einen von Blitz Getroffenen entkleide man geschwind unter freiem Himmel, selbst im Gewitterregen, oder spritze ihm kaltes Wasser ins Angesicht, und lasse es aus beträchtlicher Höhe auf seine Herzgrube fallen, reibe ihm Antlitz, Schläfe und Brust mit Branntwein, wende kalte Wasser- oder Essigwasser-Klystiere an, und flösse dem Wiederauflebenden warmen Thee mit etwas Wein, oder Hoffmanns Tropfen mit Wasser ein. Kehrt er hierauf nicht ganz ins Leben zurück, oder hat man ihm nicht sogleich zu Hülfe kommen können, so bläst man ihm Luft ein, und fängt das Reiben mit erwärmtem Flanell an. Fruchtet

dies nicht bald, so legt man den Körper, mit erhöhtem Kopfe und freiem Halfe, unter Fortsetzung der Rettungsversuche, in ein Aschenbett, oder in eine frisch aufgeworfene Erdgrube, oder bedeckt ihn, ebenfalls mit Auschluss des Kopfes und Halfes, 1 — 1 $\frac{1}{2}$ Fufs hoch mit lockerer Erde, und übergießt diese öfters mit Wasser u. s. w. Aertzliche Kunsthandreichung ist dann dringend vonnöthen.

14) Die bei uns herrschenden Winde sind für Reisende, obschon unangenehm, doch unschädlich, wenn sie nicht zu Stürmen werden. Einige derselben reinigen die Luft, trocknen die Wege aus u. s. w. Bei schwitzendem Körper hüte man sich vor ihnen, und, wenn dies nicht möglich ist, so suche man durch eine flätere Bewegung wieder stark auszudünsten, setze sich aber während dieser Zeit keinem Zugwinde aus.

15) Wenn Reisende, wie Beispiele beflätigen, zufällig unterwegs von wandernden Bienen- oder Wespenchwärmen überfallen werden, so können sie zu Wagen oder zu Pferde ihnen nur durch die schleunigste Flucht entinnen; der ermüdete Schwarm

folgt bestimmt nicht nach. Der Fufsreisende eile schnell, aber still, dem nächsten Wasser zu, und spritze damit um sich, oder flüchte unter Baumfchatten, in ein dichtes Gebüsch, oder dunkles Gemach eines nahen Gehöftes, worin die Bienen ihn nicht weiter verfolgen können. Wer von allen diesen Hülfsmitteln verlassen ist, dem bleibt nur Davonlaufen mit verdecktem Gesicht und Händen, wo möglich, in der entgegengesetzten Richtung von der, in welcher der Schwarm auf ihn zugekommen ist, allein noch übrig. Uebrigens schlage er ja nicht mit den Händen um sich, schreie nicht, wodurch die Bienen u. a. nur noch mehr gereizt werden, denn schon bei ruhigem Verhalten, besonders wenn man beide behandschuhte Hände vor Mund und Nase hält, pflegen sich diese zornigen Feinde zu entfernen. Zur Heilung einzelner Bienenstiche drückt man, nach schnell ausgezogenem Stachel, ein junges, zartes, weißes Kohlblatt auf die Wunde, oder bestreicht sie mit Honig u. s. w.

16) Was die Reifekleider im Allgemeinen betrifft, so muß Jeder die feini- gen nach der Art zu reifen, nach der Jahreszeit, und nach seinen einmal angenomme-

nen Gewohnheiten wählen. Alle aber müssen bequem seyn, und nirgends drücken, besonders Beinkleider, Westen, Leibchen, Schuhe und Stiefeln. Die Halsbinden müssen locker anliegen, und können bei Unverwöhnten im Sommer leicht ganz wegfallen. Die etwa nöthigen Strumpfbänder seyen elastisch, die Pantalons an bequemen Hosenträgern befestigt; die Frauenröcke nicht zu fest aufgebunden, sondern von Schulterstücken getragen. Den Kopf bedecke im Sommer ein grüner oder weißer Strohhut, der zugleich die Augen wohlthätig beschattet. Durch die gewöhnlichen Staub- und Reisebrillen, als angebliche Schutzmittel gegen Wind und Wetter, sind die Augen immer in einem ihnen nachtheiligen Dunstbade, und werden dadurch gegen Luft und Licht um so empfindlicher; die Gläser werden bald trübe und undurchsichtig. Lieber wasche man seine Augen auch auf Reisen mehreremal des Tages sanft mit überschlagenem, reinem Wasser aus. — Schwarzer Krepp, statt der Gläser in die Brilleneinfassung gespannt, sichert am besten gegen das Blenden des Schnee's auch die schwächsten Augen eines Reisenden im Winter. Höchst feindlich aber

wirkt auf sie die glänzende Metall-Einfassung an den Reifemützenschirmen, von deren Untertheile man überdies den Grünspan- oder Scheelgrün - (ein Arsenikpigment) haltigen Lack abschaben sollte, weil er, vom Schweiß endlich aufgelöst, Stirnausschläge und Geschwüre zurückläßt. Ferner schadet den Augen auch auf Reifen das Leuchten des Blitzes, das Lesen im Gehen, zu Pferde und im Wagen, das Rauchen kurzer Cigarren, die Lorgnetten- und Brillenmode bei eingebildeter Kurz- und Blödsichtigkeit, der Mißbrauch der Lupen und Fernröhre u. s. w. Abwechselnde Bewegung zu Fuß, zu Ross und im Wagen gehört zu den besten Stärkungsmitteln auch der Augen. — Winter, Frühjahr und Herbst verlangen eine wärmere Kleidung, als die heißen Sommertage. Es läßt sich aber darüber im Allgemeinen nichts bestimmen, weil hier die Leibesconstitution und Erziehung des Reisenden zu sehr mit in Anschlag kommen. Schaafwollene Kleidung möchten Solche, die einmal dadurch verwöhnt sind, selbst auf der bloßen Haut forttragen, und nöthigenfalls wechseln. Denn leider! läßt jetzt die übertriebene Sorgfalt vor Erkältung unsere Haut-

organe nicht mehr zum selbstständigen Leben kommen durch deren flanelle Einpuppung! — Das Tuch der Oberkleider und Reifemäntel sollte, wenn auch nicht luft-, doch möglichst wasserdicht, etwa aus gefärbtem Filz seyn, dergleichen jetzt fabricirt wird. Pelzwerk erwärmt zu sehr, und ist oft die erste Ursache des Erfrierens irgend eines Gliedes, weshalb Pelzkappen, Krägen, Palatine, Fuchschwänze u. dergl. ganz zu verwerfen sind, oder höchstens für den kalten Norden passen. Hat man sich einmal an Rauchwerk gewöhnt, so trage man es so, daß sein Haar immer nach auswärts zu stehen kommt.

17) Zur Reinlichkeit auch auf Reisen muß die Leibwäsche u. a. Weiszeug in allen Jahreszeiten fleißig gewechselt werden, und zwar immer und zeitig genug mit ganz trockenem, zumal während einer staubigen Sommerreise. Dies gilt auch von den Ober- und Unterkleidern, Strümpfen u. s. w. Ihr Abtrocknen geschehe aber nicht in dem Zimmer, wo man wohnen, oder gar schlafen will. — Hieher gehört ferner sorgfältiges Auskämmen des Haars, und Verschneiden der Finger- und Zehemägel.

(f. unten). Gegen Kopfläuse schützt am besten kurzgeschnittenes Haar, und tägliches Säubern und Bürsten des Kopfes. — Die Stellen, wo schon Filz- oder Kleiderläusen, kann man mit starkem Weingeist reiben, oder dagegen sich lieber durch fleißiges Wäschewechseln und Ausstäuben der Kleider sichern. — Das täglich mehrmalige Waschen des Antlitzes, Halses, Nackens, der Brust, der Ohren und Hände verläume man eben so wenig, als das Auspühlen des Mundes, das Abputzen der Zähne und Zunge; zum Zahnpulver dient feines Chinapulver mit etwas gebrannter und zart zerstoßener Schwarzbrodcrinde. — Das Wundwerden gewisser Theile verhütet am besten Reinlichkeit, fleißiges Waschen derselben mit frischem Wasser, wenn sie nicht schwitzen, und allenfalls reiner, frischer Hirschtalg u. s. w. — Damen sollten auf Reisen das Schminken ganz unterlassen, weil dadurch die unmerkliche Hautausdünstung ihres Antlitzes, worauf soviel ankommt, ganz unterdrückt wird u. s. w. — Bäder, bei völliger Abkühlung und trockner Haut, nach beendigter Verdauung u. s. w., genommen, sind für Reisende im Sommer vor-

züglich heilsam. (vergl. unten Nr. VI.) — Ermüdete Reisende, besonders Fußgänger, erquickt daneben ungemein das Waschen der Schenkel und Fußgelenke mit Wein, oder Brantwein.

18) Zur E i n k e h r wähle man immer eines der besuchtesten Gasthäuser, oder miethe sich bei längerem Aufenthalt, zumal in großen Städten, lieber ein Zimmer im höhern Stockwerk eines Privathauses, auf einen trocknen, freien Platz, oder auf eine lange Strafe hinaus, abseits genug von den Hausabritten, sowie von Fleischbänken, Gerbereien, Seifensiedereien, Kirchhöfen u. s. w., als eines zur Erde, lasse aber dasselbe zuvor gut lüften, ausgeräuchern und säubern. Aeußerst nachtheilig ist's, ein lange verschlossen gewesenes, oder durch den Holzschwamm vergiftetes, so wie jedes noch feuchte, oder frisch getünchte u. s. w. zu bewohnen. So wurde ich einst in ein seit vielen Jahren verschlossenes Zimmer einquartirt, aber in der ersten Nacht von so furchtbaren Erscheinungen geplagt, daß ich nicht schlafen konnte, empfand dagegen in der folgenden nicht das geringste mehr davon, nachdem das Zimmer völlig durchlüftet worden war.

19) Von den ungewohnten Abweichungen fremder Speisen und Getränke mag wohl vorzüglich mit der verschiedene Einfluß abhängen, welchen eine Reise auf den Körper besonders Derjenigen hat, die keine feste Gesundheit genießen. Daher behalte man überhaupt auf Reisen, soviel wie möglich, seine einmal verjährete Speiseordnung und Speisewahl so lange bei, bis man sich die fremde nach und nach mehr angeeignet hat. Man esse und trinke mäßig, weder zu heiß, noch zu kalt, am wenigsten kalt nach Erhitzung, oder sogleich nach genossenen warmen Speisen und Getränken, keines von beiden nach Gemüthserschütterungen. Man kaue Alles gehörig, übereile sich nicht bei der Mahlzeit, lese nicht während derselben, sondern nehme lieber seinen Platz an einer öffentlichen Wirthstafel, oder speise unter muntern Gesprächen mit Andern. Der sogenannte Nachtsilch, gewöhnlich Obst, das mehr außer der Tischzeit zur Anfeuchtung u. s. w. taugt, Kuchen u. a. Naschwerk sollte billig ganz wegfallen, so wie zu vieles Trinken während oder unmittelbar nach dem Essen, das man höchstens mit einem Glase guten Weins beschlie-

schließen kann. Eben so wenig darf man Getränke kurz hinter einander nehmen, welche zusammen sich nicht immer vertragen, wie Milch und Bier, oder Wein u. s. w. — Bei Vollblütigkeit halte man sich unterwegs mehr an Pflanzenkost, und leichte, kühlende Getränke. — Bei Widerwillen gegen gewisse Speisen lasse man sie lieber unangetastet stehen. — Morgens reise man niemals nüchtern aus, und nehme auch einigen Mundvorrath mit für unvorhergesehene Bedürfnisse.

20) Man unterhalte seine Hautausdünstung durch eine gleiche Wärmetemperatur und zweckmäßige Hautpflege, die in Reinlichkeit überhaupt besteht (s. oben). — Hat man sich aber erkältet, so reibe man, besonders vor Schlafengehen, die ganze Haut mit Flanell, lege ein frisches, trocknes, gut durchwärmtes Hemd an, trinke Fliederthee, oder Warmbier, oder ein Glas warmen Citronenpunsch u. s. w., wozu man die Essenz bei sich führen kann, lege sich in ein trocknes Bett, und bleibe wohlzugedeckt, still liegen, damit man wieder ausdünste. Ueberladung des Magens ist hier äußerst nachtheilig. — Eben so wenig dürfen die ein-

mal zur Gewohnheit gewordenen örtlichen Schweißse am Kopfe, unter den Achseln, um die Weichen und den After herum, an den Füßen u. s. w. vorschnell unterdrückt, sondern nur durch strenge Reinlichkeit u. s. w. in Schranken gehalten werden. Um sie nöthigenfalls bald wieder herzustellen, reibe man den Theil besonders mit Bürsten, Rettigseheiben u. s. w., bis er roth wird, und bedecke ihn mit Wachstaffet; (vergl. unten III. A.) Hat die Unterdrückung derselben andere, und zwar periodische Ausleerungen: Hämorrhoiden, monatliche Reinigung u. s. w. gestört, so lasse man warme Milch- oder Wasserdämpfe aus einem Leibstuhle an After und Geburtstheile streichen, nehme vor Schlafengehen ein tiefes warmes Fußbad, und lasse bei Zeiten den Arzt rufen. — Gegen übermäßige, schwächende, doch fieberlose Schweißse dienen ein Paar Tassen Salbeithée, oder ein Paar Theelöffel voll Salbei-Oelzucker u. s. w.

21) Gleiche Berücksichtigung verdienen der auf Reisen so häufig vorkommende Schnupfen und Husten, und es ist besser, sich bei deren Ueberhandnehmen und Verschlimmerung ärztlichen, als anderwei-

tigen Rathschlägen zu überlassen. Allenfalls kann man, um bei Stockschnupfen den Ausfluß des Nasenschleims zu befördern, heißen Kaffeedampf einziehen, sich überhaupt bei jedem Schnupfen warm halten, und in Schweiß zu bringen suchen. Bei eingeleiteten Katarrhen trage man Flanell auf der bloßen Brust. Gegen Hustenreiz und zur Erleichterung des Auswurfs nehme man zuweilen einen Kaffeelöffel voll Essighonig, oder Kandiszucker mit Eigelb abgerührt, Süßholzsaft u. s. w., nebst einigen Tassen Warmbier oder Hafergrützthee mit Zucker und ungesalzter Butter zu sich, trinke nicht zu kalt, und Sorge für stete freie Ausdünstung seiner Haut und Lungen. (Vergl. C. A. Koch üb. d. Erkältungskrankheiten u. s. w. Lpz. 1824. 8.)

22) Bei unterwegs eintretendem heftigem Hämorrhoidal- und Monatsflusse ist es besonders nöthig, Alles, was erhitzt, sorgfältig zu meiden, und, wo möglich, die Reise so lange zu unterbrechen, bis die Zeit dieser Ausleerungen vorüber ist. Daneben mögen sich Frauenzimmer, während ihrer Periode, vor Petersilie, Sellerie, Spargel, Senf, Wachholderbeeren, Hopfenkeimen,

vielen Thee- und Biertrinken und Altem, was den Harn stark treibt, wohl in Acht nehmen, statt Bier und Wein lieber frisches, gutes Wasser, mit etwas Vitriolspiritus schwach gefäuert, statt Kaffee und Chokolade ein Paar Tassen Flieder- oder Kamillenthees, worin etwas Weinsteinrahm aufgelöst ist, trinken und sich keiner Erkältung aussetzen. Eine der größten Plagen sind für Reisende die äußern Hämorrhoidalknoten, wenn sie sich in dem Afterdarme nicht zurückhalten lassen, und — entzündet, zu schmerzen anfangen. Man muß sie dann mit weichem Linnen, worauf ein mildes Fettöl gestrichen ist, belegen, zwischendurch mit verdünntem Blei- oder Goulardischem Wasser waschen, vor allem die Theile immer rein halten, und für leichte Leibesöffnung sorgen u. s. w.

23) Nasenbluten befällt hauptsächlich blutreiche Reisende häufig nach Erhitzung jeder Art. Hört es nicht bald von selbst auf, so verhalte man sich ruhig und in gleichmäßiger Temperatur, lasse alle engere Kleidungsstücke, besonders die Halsbinden und Westen, die Leibchen und Corsetts u. s. w. lüften. Dauert es dennoch fort, und fühlt

man sich dadurch matter, so trinke man Wasser mit Essig, wasche sich damit Hände und Angesicht, stopfe darein getauchte Baumwolle locker in beide Nasenlöcher u. s. w., wodurch es wenigstens gemindert wird. In die Nase eingeblasenes Traganthgummipulver stillt es endlich vollkommen.

24) Bei Entledigung des Harns und Stuhles, die, zumal während des Schwitzens, weder in freier stürmischer Luft, oder im Zugwinde, noch auf zugigen Abritten geschehen sollte, ist auch auf Reisen eine gewisse Zeitordnung zu beobachten, welche der unserer gewöhnlichen Mahlzeiten entspricht. Nichts ist peinlicher, aber auch schädlicher, als diesem Naturdrange lange widerstehen zu müssen, ihm zu folgen ist Pflicht und Lebensbedürfnis! Personen, welche leicht Harnbrennen auf der Reise bekommen, ist die Mandel- oder Mohnsaamenmilch als Getränk zu empfehlen; bei Harnstrenge trinke man zu Zeiten ein Paar Tassen schwachen Wachholderthees u. s. w., und halte die Theile warm! — Leibesverstopfung ist auf Reisen etwas sehr Gewöhnliches, und kann höchst nachtheilig werden, besonders für Solche, welche wenigstens einen Tag um den

ändern, oder alltäglich ein bis zwei Mal ihre gehörige Oeffnung haben müssen. Wer daran leidet, der sehe wohl zu, woher sie komme, ob von unterdrücktem oder zu starkem Schweisse, ob von Unverdaulichkeiten, oder von ein- oder mehrmaliger Versäumnis der Darmausleerung, und trinke im ersten Falle einige Tassen Fliederthee, Warmbier oder Citronenpunsch, so heiss wie möglich, im zweiten aber Salbeithée, im dritten ist ein oder das andere Klystier, nebst Fasten u. s. w. angezeigt. Die beste Zeit des Zustuhlegehens auf Reisen ist früh vor der Abreise, und Abends vor Schlafengehen. — Wer zu trägem Stuhlgange geneigt ist, wasche kurz nach dem Frühauffstehen seinen nicht mehr stark dünstenden Unterleib mit frischem Wasser, geniessse weniger Fleischspeisen, trinke eine Tasse Kaffee nüchtern bei einer Pfeife Tabak, oder auch den Tag über Buttermilch, Süßmolke u. s. w., esse vor Schlafengehen frisches Kernobst, gedörrte Pflaumen u. s. w., oder nehme ein Paar Theelöffel Weinsteinrahm in warmen Thee gelöst, zu sich, und ein Klystier aus Leinöl u. s. w. Alles, was den Körper erhitzt, muss hier vermieden werden. — —

25) Leicht können bald vom Genuße mancher ungewohnten Speisen und Getränke, namentlich der verschiedenen Trinkwasser und Biere, bald von Luftveränderung und daher rührender Unterdrückung des Schweißes, bald von heftigen Gemüthsbewegungen u. s. w. Bauchflüsse auf der Reise entstehen. Sind sie gelinde, schmerzlos und wenig oder gar nicht entkräftend, so stopfe man sie in keinem Falle, am wenigsten durch geistige Getränke, sondern halte sich warm, und trinke nichts Kaltes. Wenn sie aber heftiger und etwas schmerzhaft werden, so lege man erwärmte Tücher fleißig über den Unterleib, wasche diesen mit erwärmtem Rum, genieße Reiss- oder Gerstenschleim, Fleischbrüh- oder Sagosuppe u. s. w., und suche in gelinden Schweiß zu kommen. Nehmen Durchfall, Leibweh und Stuhlzwang zu, so lasse man einen Arzt holen. — Bei Blähungsbeschwerden und Windkolik, besonders mit Durchlauf, oder auch wohl mit Leibesverstopfung und heftigen Schmerzen verbunden, sey man vorsichtig in der Wahl blähungtreibender Mittel; einige Tropfen verflüsten Salpetergeistes auf Zucker mit Kamillenthee, und ein Klystier

aus diesem, nebst Einreibungen der Nabel-
 gegend mit Hoffmanns Liquor, und
 Frottiren des Unterleibes mit erwärmtem Fla-
 nell, schaffen hier oft bald Hülfe, oder doch
 Erleichterung. Uebrigens hüte man sich vor
 allem Blähenden und Laxirenden, vermeide
 jede Erkältung, und verhalte sich ruhig in
 gleichmäßiger Hautdünstung. — Auf den
 Abtritt gehe man nie barfuß, am wenigsten
 des Nachts, und, wenn man schwitzt; man
 sitze nicht mit entblößten Schenkeln, und
 überhaupt nur so lange darauf, als es nö-
 thig ist! — Bei Durchfall lasse man sich
 lieber einen Leibstuhl in ein Nebenge-
 mach stellen, und hier ein Nachtlicht bren-
 nen! —

26) Da Reisende einer ungewöhnlichen
 Leibesbewegung im Freien ausgesetzt sind,
 so müssen Alle, die bisher ein mehr sitzen-
 des Leben in ihrer Klaufe führten, sich eine
 geraume Zeit vor der Reise nach und nach
 erst an Luft und Bewegung gewöhnen. So
 wohlthuend Bewegung und Ruhe,
 Schlafen und Wachen in ihrem gehörigen
 Wechsel auf unsern Körper wirken,
 um so schädlicher kann deren Mißbrauch
 werden. — Die Stärke sowohl, als die

Dauer der Bewegung muß sich überhaupt nach dem Alter, der Körperconstitution, dem Temperamente, dem Geschlechte, der Lebensart und Gewohnheit richten, immer damit in richtigem Verhältnisse stehen. Kann man dergleichen nicht gut vertragen, so müssen deren Nachtheile durch Beobachtung aller nöthigen Vorsichtsregeln wenigstens geschwächt und vermindert werden. Man reise also:

27) erst durch Schlaf und Frühstück hinlänglich gestärkt, so früh wie möglich aus, aber nicht sogleich nach dem Mittagessen weiter, oder esse weniger, als gewöhnlich, und hüte sich, zumal im Anfange der Reise, vor zu heftiger Bewegung! Auch nach dieser Speise man nicht sogleich, oder doch nur wenig! Eben so wenig, wie während jeglicher Erhitzung, trinke man kalt, sondern übergehe entweder den Durst, oder kaue Etwas, das den Speichel hervorlockt, und den Mund anfeuchtet. Einige Mundvoll laues Zucker- oder Limonadenwasser thun in diesem Falle gute Dienste, neben einem kalten Handbade. — Bei heißer und trockner Haut wasche man sich mit kühlem Wasser, oder lasse dieses über sich, in einer

Wanne stehend, oder sitzend, eimerweise ausgießen. Auch erquickt nach sehr ermüdenden Reisen ein feuchtes Dampfbad ungemein. —

28) Man reise nicht bis in die späte Nacht hinein, weil durch Entziehung des Schlafs, so wie durch jegliche Unordnung, alle zum Reisen nothwendige Heiterkeit und Aufmerksamkeit verloren gehen, ja selbst die Gesundheit leiden kann. In die vom Gehen geschwächten Theile reibe man nach einem Fußbade vor Schlafengehen Weingeist ein, erhalte sich noch eine Zeitlang in gelinder Bewegung, und gehe erst ganz schlaftrunken zur Ruhe. Doch besichtige man zuvor genau sein Gastbett, daß es weder feucht, noch schmutzig sey. Sah man es nicht selbst frisch überziehen, so strecke man sich lieber unausgekleidet darauf. Gut ist's auch, eine gegerbte Hirschhaut, womit man das Bett überdecken kann, noch besser seine eigenen Reisebetten und Matratzen im Wagen mitzuführen. Man schlafe einzeln, lieber in einem kühlen, aber trocknen Zimmer, als in einem zu warmen, und vermeide jede Zugluft. Mit dem Haupte darf man sich nicht zu niedrig, noch auch auf den Rücken

lagern, sondern mehr auf die rechte, als die linke Seite, ohne einen oder den andern Arm über den Kopf zu schlagen. Im Bette sollte auch auf Reisen alles Nachtlefen wegfallen; es greift Hirn und Augen an, erhält unsere Ideen wach, regt lebhaftes Gefühle und Phantasieen auf, oder nährt sie, und stört somit unsern Erholungsschlaf. — Um jedem zu schnellen Lichtwechsel auszuweichen, lasse man entweder einen Fensterladen halb offen, oder das Morgenlicht aus einem anstossenden Zimmer in sein Schlafgemach scheinen, oder ein Nachtlicht brennen, welches noch manche andere Vortheile gewährt. Wer mit einem Strohlager vorlieb nehmen muß, lasse solches für sich allein aus frischem, aber ganz ausgetrocknetem, reinlichem Langstroh zurecht machen; schon gebrauchtes bleibt immer verdächtig, auch wegen des Ungeziefers darin. Auf frischem, noch stark duftendem Heu darf Niemand schlafen, es nimmt den Kopf leicht bis zur Ohnmacht ein. —

29) Früh stehe man bald auf, weil Morgenbewegung die heilsamste ist. Kinder, Greise und schwächliche Personen, oder solche, die des Nachts gereift sind, oder zu

wenig geschlafen haben, mögen immerhin, zumal in wärmern Gegenden, und wenn sie einmal daran gewöhnt sind, ihr halbstündiges Mittagschläfchen halten, doch nicht unmittelbar nach dem Essen, am besten auf einem Armfessel oder Sopha. Das Schlafen im Grafe und im Sonnenscheine bleibt immer gefährlich. — Im Wagen mag auf sichern Wegen schlafen, wer es kann! —

30) Auf Reisen muß man, wo möglich, stets in guter Laune, und freundlich gegen Jedermann seyn. Anstrengende Geistesarbeiten gehören in's Studir- oder Geschäftszimmer, Sorgen und Grillen daheim in's Alltagsleben! — Angenehme und unangenehme Gemüthsbewegungen wirken oft gleich heftig auf den Reisenden, bei dem sie insgemein von den verschiedenen Lagen, worein er kommt, erzeugt werden. Sie wirken hauptsächlich auf den Blutumlauf, auf die Gallenabsonderung, und auf den Schweiß, Urin und Stuhlgang. — Ist das Blut in starker Wallung, so lüfte man alle engere Kleidungsstücke, und suche nicht sowohl durch Temperirpulver, als durch Selbstbeherrschung und Zerstreung aller Art sich zu beruhigen und abzukühlen! — Ge-

gen Aufregungen der Galle dienen im Allgemeinen säuerliche Mittel: Weinsteinrahm, Citronenlimonade u. s. w., gegen Krämpfe mit Neigung zum Schweisse Flieder- und Kamillenthee u. s. w. Sollten sich dennoch anhaltende Unpäßlichkeiten, wohl gar Krankheiten ausbilden wollen, so setze man lieber seine Weiterreise aus, und ziehe unmittelbar einen Arzt zu Rathe. — Das beste Vorbauungsmittel bleibt aber immer: man suche jeden Affect sogleich in seinem Keime zu ersticken, oder doch dessen Wirkung zu mildern durch Abstraction, welche um so leichter auf Reisen möglich ist, je mannigfaltigere Gegenstände hier unsere Aufmerksamkeit beschäftigen, und von dem Einen auf das Andere führen können. — Die vornehmsten Gemüthsaffecte, denen man auf Reisen unterworfen ist, sind:

a) Furcht und Schrecken; man gewöhne sich deshalb so sehr und so früh wie möglich, an alle die Dinge, von denen bekannt ist, daß sie dergleichen Eindrücke zu machen pflegen. Wer dies nicht gelernt hat, esse und trinke nicht eher, als sich der Sturm im Innern gelegt hat. Er suche sich in Gottes freier Natur, im Kreise fröhlicher

Menschen, durch die Zauberkraft der Musik, an der Seite eines Freundes, und auf seiner fernern Reise u. s. w. zu zerstreuen und zu ermuthigen.

b) **Aerger** und **Zorn** sind gleich gefährliche Feinde unserer Gesundheit und unsers Lebens. Der Reisende muß sich hier nach seinem Temperamente richten, indess auch seinem Gemüthe schon früh eine solche Herrschaft über sich selbst verschafft haben, daß es jene Affecte nie ausarten lasse. Man entferne sich stracks von dem Gegenstande derselben, esse und trinke nicht sofort nach deren Ausbruch, und wahre sich überhaupt vor jeder heftigen, jähen Aufwallung. Spät erst leere man ein Glas Wein zur völligen Restauration! —

31) In Ansehung der **physischen Liebe** enthalte man sich auf Reisen schlechterdings des vertrauten Umganges mit unbekanntem oder fremden Personen vom andern Geschlechte. Je größer, je cultivirter der Ort ist, desto gefährlicher wird diese Klippe, zumal für den unerfahrenen Neuling, der das erste Mal frei und mehr selbstständig in die verführerische Welt hinaustritt. Wie die Pest fliehe er überall jene feilen Dirnen, die

mit jedem ihrer Küsse ein schleichendes Gift aushauchen, welches auf ganze Geschlechter verheerend fortwirken kann. Wen nicht die Pflichten, die er seiner lebenden oder künftigen Familie schuldig ist, von diesem unsaubern Verkehr abhalten, der bedenke doch, was er sich selbst schuldig ist! Er besuche ein Krankenhaus, wo Hunderte solcher Buhlerinnen gleichsam lebendig faulen, und — ihr schreckhaftes Jammerbild noch vor den Augen, gehe er alsobald in ein Haus der Wollust, wo ihm Verführung in mancherlei Gestalten droht, — gewiss er wird unbefleckt dieser Höle des Verderbens entfliehen. — —

32) Nicht minder hüte er sich, besonders in der Fremde, vor dem gemeinschaftlichen Gebrauch der Trinkgeschirre, Handwäsche, Betten, Tabakspfeifen, Abtritte u. s. w., und aller der Dinge, welche mit diesem oder jenem Theile Bekannter und Unbekannter in Berührung kommen, oder kamen, und vertraue sich, wenn er nur die geringste Spur von syphilitischer, oder Krätz- und anderer Ansteckung inne wird, bei Zeiten einem geprüften Arzte an, ohne selbst etwa aus Büchern an sich zu quack-

salbern, oder andere Unberufene pfuschen zu lassen! — —

33) Eine Reifeapotheke, die der homöopathische Hausarzt sehr compendiös einrichten wird, ist auf weitem Reisen eben so unentbehrlich, als ein Reisepafs, ein Reisejournal, in dem man das Nöthige aufzeichnen kann, was im Gedächtniß nicht bleibt, ein kleiner Handatlas, ein Reifecompass, ein Taschenkalender, eine Briefftasche mit Zubehör, ein Fernglas, ein Schiefs- und Seitengewehr u. s. w., oder für Manche ein volles Flaschenfutter, ein Sitzpolster u. s. w. Uebrigens richte man sich auf Reisen nach der Sitte des fremden Hauses, oder Ortes, wo man jetzt lebt, in Allem, was an sich gleichgültig, und doch bei andern Menschen anders ist. Jeder ehre die Verfassung des Landes, das er bereist, oder eine Zeitlang bewohnt. Kommt ihm ja mancher Gebrauch sonderbar und seiner eigenen Landesitte nach verkehrt vor, so verdamme er ihn nicht geradezu, sondern forsche erst nach seiner Entstehung. In solchen Fällen kann er sicher darauf rechnen, etwas Neues zu lernen; denn die Gebräuche gründen sich meistens auf örtliche Umstände, und ändern sich

sich nach diesen. Hier würde der fremde Einzelne durchaus nichts bessern, sondern gegen Windmühlen ankämpfen. — Ferner tadle er nicht die Vorsicht, daß man, besonders an der Grenze, ihn und sein Reisegepäck genau besieht und durchmustert; er murre nicht, sondern unterwerfe sich in Geduld, wenn ihm auch der Verzug lästig fällt. Dabei verfäume Keiner, seinen ehrlichen Reisepaß mitzunehmen. —

34) Endlich achte auf Reisen auch die Meinungen Anderer, und laß Jedem seinen Glauben, so wirfst du nicht verketzert. Urtheile nicht ins Blaue über politische Gegenstände, betaste kein Steckenpferd, als dein eigenes, und streite mit Niemand, denn ein Jeder hat seine eigene Brille, die er für ungefärbt hält, wie du die deinige; und — wollte Jemand diese geliehen haben, so gieb ihm Vollmacht, sie, wie hergebracht, entweder auf die Nase zu setzen, oder hinaufzurücken und darunter wegzuschauen. Darum sollst du deine eigene An- und Einsicht nicht eben sogleich aufgeben, und etwa Andern nachbeten und nachäffen, was sie dir sagen, sondern Alles selbst prüfen, und nur das Beste behalten. (Vergl. Hila-

rii Buch vom Reisen; f. S. 53. — L. v. Berchtold Anweis. für Reisende, a. d. Engl. m. Zuf. von Bruns. Braunschweig 1793. 8. — Taschenbuch für Reisende. Lpz. 1795. 16. — J. C. Fick's Taschenb. f. Reisende jeder Gattung in Deutschland. Erl. 1800. 16. — Dessen Handbuch für Reisende u. s. w. Ebendaf. 1808. 8. — Manuel du Voyageur par Mad. de Genlis, neu bearbeitet in franz., deutscher, engl., span. und portugies. Sprache, von J. B. Fromm. Dresd. 1826. 8. u. s. w. — Der Passagier auf der Reise in Deutschland, der Schweiz, zu Paris und zu Petersburg. Ein Reisehandbuch für Jedermann, von Reichard; Vite verm. u. verbess. Aufl. Berlin 1826. 8.; (eine vorzügliche Schrift für jeden Reisenden —).

III.

A.

Gesundheits- und andere Lebensregeln
für Fufsreisende.

Das Gehen, welches nicht nur unsern Körper in eine freiere, sanftere, gleichmäßigere Thätigkeit setzt, als das Fahren, und denselben durch Bewegung in immer frischer Luft und bei Witterungswechsel mehr abhärtet, sondern auch für einmal daran Gewöhnte im Ganzen angenehmer, unterrichtender, wohlfeiler und weniger gefahrvoll ist, empfiehlt sich noch besonders Demjenigen, der auch auf Reisen gern sein eigener Herr seyn und bleiben will. Gebirgsreisende ermüdet es viel weniger, weil dabei bald diese, bald jene Muskeln in stets reger Uebung sind, und die Seele durch mannichfaltige Gegenstände, durch abwechselnde Aus- und Fernsichten gefesselt und beschäftigt wird. — Als Fufsgänger kann man unterwegs Alles länger beobachten, sich nach Allem genauer erkundigen, mit Jedem, der uns in den

Weg kommt, traulicher verkehren! Wer geht, sieht im Durchschnitte anthropologisch und kosmisch mehr, als wer fährt. Mit Hülfe seiner Füße versetzt er sich aus seinem Gewohnten und Durchlebten heraus in eine neue Welt, und kann sich bei dem letzten Schritte an einem Bergvorsprunge sagen: in einer Minute wirst du von einem andern, nie gesehenen Bilde überrascht werden, das dein bleibt für immer! — Seume, der geniale Fufsreisende, behauptet sogar, „dafs, wie „man im Wagen sitze, habe man sich so- „gleich einige Grade von der ursprünglichen „Humanität entfernt; man könne Niemand „mehr fest und rein ins Auge blicken, wie „man solle, keinem Armen so bequem und „freundlich eine Gabe reichen, keinen Vor- „übergehenden so herzlich grüßen und wie- „dergrüßen; man thue nothwendig zu viel, „oder zu wenig! Fahren zeige Ohnmacht, „Gehen Kraft! — Der Gang sey das Eh- „renvollste und Selbstständigste am Manne! „Alles würde besser gehen, wenn man mehr „ginge! — Wer zuviel in dem Wagen „sitze, mit dem könne es nicht ordentlich „gehen! — Wenn die Maschine stockt, „spreche man doch noch immer, als ob man

„recht sehr thätig dabei wäre: Es will nicht
 „gehen! — Wenn mancher Fürst, ohne
 „allen Gebrauch seiner Füße, sich ins Feld
 „bringen läßt, thue man ihm doch die Ehre
 „an, und sage: Er geht zur Armee, Er
 „geht mit der Armee! — Ja, wenn eigent-
 „lich nicht mehr vom Gange die Rede seyn
 „könne, behalte man zur Ehrenbezeugung
 „doch noch immer das wichtige Wort bei,
 „und spreche: Der Admiral geht mit der
 „Flotte, sucht den Feind auf! — Und, wo
 „die letzte Hoffnung schwindet, rufe man
 „aus: Es will nicht mehr gehen!!“ — —

Hören wir auch Freund Hilarius; er
 sagt in seinem Buch vom Reisen im Ausz. i.
 d. Allotr. z. Unterhalt. i. Feierstunden, von
 S. Ch. M. Jeder. Berl. 1824. 8.: Der
 Wanderer besitzt, erobert die Welt, und
 alle Welt ist's auch zufrieden, wird nicht
 verkürzt dadurch. Was heute gewonnen,
 vererbt er morgen Jedem, der nach ihm
 kommt, unbekümmert um den Verlust des
 Abgetretenen; denn das Beste davon, die
 Kenntniß, die Vergleichung, das Verstehen
 der Zwecke und Mittel, endlich die Erin-
 nerung, hat er wohl aufbewahrt, und un-
 beschwert mit sich genommen. Reich an

Gütern, die kein Zufall nimmt, kein Dieb erfaßt, kehrt er zurück. Neu gestärkt, wie am Morgen, greift er muthig nach dem zugeheilten Geschäfte, und findet froheres Gelingen; denn er beginnt es anders, als vorher, und schaut das Werk mit Umsicht an, als ob er noch an allen Orten wäre, durch welche er die Heimath umkreiste. Sein tausendfach geübter Blick trifft glücklicher das Rechte!" —

„Man mache also, wo immer möglich, seine Lehrjahre zu Wanderjahren, so lange man noch leicht beweglich, vollkräftig und unabhängig ist! — Aber man eile mit Weile, und setze lieber buchstäblich einen Fuß an den andern, damit man sehe, was zwischen beiden liegt. An seinem Fusse hat man dann einen richtigen Maafsstab, die Aufsendinge zu vergleichen! — Noch einmal: Nur zu Fuß steht uns die Welt offen, daß wir die Natur und den Menschen ganz in der Nähe betrachten mögen. Die Natur hört auf zu seyn, oder wird Unnatur, wenn wir sie uns im Guckkasten oder in Schriften zutragen lassen, und, wer den Menschen studiren will, der muß sich unter das Volk mischen können, was nur zu Fuß wohl angeht.“ — —

Um sich aber seine Wanderungen leicht, bequem und nützlich zu machen, muß man:

1) in früher Jugend daran gewöhnt, wenig zum Schwitzen geneigt, überhaupt gesund, stark und gewandt genug seyn. Man vermeide dabei allen äußerlichen Glanz, und lasse viel Geld weder sehen noch hören. Je mehr man scheinen will, desto ärger wird man betrogen, um so leichter beraubt! — Darum, wer des Geldes zu viel hat, lege es auf sichere Zinsen an, und trete lieber mit vollgültigen Creditbriefen, in ganz bescheidener Figur, im schlichten Graurocke auf, in Italien z. B. als Maler u. s. w. Statt vielen Gepäcks, das nur die Reise beschwert, nehme er lieber im Kopfe so viel, als möglich, mit. Er wird dadurch nicht schwerer, und je mehr in seinem Kopfe ist, desto mehr geht noch hinein. Wer aber leer ausgeht, der — geht leer aus. — Will man lernen und genießen, so verweile man nach Umständen längere oder kürzere Zeit, und mache sich nicht zum Sklaven eines Reiseplans, den oder jenen Tag da oder dort zu seyn. Man gebe wenigstens auf jeden dritten Tag den vierten drein für unvorhergesehene Ereignisse. —

2) Vor jeder Fufsreise fuche man alle Hinderniffe des Gehens, namentlich: Hühner- und Krähenaugen, alte Frosfbeulen und Fufsgeschwüre, eingewachfene Fufsnägel, Blutaderknoten und Fufsgeschwulft, Warzen und Hautfchwielen u. f. w. zu befeitigen: wie? lehrender Fufsarzt u. f. w. von H. Robbi; 2te verbess. Aufl. Lpz. 1825. 8. und der neue Fufsarzt u. f. w. von L. Meiner. Lpz. 1824. 8. S. 24 u. f. w. ausführlich und falſch. (Vergl. die vorzüglichften Mittel zur Vertreibung der Hühneraugen u. f. w., nebst Anleitung zur zweckmäſigſten Pflege der Füſſe auf Fufsreifen. 1826. 8.) Hierauf nehme man am Vorabende, nicht am Tage der Abreiſe ſelbſt, ein reinigendes, laues Seifenfuſsbad, um dem Wundwerden der Füſſe zu begegnen. Wer an ſich dazu disponirt iſt, der ſtärke und härte gleichſam die Haut ſeiner Fuſszehen und Fuſsſohlen auſerdem noch längere Zeit vorher ab durch täglich mehrmaliges Befeuchten derſelben mit Rum u. f. w. Fettigkeiten beänftigen zwar auf einige Zeit den Schmerz an ſchon wunden Stellen der Haut, erweichen dieſe aber noch mehr, und vermehren ſomit das Wundwerden der Füſſe. — Nach dem Fuſsbade verſchneide

man vorsichtig, nicht zu kurz, seine Fußzehenägel, und schäle die erweichten Hühneraugen und andere Hautschwielen an den Fußballen und Ferfen nach und nach ab, ohne Fleisch und gesunde Haut selbst zu verletzen. Gegen zu starke, übelriechende Fußschweisse streue man Weizen- oder Mandelkleie 2 — 3 Mal täglich in die Strümpfe;

3) Sorge man für eine zweckmäßige Fußbekleidung, also für rein und weiß gewaschene, lammwollene Strümpfe, die, nicht zu alt, geschweige zerrissen, oder grob und knotig ausgebeffert, gehörig an den Fuß passen, und nach vorn weder zu kurz, noch zu lang sind, weil jene den Fuß beengen und belästigen, diese aber Falten bilden, und das Wund- oder Blafengehen befördern würden. Man wechsele sie fleißig, wenn man weite Reisen macht, und sehr an den Füßen schwitzt. Bekommen sie unterwegs Löcher, so muß man diese mit bei sich führender Stopfnadel und Garn sogleich selbst zunachen können. Schmiegen sie sich nicht selbst an, so befestige man sie leicht durch breite, wattirte, elastische Strumpfbänder.

4) Schuhe ohne Abfätze mit sogenannten Rahmsohlen und hohen Hinterquartieren,

darüber weder zu weite, noch zu enge Kamfir- oder Nanquin-Kamafchen, sind für Fußreisende, theils der Leichtigkeit wegen, theils deshalb vorzüglicher, als Stiefel, weil sie den Fußrücken weniger beschweren, und nicht so auf den obern Theil des Fußgelenks drücken. — Wählt man ja Stiefel, so müssen es kleine, leichte Stiefelletten, oder Schnürstiefel, oder auch Zugstiefel aus weichem, elastischem Wildleder seyn, ohne hohe Abfätze, die bei Glatteis mit Eissporen bewaffnet werden. Für Gebirgswanderer empfehlen sich besonders Pictet's Alpen-*schuhe* (s. unten Lit. B.). Der Schuh- und Stiefelschnitt entspreche ganz der ursprünglichen Fußform: er sey vorn rund und gehe schräg von der großen Zehe nach der kleinen hin abwärts. Um den Schuh bequem an- und ausziehen zu können, muß sein Vorderblatt weit genug seyn. Jeder Fuß sollte seinen ihm angemessenen eigenen Schuh oder Stiefel haben und behalten. Keiner darf zu knapp, noch zu geräumig, eher etwas länger, als die gewöhnliche Fußlänge in nicht gestreckter Lage seyn, keiner sollte einen zu großen, oder zu kleinen Ausschnitt haben. Die Schuhsohlen müssen gerade so

breit, als die Fußsohlen, seyn, und innen durchaus keine Höcker und Spitzen fühlen lassen. Ihr Steifleder an den Fersen muß fest, darf nicht losgetrennt seyn. Weder das Saum- oder Fassungsband, noch das Bindeband daran dürfen in den Fuß einschneiden. Zu mehrerem Schutz gegen Kälte und Nässe dienen am besten mit Menschenhaar plattirte Roßhaarsohlen, (zwei Paar zum täglichen Wechsel) unter die Fußsohlen gelegt, oder Socken von ganz trockener, weicher Rindsblase, oder aus ungesponnenem Hanfgeflecht u. s. w. über die Strümpfe. — Hat man sich Blasen gegangen, so dürfen diese nicht aufgeschnitten, sondern bloß mit einem gefetteten Zwirnsfaden durchzogen, und wenn sie eingefallen sind, mit einem Linnen bedeckt werden.

5) Die übrige Reisebekleidung bestehe aus langen Oberhosen (Pantalons), und einer kurzen, gehörig weiten Jacke, beide von Zwillich, Drillich, Nanquin, oder Merinozeug u. s. w. Sie habe, außer den gewöhnlichen äußern, noch zwei innere Seiten- oder Brusttaschen zur Verwahrung einiger Lebensmittel, eines Geschwind-Feuerzeugs, eines Taschencompasses, der Brief- und

Geldtasche, eines Einschlage - Haarkammes u. s. w. Die Oberhosen, ebenfalls mit weiten Seitentaschen, müssen an den Knien sich etwas verengen, und genau herablaufen, unten aber um den Fuß über den Kammschen oder dem Schuh von allen Seiten schliessen, und mit ihrem Bunde an einem bequemen Hosenträger befestiget seyn. — Bei rauher, kalter Witterung ziehe man Tuchbeinkleider unter, und über die Jacke einen möglichst wasserdichten Oberrock, an warmen Tagen aber ein aschgraues Staubhemd. — Auf der bloßen Haut trage man ein flanelles Brusttuch, um allen Ungemächlichkeiten und übeln Folgen unterdrückter Ausdünstung zu entgehen. Bei starker Sonnenhitze ist ein Strohhut besser, als jeder andere; (vergl. unten B.) Ein Paar Reservehosen und Schuhe, einige Wechselwäfche, Kleider- und Schuhbürste, Hirschtalg u. s. w. führe man entweder in einem hohlen Leibgurte, oder noch besser in einem ledernen Ränzel bei sich, das zwischen den Schultern mittelst zweier ausgepolsterter Henkelriemen bequem sich tragen läßt. — Daneben bediene man sich, um nicht wehrlos zu seyn, eines englischen Reifestocks, der zugleich

Feuergewehr ist, oder eines starken Knotenstocks mit Stahlzwinge und einem darin verborgenen Stilett, welches nach einem kleinen Schwunge herauspringt, oder eines Degenstocks u. s. w. Auch kann man in einer der Brusttaschen ein starkes Taschenmesserbesteck, und in den Hosentaschen ein Paar gute geladene Sackpistolen bergen, doch jedesmal mit ungespanntem Hahne, wenn kein Sicherheitschloß daran ist. An jedem Morgen der Weiterreise muß man dieselben, wie alles übrige Reisegeräthe, genau untersuchen und in den Stand setzen. — Der Geolog und Mineralog führt auf seinen Wanderungen einen starken Stock mit Hammergriff und Stahlzwinge, nebst einem Pictetischen Schurz (s. unten B.), der Geometer seinen Meßstock nebst Meßkette u. s. w., der Botaniker seine blechene Pflanzenkapfel, Lupe u. s. w., der Landschaftszeichner sein Reifszeug, Fernglas u. s. w., und in einer Mappe sein Papier und seine fertigen Handzeichnungen bei sich. — Einen starken, treuen Hund, der nicht von der Seite geht, und ohne Geheiß Niemand anfällt, sollte jeder Fußreisende zum Gefährten und Wächter haben. —

6) Man bürde sich ja nicht zu schweres Gepäck auf, sondern nehme nur das Unentbehrlichste mit, und lasse alles übrige durch sichere Gelegenheit an den Ort seiner längern Bestimmung nachkommen. —

7) Nüchtern gehe man nie aus! mit ganz leerem Magen läßt sich's so wenig gut wandern, als mit ganz vollem, besonders in kaltfeuchter Nebelluft, wodurch ohnedies alle Ausdünstung stockt, oder unterdrückt wird. —

8) Beim Gehen selbst, wozu man immer den glättesten und gebahntesten Weg sich ausfuchen sollte, müssen alle Körperteile in Wechselthätigkeit gesetzt werden, weshalb man die Hände weder in die Taschen u. s. w. stecken, noch auf dem Rücken kreuzen darf, sondern den Armen freies Spiel läßt. Man schreite mit etwas gespreizten Füßen einher, um zwischen den Oberschenkeln sich nicht leicht wund zu reiben; etwa schon wunde Hautstellen wasche man fleißig mit frischem Wasser, und bedecke sie mit weicher Leinwand u. s. w. Beim Wandeln in der Ebene beuge man seinen Oberleib mehr vorwärts, um die Last auf die Knie fallen zu lassen, mache kurze

Schritte, und hebe die Füße kaum ein Paar Zoll über den Boden. Dadurch wird der Gang beschleuniget, und minder ermüdend, als wenn man gerade aufrecht zuschreitet, wo die ganze Schwere des Leibes auf den Knöcheln lastet *).

9) Will man schnell vorrücken über Gegenden, welche Steppen sind für unsern Reisezweck, so lege man sich zeitig nieder,

*) In England nehmen jetzt Viele besondern Unterricht, um tüchtige Fußgänger zu werden. Dieser besteht in höchst möglicher Ausbildung der Körperkräfte. Die Zöglinge müssen immer eine gesunde Luft athmen, ihren Darmkanal frei und rein erhalten, und wenn er es nicht ist, durch ein gelindes Brechmittel, und durch Laxire aus Ebfomfalz u. f. w. reinigen, nur gebratenes Rind- oder Hammelfleisch ohne alle Brühe und Gemüse, mit altbackenem Brod oder Zwieback, und wenig davon auf einmal, aber öfter genießen, anderes Fleisch, Fische, Milch, Butter, Käse und alle Pflanzenspeisen einstweilen entbehren, täglich 3 Maafs einfaches Bier auf die Tagesmahlzeiten vertheilen, und in kleinen Zügen schlürfen.

und stehe früh wieder auf. Morgenstunden fördern die Reise, wie jedes Werk! — Das zweite Frühstück oder Mittagsbrod muß dann schon durch einige Stunden Weges verdient seyn! — Man beginne jede Wanderung langsam, steigere sie allmählig, und lasse dann stufenweise damit wieder nach. Man bewege sich nur bis zum Gefühl leichter Müdigkeit, und bis zum Ausbruch eines mässi- gen Hautschweißes, nie bis zur völligen Erschöpfung! — Noch nicht ans Gehen gewöhnt, oder dessen entwöhnt, verlängere man seinen Tagemarsch nur nach und nach, und beschränke ihn Anfangs auf einige Tagesstunden. Fünf bis sechs deutsche Meilen sind in der Regel das höchste Ziel für einen gewöhnlichen Fußgänger, wenn er mehre Tage nach einander wandern will, Oliv. Goldsmith, der den größten Theil seiner Reisen zu Fuß zurücklegte, ein Moritz, Seume, Arendt *), J. Dundas

*) Martin Friedr. Arendt (geboren zu Altona 1769 † 1824 unfern von Venedig), ein gelehrter Sonderling, durchwanderte seit 40 Jahren ganz Europa, beständig zu Fusse, ohne alles eigene Vermögen. Er war mit fast
al-

Cochrane *) u. a. brachten es noch weiter. Unsere Schnellläufer legen sogar in einigen Minuten ganze Stunden zurück.

allen ausgezeichneten Gelehrten bekannt, und hatte sich zu seinem Lieblingsstudium vorzüglich antiquarische Forschungen über die alten scandinavischen u. a. Sprachen gewählt. Ganze Alphabete von Runenschrift und altscandinavischen gegoffenen Buchstaben trug er viele hundert Meilen weit mühsam mit sich umher. Nachdem er vor einigen Jahren von einer Fufsreise durch Frankreich, Spanien, Italien, Ungarn und Oestreich nach Holstein zurückgekehrt war, unternahm er 1819 abermals eine Wanderung durch Süddeutschland nach Neapel, und ward hier als muthmafslicher Carbonaro eingekerkert, endlich aber doch wieder freigegeben. Ob seine Mspte, die er, wie andere alterthümliche Merkwürdigkeiten, beständig mit sich schleppte, gerettet sind, ist nicht bekannt.

*) Dieser wackere Fufsgänger, ein Neffe des berühmten Admirals gleiches Namens, durch frühe Abhärtungen aller Art vorzüglich in der Marine gestählt, verbindet mit einem fast unverwundlichen Körper, so viele Ent

10) Im Winter, Früh- und Spätjahre muß man bei rauher Witterung sich stärker bewegen, als an schwülen Sommertagen, im Winter lieber die nächste Vor- und Nachmittagszeit, im Sommer die Morgen- und Abendkühle dazu benutzen. Morgenbewegung ist besonders fetten und phlegmatischen Personen zuträglich, nachtheilig dagegen für Schwächlinge jeder späte Abendmarsch in kalter, unreiner Nebelatmosphäre. — Bei starkem Winde wähle man, wo möglich, einen Weg, auf dem derselbe nicht gerade ins Antlitz streicht, oder verwahre dieses davor durch die herabgeschlagenen Mützenklappen u. s. w. — — Bei Frostwetter rasche

geschlossenheit, Charakterstärke, Genügsamkeit, und ein so felsenfestes Vertrauen auf eigene Kraft, daß er unter andern zuerst ganz Portugall, Spanien und Frankreich, 1820 aber Nordasien, nämlich Sibirien und Kamtschatka größtentheils zu Fuß durchreiste, und zwar aus bloßer Neigung, ohne dazu durch irgend ein Verhältniß genöthiget zu seyn. Seine letzte Reise, 30000 engl. Meilen betragend, hat er selbst in englischer Sprache beschrieben und zu London 1825. 8. in zwei Bänden herausgegeben.

man nie lange, am wenigsten sitzend, oder liegend im Freien, sondern verdoppele seine Schritte, ohne sich doch zu überbieten, geschweige durch geistige Getränke auswärmen und ermuntern zu wollen, die hier gerade einschläfernd bis zur Todeserstarrung wirken können. (vergl. unten III. Nr. 9.) — Jeden Augenblick stehen zu bleiben, oder alle Stunden einzukehren, verzögert nicht nur das Weiterkommen und ermüdet, ja lähmt mehr statt zu stärken, sondern hindert auch, oder unterdrückt die Haut- und Lungenausdünstung, verhindert somit die Vortheile des Gehens. — Trotz aller Müdigkeit lagere man sich unterwegs auch im Sommer nicht zu oft, am wenigsten auf stark besonnten, oder feuchten Grasplätzen, am Wasser, im Walde, oder an andern abgelegenen Orten. — Wenn die Füße zu schwer werden, so lasse man sie nicht hängen, sondern strecke sie mit dem übrigen Körper horizontal aus, ohne das Schuhwerk abzuziehen, weil sie sonst stärker anschwellen, und, durch die Schuhe dann beengt, noch mehr Schmerzen und um so leichter ermüden. Zum momentanen Ausruhen bleibe man einige Zeit still stehen, oder lehne sich irgendwo an, ruhe halb sitzend

auf seinem Wanderstabe, oder setze sich auf sein Reisebündel! — Das Brennen der Fußsohlen auf harten Fußstegen und an heißen Tagen, wird durch Eintauchen der Schuhe an den Füßen in frisches Wasser gemäßiget. — Glaubt man sich bald warm zu gehen, so werfe man bei Zeiten, ehe noch der Schweiß ausbricht, sein Oberkleid ab, und lege es über die Schulter. — Je näher der Einkehr, desto langsamer gehe man, ziehe aber dabei sein abgelegtes Kleid wieder an, und bleibe noch eine Zeitlang vor dem Wirthshause in einiger Bewegung, bis man mehr abgekühlt ist. — Gegen etwaiges Uebelwerden unterwegs führe man immer etwas zur Labung bei sich, gegen den Durst Zucker oder Bonbons, frisches Obst u. s. w. — Man bereise nicht immer eine und dieselbe Landesgegend, sonst verliert selbst die schönste endlich an ihren Reizen, und man hängt nur seinen Grillen nach. Diese sind aber eben so lästige Reisegefährten, als ein Schwätzer, oder jeder andere zudringliche Gesell, bessere ein freies, fröhliches Gemüth, und ein Freund, der mit uns, wie in Allem, so auch im Schritthalten sympathisirt. — Wie man sich bei nä-

hendem Gewitter zu verhalten hat, s. oben II. Nr. 13. — Berge ersteige man langsam und in mehr aufrechter Körperhaltung, wo möglich zickzack, oder rücklings, ohne viel zu sprechen, oder zu singen, ohne, zumal dem Winde entgegen, Tabak zu rauchen, noch auch, erhitzt, lange Ruhepunkte zu halten, am wenigsten auf feuchtem Rasen, oder kühlen Felsblöcken u. s. w., und ebenso wenig dicht an der Landstrasse, um in keine verdächtige Gesellschaft zu gerathen; (vergl. III. B.).

11) Man wandere nicht die ganze Nacht hindurch, sie ist keines Pilgers Freundin! — Wird man von ihr auf unbekanntem Wegen übereilt, so ist's besser, auf dem Feldetat zu bleiben, als sich der Gefahr des Verirrens auszusetzen, man müßte denn einen zuverlässigen, der Gegend kundigen Wegweiser noch finden; unverbürgter Begleiter suche man möglichst zu entrathen. —

12) Wenn man einen großen Wald mit vielen Seiten- oder Schleifwegen passiren muß, und keine Wegsäulen, noch auch, wie hier und da, große in die Baumstämme an der Strasse eingeschnittene Buchstabenzeichen anzutreffen hoffen darf, so lasse man

sich den geradeften und breitesten Fußsteg vorher genau beschreiben, und zeichne ihn auf Papier, wenn ja kein sicherer Führer bei der Hand seyn sollte, der immer vorzuziehen ist. — Bei Ungewifsheit oder völliger Unkunde des rechten Weges merke man, statt sich durch Aengstlichkeit noch mehr zu verwirren, auf die Himmelsgegenden, besonders beim Wenden des Körpers, sonst weiß man, zumal an trüben Tagen, zuletzt nicht mehr, wo Norden oder Süden ist. In dieser Verlegenheit richte man sich nach der rauhesten, am stärksten bemooften Baumrindenfläche, welche insgemein Norden andeutet, oder im Gebirge u. s. w. nach seinem Taschencompafs. Mit dessen Hülfe wird man, bei nur einiger Bekanntschaft mit der Gegend, wohin man will, von dem Standpunkte aus, wo man ausgereift ist, nie um vieles irre gehen können. — Hat man aber den Weg ganz verloren, und ist's nicht wahrscheinlich, eher an einen bewohnten Ort, oder auf die freie Strafse zu kommen, so gehe man lieber gerade aus, als bald da-, bald dorthin, weil man sonst Tagelang umherlaufen kann, ohne sich zurecht, oder einen Ausgang zu finden. Im höchsten Nothfall

strecke man sich entlang auf den Erdboden hin, und suche mit einem oder dem andern fest darauf gedrückten Ohr Glockenschläge, oder Geläute, Hahnengekräh, Hundegebell u. s. w., mithin die Nähe von Menschen oder Menschenwohnungen zu erlauschen. — —

13) Gefährlich ist's, in übelberüchtigten Gegenden, zumal am frühen Morgen, am Mittage und Spätabende, wo die Wege insgemein am menschenleersten sind, aber Strauchdiebe u. dgl. am liebsten ihr Unwesen treiben, allein zu reisen, und man thut wohl, einen Umweg auf der offenen Landstrasse einzuschlagen, oder eine sichere Bedeckung mitzunehmen. — Schließst sich ein Fremder unterwegs an, so beobachte man ihn scharf, lasse ihn überall voraus, und keinen Schritt aus den Augen, bleibe mitunter stehen, unter dem Vorgeben: als warte man Gesellschaft ab, um den etwa gefährlichen Reisegefährten mit Manier bald los zu werden! —

14) Man suche stets bei Zeiten ein gutes Nachtquartier zu erreichen, und zwar, wenn man die Wahl hat, in einem der besuchtesten Gasthäuser. Nicht immer sind diese

auch die theuersten, denn in schlechten muß man für schlechte Bewirthung oft mehr zahlen! — Um vor Verfälschung der Speisen und Getränke sicher zu seyn, darf man nur solche verlangen, die sich nicht leicht verfälschen lassen, wie: Eier, Fische, Wildpret, Geflügel u. a. Gebratenes, oder gedämpftes Fleisch in ganzen Stücken, dagegen nichts Zerschnittenes oder Zerhacktes, keine Ragout's, keine Fleischklöschen, gewöhnlich aus mancherlei Fleischüberresten u. s. w., keine kostbaren Weine, die meist aus schlechten gemacht sind. — Nach vollbrachter Tagereise setze man sich nicht sogleich nieder, sondern wechsle erst seine etwa feuchte Leibwäsche und Kleidung, ziehe Schuhe und Strümpfe aus, reinige die hochgelegten Füße trocken, oder durch ein Bad von ihrem Schweißse, reibe in Gelenke und Fußsohlen Branntwein, oder Kölnisches Wasser ein, lege frische Strümpfe und seine mitgebrachten Pantoffeln an, wasche Antlitz, Brust und Hände u. s. w., um sich sein frugales Abendbrod desto besser schmecken zu lassen nach einiger Rast, wodurch es zugleich verdaulicher wird, da Körperermüdung oft die Verdauung stört. Man achte genau auf das erste Gefühl von Sätti-

gung; dies ist der Augenblick, wo die Genußfreude aufhört, die durch die Eßlust entstand; jeder später genossene Bissen beschwert leicht den Magen, zumal einen schwachen. Aber man esse langsam, um sich in jenem Zeichen nicht zu irren! — Wenig und oft taugt nichts; das Oft hindert die Verdauung des Wenigen. Regelmäßigkeit in der Speisemenge und in der Eßzeit ist von gleich großer Wichtigkeit, und nichts für einen schwachen Magen heilsamer, als zu derselben Zeit auch nur Nahrung einer Art zu genießen. —

15) Manche Wirthshäuser bieten mehr, andere weniger, indess wohl immer genug für Jedermanns Nahrung und Nothdurft, wenn sie nur reinlich genug sind. Allein man begehre nicht Vielerlei, nichts Aufserzeitiges, keine Leckereien u. s. w., sondern nehme, besonders in kleinen Städten und auf dem Lande, mit einfacher, gesunder Hausmannskost vorlieb! Was nicht zu haben ist, wenn man es fordert, wird bei der Zeche dennoch angerechnet. — Statt der hier und da schlechten Weine und Biere trinke man, gehörig abgekühlt, ein reines Quellwasser, oder Brodwasser, und würze es allenfalls mit ein we-

nig Rum und Zucker u. f. w. Man trinke wenig auf einmal, und zwischen den Mahlzeiten nur so viel, als zum Ersatz der Flüssigkeiten nöthig ist, welche der Verdauungsproceß wegnimmt. Besser ist's, erst etwa 4 — 5 Stunden nach dem Genuß fester Nahrungsmittel zu trinken. —

16) Vor dem Schlafengehen muß man sich noch mit den Oertlichkeiten seiner Herberge bekannt machen, vorzüglich mit den Seitenthüren und Fußboden des Schlafgemachs, mit den Gängen, Treppen, Abtritten u. f. w., und genau nachsehen, wohin die Schlafzimmerfenster führen, ob sie hoch oder niedrig liegen, ob keines offen stehe, oder zerbrochen sey u. f. w. Die Hauptthür riegele oder schliesse man zu; läßt sie sich nicht verschließen, so lehne man einen Tisch und Sessel daran, die beim Oeffnen mit Geräusch umfallen, oder man klemme das eine Ende einer Schnur oben in die Thür, und beschwere das andere mit einem Steine, der, wie die Thür sich öffnet, durch sein Gepolter weckt. Am sichersten aber wehrt alle nächtlichen Ueberfälle ein wachfamer Hund ab, zu den Füßen des Bettes gelagert, und — ein brennendes Nachtlicht. Endlich unter-

suche man noch sein Gastbett, ob es neu
 und sauber überzogen, oder seine in schwü-
 len Sommernächten kühlere Streu, ob sie
 aus reinem, frischen Stroh gemacht sey, lege
 Kleider und Waffen neben sich in Ordnung,
 um schnell alles wieder zu finden, die Ho-
 sen mit der Taschenuhr, Geldbörse u. dgl.
 aber unter sein Hauptkissen, und schlafe nun
 flugs und fröhlich ein, um bei rechter früher
 Tageszeit, zur Weiterreise gestärkt, wieder
 zu erwachen. (Vergl. das beste Reisebuch für
 Handwerksgefallen u. s. w. Neue Aufl. Mei-
 ssen 1815. kl. 8. — Väterlicher Rath
 an wandernde Handwerksgefallen. Schlesw.
 1822. — Reisebuch für Handwerker u. s. w.
 2te Aufl. Berl. 1823. 12. — Hilarii
 Buch von Reisen, s. oben. Der Fufsreisende.
 m. 1 Kupf. Lpz. 1825. 8. 2te Aufl. 1826.
 8. — Der deutsche Wanderer, von Dr.
 Zober. 2te unveränd. Aufl. Berlin 1826.
 8. — Die Literatur oben, unter II.
 Nr. 34.)

B.

Besondere Gesundheits- und andere
Lebensregeln für Gebirgswanderer.

Zu den Reisen in die Hochgebirge, namentlich der Pyrenäen, der Schweiz, Savoyens, Salzburgs, Tyrols, Schlesiens, Böhmens, Sachsens u. a. O. muß man solche Monate wählen, die sich durch beständigeres Wetter in der Regel auszeichnen, wie der Juli, August und September. Dieser, und sehr oft auch der October sind die eigentlichen Wonnemonate des Jahres, wo eine reine Luft und eine milde Wärme jenen Gegenden den schönsten Herbst geben, der zum Besuch besonders der reizenden Ufer des Züricher, Genfer, Neuchateller, Thuner und Bieler Sees, des herrlichen Waadtlandes u. a. einladet. Hold sind auch dem Gebirgsreisenden oft Sommersanfang, und selbst der Ausgang des Frühlings. Die dann im reichsten und seltensten Blumenschmucke prangenden Alpweiden würzen die Luft, ergötzen das Auge, und liefern die ergiebigste Ausbeute für botanische Streifereien, während dem Beobachter die häufigen Luftge-

bilde über und unter ihm ein eben so einziges, als erhabenes Naturschauspiel gewähren. Noch wird in dieser Zeit das Reisen begünstiget durch die langen und minder heißen Tage. Jedoch ist der Mai gewöhnlich schöner, als der meist sehr regnige Junius, in welchem man selten auf ein drei Wochen ganz sich gleiches trockenes und heiteres Wetter rechnen kann, wonach die Dauer der Reise zu bestimmen ist von wenigern oder mehreren Monaten. So reichen zwei Monate kaum aus, um die anziehendsten Alpenpartieen der Schweiz u. s. w. zu besuchen, meist zu Füsse, und nur zum Theil auf Rossen, oder, wie über steile und felsige Bergpfade, auf Maulthieren u. s. w. *). Ueber den Cenis, Sim-

*) Bekanntlich klettern die Maulthiere sehr gewandt und sicher über die Berge. Sie stützen sich auf die Hinterfüsse, heben die vordern, und erreichen mit einem Sprung das ausersehene Ziel. Sie steigen im Zickzack, und setzen die Füße in Löcher ein, die ihnen wie Treppenstufen zum Halt dienen müssen; immer drehen sie die Köpfe hin und her nach den verschiedenen Winkeln, in welchen der Weg auspringt, rücken aber dabei immer in der Hauptrichtung vor.

plon, Splügen u. f. w. läßt sich jetzt bequem zu Wagen reifen. Das Gefühl von Wohlbehagen, welches den Bewohner des platten Landes auf seiner Bergreise begleitet, rührt nicht sowohl von dem Einfluß eines geringern Luftdruckes, als vielmehr von der reinern Bergluft und der geistigen Zerstreung her, welche solche Reisen geben. Denn im Allgemeinen empfindet man wegen des geringern Luftdruckes in großen Höhen eher ein

Beim Erklettern einer kahlen Felsenwand fühlt man sich von seinem Thiere so gemach getragen, und dessen Tritt so gewifs, daß man nicht die mindeste Furcht verspürt; nur darf man nicht auf den Weg zurückblicken, dessen steile Anhöhe man jetzt hinter sich hat. Die Maulthiere betreten Pfade, die, kaum $1\frac{1}{2}$ Schuh breit, aus losem Gerölle bestehen, das keinen festen Tritt zuläßt. Sie wissen, daß, wenn an solchen schmalen Stellen ihr Gepäck an Felsen stößt, sie in den Abgrund stürzen müssen, deshalb halten sie sich dicht an den äußersten Rand, so, daß die Hälfte ihres Leibes, so wie der eine Fuß des Reiters, über dem Abgrunde schweben. Die Erde lockert sich zuweilen unter der Last des Thie-

Uebelbehagen: drückende Ermattung, hauptsächlich als Folge des Unvermögens einer Anstrengung in sehr verdünnter Luft, und bei der starken Ausdünstung; Beschleunigung des Pulses und Athmens; nebst heftigem Blutandrang nach Außen zu Augen und Nase u. s. w., wie Capit. Merckham, Shernil und Dr. Eduard Clarke bezeugen, welchen, nach dreitägigen Anstrengungen, am 25ten August 1826 nach

res; dann prüft es mit Umsicht und Geduld den Boden, und setzt bedächtig in gerader Linie einen Fuß vor den andern. Man darf es ja nicht etwa an dem Zaume führen wollen, sondern läßt es lieber seinen Weg selbst nehmen. — An gefährlichen Stellen können die Frauen nicht nach europäischer Sitte auf dem Thiere sitzen; sie würden sonst fast mit ihrem ganzen Körper über dem Abgrunde schweben, und bei dem geringsten Anfall von Schwindel, oder bei der mindesten Verrückung des Sattels unfehlbar in die Tiefe stürzen. Sie müssen, um sich die Gefahr zu verbergen, nach der Bergseite hin sitzen, damit sie, wenn ja der Sattel rutscht, nur gegen den Felsen fallen.

Sauffure der zweite erfolgreiche Versuch gelang, nebst sieben Führern aus Chamouni den Gipfel des Montblanc zu ersteigen. — Uebrigens machen strengere Kälte, die vermehrte Ausdünstung, die geringere Lebensbequemlichkeit, und insbesondere der Mangel an hinlänglich gekochten Nahrungsmitteln, weil der verminderte Luftdruck den Siedpunkt zu tief herabbringt, den beständigen Aufenthalt auf hohen Bergen ungesund, wie die kurze Lebensdauer, das bleiche Aussehen, die Schwierigkeit des Heilens von Wunden, und die Kränklichkeit der Bewohner des Hospitium auf dem St. Bernhard u. s. w. augenscheinlich beweisen, wenn dieses jetzt gleich besser eingerichtet ist. —

Auf Gebirgswanderungen trage man:

1) einen sehr kurzen Frack, oder eine Jacke von leichtem Zeuge, lange Zwillichbeinkleider, und Schuhe mit gut anschließenden Kammschen. Man führe zwei Paar Schuhe bei sich: sehr starke, mit breiten, dicken Abfätzen, und grofsköpfigen Nägeln beschlagene, für steinige Bergpfade, nasses Wetter u. s. w., und ein Paar leichtere für ebene Thalwege. Vorzüglich brauchbar in al-

allen Hochgebirgen, wie auf Eis und glattem Grafe, so auf Felsenstiegen, sind Pictet's bequeme und dauerhafte Alpenstiefel mit wenigstens 6 Linien dicken Sohlen, und einem starken, weichen, den ganzen Fußrücken umschließenden Oberleder, das über der Sohle etwa $1\frac{1}{2}$ Zoll hoch mit anderm Leder übernäht ist. In die Sohlen und Abätze sind große Stahlnägel eingesetzt, nämlich sieben in die vordere Sohlenhälfte und fünf um den Absatz, deren Spitzen in Schrauben auslaufen, und die etwas über 4 Linien breiten Köpfe als eine abgestumpfte vierseitige Pyramide zugehauen sind. In den Zwischenräumen der Stahlnägel stecken gewöhnliche Schuhzwecken mit breiten Köpfen, eine neben der andern, so, daß sich die Köpfe berühren. — Uebrigens ist ein mit Eisen beschlagener Stachelstock unentbehrlich. — Zur Reifegarderobe gehören ferner ein Strohhut, und ein Regenmantel von Wachstuch, als Schutzmittel gegen scharfe, schneidende Winde, gegen Regen- und Schneeschauer. In dem leichten Reisebündel dürfen ein flannelenes Kamisol, das beste Verwahrungsmittel vor plötzlicher Erkältung, leichte, wollene Beinkleider und ein warmer

Ueberrock auf einer Reise nach den Gletschern nicht fehlen, eben so wenig eine umflochtene Glasflasche für Kirschwasser, das zwischendurch schluckweise als Stärkung, oder für die ermatteten Glieder als Waschmittel gute Dienste leistet. Noch dient für wandernde Geologen u. s. w. Pictet's breiter Schurz von dünnem Leder, in Form einer grossen wagerechten, oben offenen Tasche, deren oberen Rand ein Gurt mit einer Scheide für den Hammer, und einer Tasche für ein Fläschchen Säure bildet. Der Schurz wird durch Knöpfe auf jeder Seite heraufgeknöpft, und unten von einem gabelförmigen Riemen umfaßt, dessen Ende an den Schulterriemen sich knüpfen läßt, womit man das Barometer trägt. Der Gurt kann leicht auch mittelst beweglicher Haken zum Träger anderer physikalischer Geräthschaften dienen.

2) Man reise in Gebirgen nie allein, sondern mit einem kundigen und ehrlichen Führer, der das Reisegepäck tragen kann, nie mit mehr, als 3 — 4 Gefährten, um in abgelegenen Gegenden die nöthige Bequemlichkeit bei seinem Unterkommen zu finden.

3) Man fange, des Bergsteigens noch ungewohnt, mit kleinen Tagereifen an, erklettere die Anhöhen, wo möglich, Morgens auf der Abendseite, gehe immer langsam, mit kurzen Schritten, möglichst aufrecht hinan, und steige auf der Morgenseite herab. Bergauf und gegen den Wind ist das Tabakrauchen schädlich, eher noch zuträglich oben und bergab bei Nebelwetter. — Auf schicklichen Punkten bleibe man, der herrlichen Ausichten wegen, mitunter stehen, aber bei erhitztem Leibe, nur kurze Zeit, um sich nicht zu erkälten. Den brennendsten Durst lösche man hier nie aus einer kalten Bergquelle, sondern mit einigen Tropfen Weins, den man bei sich führen kann, oder mit etwas in den Mund genommenem Candiszucker, Bonbon u. dgl.

4) Nie bereise man Hochgebirge, so lange im Frühlinge die Schneefürze noch nicht herabgefallen sind. Erst in ein Paar Tagen nach langen, heftigen Regengüssen durchziehe man hohe Fessenthäler, um von keiner Lawine der Seitenwände verschüttet zu werden! — —

5) In schneeigen Thälern und auf Gletschern bedecke man sein Antlitz mit einem

grünen, oder schwarzen Flor. — Brennende Gesichtschmerzen, von dem grellen Widerschein der Sonnenstrahlen auf Schneefeldern und Gletschern u. s. w. erzeugt, lindert mit Wasser verdünnter, oder alkoholisirter Salmiakgeist, Kölnisches Wasser u. s. w., um die Augen und in deren geschlossene Deckel sanft eingerieben.

6) Man gehe nie über Gletscher nach frisch gefallenem Schnee, der selbst in Sommermonaten zuweilen fällt, und dann nie während der Mittagshitze, um nicht durch den erweichten Schnee zu brechen. Die übrigen allgemeineren Reiseeregeln für Fußgänger s. vorher III. A. (Vergl. Sauffure's Schweizerreise u. s.; Wyttenbach's Anleitung für diejenigen, welche die Alpen besuchen wollen. — Ebel's Anleitung, auf die nützlichste und genussvollste Art die Schweiz zu bereisen. 3te Aufl. Zürich 1810. 4 Bde. 8. — Episoden aus Reisen durch das südliche Deutschland, die westliche Schweiz, Genf und Italien, von Friederike Brun. 2 Bde. Zürich 1806. 1808. 8. — Kessler's Briefe a. einer Reise durch Süddeutschland, die Schweiz, Lpz. 1810. 8. — Eugenia's Briefe

an ihre Mutter, von Hirzel. Zürich 1811. 8. — J. H. Wyls Reise in das Berner Oberland. 2 Bde. Bern 1816. 8. m. Charten. — Reise auf die Eisberge von Bern, v. d. Gebr. Meyer. Aarau 1813. 8. — Meine Wanderungen durch Salzburg, Berchtesgaden und Oesterreich; von Fr. M. Vierthaler. 2 Thle. 1816. 8. — Guide des Voyageurs en Italie et en Suisse, par Mr. Reichard. Weim. 1819. 8. — Glutz - Blotzheims Handbuch für Reisende in d. Schweiz. 4te Aufl. Zürich 1818. 8. — Nouveau Guide des Voyageurs dans les XXII Cantons Suisses, traduit d'un manuscrit allemand du Profess. H. par R. W. Bern 1822. 8. — Züge durch die Hochgebirge und Thäler der Pyrenäen im J. 1822; von Wilh. von Lüdemann. Berl. 1825. 8. m. 2 Charten. — Fr. Gottschalk Taschenbuch f. Reisende in den Harz. 3te verbess. Aufl. m. 1 Charte. Magdeb. 1825. 8. — K. Ad. Nicolai Wegweis. durch die sächs. Schweiz, 4te umgearb. Aufl. Dresd. 1821. 8. — W. L. Göttinger: Schandau u. f. Umgeb. u. f. w. 2te Aufl. Dresd. 1812. 8. m. K. — W. A. Lindau's Vergiftmeinnicht. Ein

Taschenb. f. die Besucher d. sächf. Schweiz
 u. f. mit Reifsch. u. Titelk. Dresd. 1823.
 8. — Alpina, ein Taschenb. f. Wander.
 i. d. sächf. Schweiz. 2te Aufl. Dresd. 1821.
 12. — Neugebauer's Handb. f. Rei-
 sende in Italien u. f. w. Lpz. 1826. 8.
 1ste Abth. u. f. w. — Auch gewährt
 treffliche Belehrung allen Denen, die in
 den Hochgebirgen von Appenzell unter dem
 Genuße der stärkenden und nährenden
 Süßmolke ihre verlorene oder angefoch-
 tene Gesundheit entweder wieder zu finden,
 oder wieder herzustellen bemüht sind, Fr. K.
 von Kronfels Schrift: Gais, Weisbad
 und die Molken curen im Canton Appenzell.
 Constanz 1826. 8.)

C.

Befondere Gesundheits - und andere
Lebensregeln für Soldaten auf dem
Marsche u. s. w.

Der wirkliche Soldat ist nicht bloß zur Parade in der Garnison, und für den Friedensdienst bestimmt; er soll vielmehr Krieger und Vaterlandsvertheidiger (Landwehrmann) seyn. Als solcher muß er tagelange Märsche machen, muß Regen, Kälte, Sonnenhitze, Hunger und Durst ertragen, nach weiten, ermüdenden Märschen oft des Schlafs ganz entbehren, oder bei Unwetter im Freien übernachten. —

Dies vermag er hauptsächlich durch eine frühere, zeitgemäße und verständige Abhärtung (s. oben I. Nr. 3.), welche ihn in den Stand setzt, die auch noch so drückenden Beschwerden seines Berufs, meist unbeschadet seiner Gesundheit, dulden zu lernen, von Zufällen minder abhängig, und unter allen Verhältnissen lebensräftig zu seyn. Doch muß jeder Soldat

1) am Morgen des Ausmarsches, im Sommer am besten mit Sonnenaufgang, im Winter mit Tagesanbruch, sich noch ärztlich untersuchen lassen, damit keiner den Marsch antrete, der irgend eine Krankheit, oder Krankheitsanlage verräth. Die Kranken bleiben bis zu ihrer Genesung im Hospitale zurück, von wo aus sie dann sogleich zu ihrer Garnison, oder ins Feld transportirt werden. Besonders müssen Krätzigte und Venerische jeder Art zurückbleiben, weil sich ihre Uebel unterwegs sehr verschlimmern, und von der Krätze zugleich die übrigen Cameraden angesteckt werden können.

2) Welche Bestimmung auch der Marsch haben mag, so muß ihn der Soldat in voller Rüstung und mit dem nöthigen, auf dem Rücken gehörig vertheilten, das Athmen nicht beengenden Gepäcke möglichst schnell, dabei bequem und ohne Nachtheil seiner Gesundheit zurücklegen können.

3) Seine Kleidung muß ihn daher hinlänglich gegen Wind und Wetter schützen, und doch leicht genug seyn, um während der Hitze ihm nicht beschwerlich zu werden. Sie soll eher weit, als zu knapp

ausfallen, weil ein enges Kleid weit weniger vor Kälte und Hitze bewahrt, als ein weites, und noch überdies Blutstürze, Schlagflüsse u. s. w. veranlassen kann. — Der jetzige Haarschnitt ist auch für den Soldaten der beste, das Haar läßt sich leicht durchkämmen, und trocken säubern. Ein weisser Helm von gefirniftem Leder, mit leichten Metallbändern bedeckt, vorn mit einem Schirm und hinten mit einer den Nacken deckenden Platte, oben aber unter dem Helmschmuck mit einem kleinen Hautdunfloche u. s. w., ist für den Krieger wohl die passendste Kopfbekleidung. Die vordern Rocküberschläge müssen von oben bis unten sich leicht zuknöpfen lassen, damit die Brust mit doppeltem Tuch bedeckt sey. Um im Winter eine Aermelweste unterziehen zu können, muß das Kleid bequem und weit genug seyn. Die kurze Uniform ist besonders für die Infanterie sehr zweckmässig; die Cavallerie könnte eine runde Weste, in der Form unsers Hufaren-Dollmans, von Rindsleder tragen, woran Tuchärmel gesetzt wären; sie schützt wenigstens gegen Säbelhiebe und Lanzenstiche, und ist nicht so unbequem, wie der Stahlharnisch. Das lange

Beinkleid von Tuch (Pantalon) muß ebenfalls hinreichend geräumig seyn, damit es, durchnäßt, sich leicht ausziehen lasse, und die Muskel-Actionen nicht hindere. Es darf, durch gefrickte wollene Hofenträger getragen, weder die freie Bewegung der Brust, noch das Urinlassen erschweren. Passender, als die sogenannten Charivari, sind für den Reiter gehörig anschließende Beinkleider; sie halten warm, sind leicht, und erleichtern ihm beim Verlust seines Pferdes nicht wenig den Dienst zu Fuß. Ein bis auf die Knöchel gehendes Unterbeinkleid von Leinen darf keinem Soldaten fehlen. Das derbe Tuch zu Rock, Weste und Beinkleid muß vor dem Zuschneiden nass gemacht (eingelaufen) seyn, damit die Kleider daraus im Regen nicht zu enge werden; melirtes, graues Tuch schmutzt am wenigsten für den Felddienst. Die weissen, leinenen Sommerbeinkleider sind für Soldaten nicht nur im Ganzen sehr unnütz, höchstens zur Sommerparade zu tragen, sondern geben auch zu vielen, besonders Erkältungskrankheiten Anlaß. Das Zeug zu den Tuchüberröcken (Chenillen) der Infanteristen sollte besonders dicht und stark seyn, damit es den Regen

nicht so leicht durchlasse; auch für Reiter möchte ein Aermelmantel eher passen, als der übliche Glockenmantel. Die Hemdleinwand muß dauerhaft seyn, und vor dem Zuschneiden nass gemacht werden, damit sie durch das Schwitzen und in der ersten Wäsche nicht einkrieche. Wollene Hemden, wenn gleich in einigen Fällen nützlich, reizen doch zu sehr die Genitalien, und werden auf dem Marsche hinderlich, ja für krätzig oder andere Auschlagkranke unerträglich, theilen schneller Contagien mit, befördern gar sehr die Ausbreitung des Ungeziefers, und lassen sich unter Umständen nicht oft genug reinigen und wechseln. Statt ihrer können Jene, die zu Rheumatismen und chronischen Lungenentzündungen u. s. w. geneigt sind, ein wollenes Kamisol auf der bloßen Haut tragen. — Suspenforien oder Tragbeutel für die Genitalien sind dem Reiter von grossem Nutzen, denn sie verhindern den Druck und die Quetschung jener Theile, woraus meist unheilbare örtliche Uebel entstehen. — Die Halsbinde sollte von schwarzem Leder seyn, aber nicht zu fest anliegen. — Die Fufsbekleidung muß dicht, stark, bequem seyn, und darf den Fuß nirgends

zwängen und in seinen Bewegungen hindern. Schuhe mit hohen Hinterquartieren sind für den Infanteristen weit bequemer, als Stiefel, oder Halbstiefel; er kann sie leicht und schnell an- und ausziehen, sie erschweren nie die Bewegung zwischen Unterschenkel und Fuß, und lassen, mit den schwarz-tuchenen, bis zur Hälfte des Unterschenkels reichenden Kamaschen bedeckt, weder Steinchen noch Schmutz eindringen. Nur sind sie alle Tage regelmäfsig zu wechseln, damit sich nicht zu viele Feuchtigkeiten einziehen, und keine Fußkrankheiten entstehen. — Die Stiefel des Cavalleristen müssen, zumal wenn er unter gewissen Umständen Infanteriedienste thun soll, leicht und biegsam genug seyn, um nicht im Gehen zu hindern. Die grossen Steifstiefel machen den Kürassier zum Marschiren unbeholfen, oder ganz untauglich u. s. w. Stiefel und Schuhe müssen über 2 Leisten, einen für den rechten, und einen für den linken Fuß, mit abgerundeter Spitze gemacht, die Sohlen aus starkem, durch Kochen in Theer gegen Nässe noch undurchdringlichem Leder, so wie Ober- und Schäfteleder weicher, als gewöhnlich seyn. Infanteristen können bei ihren Kamaschen

der Strümpfe leicht entbehren; vor dem Ausmarschiren schmieren sie die Füße mit Talg ein, und wickeln um dieselben unter den Kamaschen und in den Schuhen ein Paar Streifen Leinwand. — Die Reiter tragen Strümpfe, und können sich außerdem gegen die Kälte dadurch sichern, daß sie in ihre Stiefel eine aus Heu oder Pferdehaar gemachte Sohle legen, welche, nach dem Feuchtwerden der Füße, jedesmal erneuert wird. — Uebrigens müssen alle Stücke der Montur, damit sie gut sitzen, jedem Manne genau angepaßt seyn, besonders Stiefel und Schuhe u. s. w.

4) Während des Marsches, der, wenigstens in Friedenszeiten, täglich nicht leicht über 6 Stunden dauert, darf durchaus kein Mann zurückbleiben; bei dringend nöthigem Austreten aus dem Gliede muß er sein Gewehr dem Nebenmanne geben, und, von einem mit zurückgebliebenen Corporal zu seiner Compagnie sofort sich wieder nachbringen lassen. Uebrigens ist es sehr zweckmäßig, alle Stunden einen Halt von wenigstens 5 Minuten, und auf der Hälfte des Weges einen von 2 Stunden zu machen, damit Dieser oder Jener sich irgend eines Bedürfnisses

entledigen, oder an seinen Kleidungsstücken das Nöthige ändern könne.

5) Bevor ein Corps auf seinem Marsche in ein öffentliches Gebäude zum Uebernachten einquartirt wird, müssen sich der Chef und der erste Wundarzt von der Reinheit und Salubrität desselben überzeugt haben. Besonders wird dies nothwendig, wenn der Ort früher auf längere Zeit mit Fremden oder wohl gar mit Kranken angefüllt war. In diesem Falle lasse man die Soldaten lieber im Freien campiren, als sie der Gefahr einer Ansteckung, und deren weiterer Verbreitung aussetzen.

6) Bei langen und weiten Märschen ist in der Regel alle 5 Tage dem Soldaten ein Rasttag vergönnt, doch richtet sich dies nach Zeit und Umständen. So wird bei sehr ungünstigem Wetter oft der dritte Tag schon dazu bestimmt, oft aber z. B. bei Verfolgung des Feindes manche Woche kein Rasttag gehalten. An diesen Tagen muß der Soldat sich und seine Montirungsstücke säubern, und der Regimentschirurg nachsehen, ob Kranke sich finden, die dann alsobald in das nächste Hospital abgeliefert werden.

7) Wenn das Corps in großer Hitze marschirt, so muß es seinen Bestimmungsort noch vor Mittag zu erreichen suchen. Ist der Tagesmarsch sehr weit, so müssen zwei große Halte von 2 Stunden gemacht werden. Während dem lege sich der erhitzte Soldat nicht auf die feuchte Erde, sondern ruhe lieber, gestützt auf sein Gewehr, stehend aus.

8) Bei Tageschwüle um Mitternacht die Leute marschiren zu lassen, ist nicht rathsam, weil sie während der Dunkelheit nicht sehen, wohin die Füße gesetzt werden, und so weit leichter ermüden, dann aber auch bei Tage theils der Hitze, theils des äußern Geräusches wegen, die so sehr nöthige Ruhe entbehren müssen. Bei nahem Gewitter trete kein Soldat etwa unter einen Baum, hinter einen Heu- oder Strohschober (vergl. oben II. 13.), um nicht etwa vom Blitze getroffen zu werden.

9) Die durch Winterkälte Erstarrten dürfen, unter dem Vorwande des Ausruhens, durchaus nicht zurückbleiben, sonst schlafen sie ein, und sinken leicht in einen Todesschlaf, eben so wenig aber sich schnell dem Feuer nähern; man lasse ihnen vielmehr irgend ein warmes Getränk mit etwas Brannt-

wein vermischt reichen. Die Behandlung erfrorner Theile, und von Kälte erstarrter Scheintodter, s. oben II. 7. und unten.

10) Fällt heftiger Regen auf dem Marsche ein, so muß der Soldat so bald als möglich dagegen Schutz suchen; sind seine Kleider aber einmal durchnäßt, so darf er keinen Halt machen, sondern eilen unter Obdach zu kommen, die Leibwäfche zu wechseln, und die Kleider zu trocknen, damit er sich nicht erkälte. Eben deshalb darf auch der große Halt nicht zu lange dauern. Gleich gefährlich sind auf dem Marsche nasse Füße, wovor, wie gegen kalte, unter andern das Einreiben derselben mit Fett u. s. w. am besten sichert.

11) Ein gleichmäßiges Schritthalten erleichtert eben so sehr den Marsch der Soldaten, als Wechselgesang, oder Musik ihnen Muth einflößt, und die Strapazen minder fühlbar macht. Tabak rauchen und kauen erhält sie ebenfalls munter.

12) Auf dem Marsche ist täglich für den Mann 1 Pfund Fleisch ausreichend, und zwar am besten in Suppenform, wozu auf weiten und forcirten Märschen die Bouillon-tafeln aus Rind- und Kalbfleisch mit den Kno-

Knochen, oder blos aus frischen Rinder-, Kälber- und Schaafsknochen u. f. w. noch bequemer sind. Mit 2 Loth dieser Tafeln, in einem Pfunde Wasser aufgelöst, kann ein Kranker und mit dem Doppelten davon der Gesunde auf einen Tag wohl auskommen, wenn er zugleich 2 Pfund gutes Brod, am besten zweimal gebacknes, nebst dem nöthigen Gemüse und Salze erhält. Die Soldatenküche sey so einfach wie möglich; jeder Mann besorge die seinige selbst, oder bei einer Menage von 10 — 12 Mann ein jeder nach der Reihe. Sein Frühstück bestehe aus einem Schnitt Brod mit Salz, oder mit Knoblauch, Zwiebel u. f. w., und seinem ihm gelieferten Gläschen Kornbranntwein. Mittags 11 oder 12 Uhr kann er die Suppe mit oder ohne Fleisch, zum Abend um 6 oder 7 Uhr aber sein Gemüse, und in dessen Ermangelung sein vom Mittage erspartes Fleisch verzehren.

13) Der Soldat darf nach Erhitzung nie sogleich, am wenigsten aus jedem stehenden Wasser, trinken, was ihm an den Brunnen und übrigen Gewässern ausgestellte Schildwachen zu verwehren haben, und, wenn er auch schon einige Zeit ausgeruht hat, muß

er doch langsam und in kleinen Zügen das Getränk, am besten Branntwein oder Essig mit Wasser verdünnt, zu sich nehmen. Vor dem Wiederausmarsch müssen alle Feldflaschen mit frischem guten Trinkwasser gefüllt werden. Diese können aus dichtem Wurzelgeflecht und ausgepicht seyn, und eine platte Form haben, um sich an einem Riemen über der Schulter bequem tragen zu lassen.

14) Wenn mehrere Corps zusammen marschiren, so folgt dem Vortrapp das fliegende Hospital, welches die maroden und kranken Pulfche aufnimmt. Marschirt nur ein Regiment, so müssen zur Aufnahme derselben Wagen ausgeschrieben werden oder eigene Sanitätswägen vorgerichtet seyn. Die Maroden sind am andern Tage insgemein wieder hergestellt, aber die Kranken werden ins nächste Hospital geschickt.

15) Auch auf Märchen halte der Soldat nicht allein seine Kleidung, Waffen u. f. w. immer in gutem Stande, sondern forge auch durch öfteres Wälchewechseln und Waschen für die Reinigung seiner Haut, und besonders seiner Füße an jedem Raftage. Unter der Aufsicht eines Officiers und Wundarztes

sollten die Compagnieen öfters des Morgens vor dem Frühstück zum Baden im fließenden Wasser geführt werden, wo aber die sichersten Badeplätze erst durch geschickte Schwimmer aufzufuchen wären. Nach langen ermüdenden Märschen, und nach dem Exerciren mit Schweißs bedeckt, darf keiner sogleich sich kalt waschen, oder baden, letztes eben so wenig bei Unwetter aller Art, als bei nahe stehendem starken Gewitter, noch auch nach einer eben erlittenen Gemüthserschütterung, bei Sorgen im Herzen, Heimweh, Unlust zum Baden u. dgl. Als Vorbereitung zum Wasserbade kann ihm das Luftbad dienen: er zieht nämlich, gehörig abgekühlt, das Hemd über den Kopf, und stellt sich so einige Secunden einer stillen, reinen, warmen Luft am trocknen Ufer bloß, oder wandelt hier langsam auf und ab. Kopf und Brust muß er dann zuerst abkühlen, also beide vorher 1 — 2 Minuten lang waschen, oder ganz mit Wasser begießen, oder zuerst damit untertauchen, oder sich, als Schwimmer, mit dem Kopfe voran in die Fluth werfen, oder mit dem ganzen Leibe hineinspringen. Sein Aufenthalt im Bade darf nie über 10 Minuten dauern; während

eines längern reibe, wasche, bewege er sich darin so stark wie möglich, oder schwimme. Einen Hautschauer darf er im Wasser nicht abwarten, sonst geht dessen gute Wirkung verloren. Nach dem Baden trockne er seine Haut sink ab, kleide sich sogleich wieder warm an, und gehe auf sonnigen Plätzen herum. Fühlt er sich jetzt wie neubelebt, hat er mehr Elsluft als zuvor, wird seine Ausdünstung beim Gehen verstärkt, so war das Bad für ihn zuträglich. — Zu Hause setze oder lege er sich nicht alsobald nieder, vermeide alle Gemüthsbewegungen, und labbe sich durch Speise und Trank in fröhlicher Cameradschaft! —

16) Die für Seele und Leib gleich verderbliche *Venus vulgivaga* sollte auch der Soldat, besonders auf Märschen, wie die Pest fliehen. —

17) Zum Nachtlager begnüge er sich unterwegs mit einer weichen, aus ganz trockenem, reinem, ungebrauchtem Stroh gemachten Streu, decke sich mit seinem Ueberrock oder Mantel, und lagere den Kopf auf seinem Tornister u. s. w.

18) Soldaten sollten auch im Kriege nicht ohne dringende Noth unter freiem Him-

mel bivouacquiren dürfen, weil sie dadurch physisch und moralisch sich verschlechtern. Die Bivouacq's, ein Kunststück der neuern Kriegsführung, sind zwar für den General höchst bequem, der dadurch seine Truppen fast in der Hand hat, und werden deshalb gern vor oder nach einem Gefecht bezogen. Dem ohngeachtet bleiben sie, wenn auch an trocknen Orten, wo Holz, Wasser und Stroh in der Nähe sind, und etwa 800 — 1000 Schritt hinter der Schlachtlinie gewählt, am meisten für Cavallerie und Artillerie immer bedenklich.

Was den Unterschied der diätetischen und Medicinalanstalten für die Seemiliz anlangt, so wird dieser blos durch deren Aufenthalt auf dem Wasser, Einschränkung auf das Schiff, und sehr oft durch die Veränderung des Clima's in entfernten Weltgegenden bestimmt.

Vor Allem ist

1) die zu einer Expedition in entfernte Erdtheile, oder in Gegenden, welche zu Lande nicht passirt werden können, ausersehene Mannschaft nach ihrem Gesundheitszustande ärztlich genau zu untersuchen. Nur

die gefundesten und abgehärtetsten Leute, wo möglich vom platten Lande, oder von der Küste, weil diese nicht so leicht, als die Gebirgsbewohner, das Heimweh u. dgl. bekommen, werden zu dergleichen Unternehmungen gewählt, zumal wenn sie ihre Bestimmung in heißen Zonen finden sollen.

2) Vor der Einschiffung werden sie ganz neu gekleidet, und, wo möglich, drei Wochen zuvor täglich gebadet; zugleich sind sie

3) soviel es thunlich ist, mit den Landes- und Küstenbewohnern außer Berührung zu bringen, damit kein ansteckender Krankheitsstoff durch sie in das Schiff sich mit einschleiche.

4) Die Transportschiffe müssen sehr reinlich, und alle Plätze zwischen den Verdecken, im Schiffsraume, bei den Bröd- und Vorrathskammern immer gefäubert und gut gelüftet seyn. Jeder Mann bedarf soviel Raums für sich und seine Effecten, als mit seiner Reise in richtigem Verhältnisse steht. Ueberfüllung der Schiffe mit Menschen kann schwere Krankheiten hervorbringen.

5) Die Soldaten müssen so leben, wie es auf den Schiffen Sitte ist. Doch dürfen sie eben so wenig mit eingefalzten oder geräu-

cherten Fleischspeisen überhäuft werden, als an Pflanzenkost Mangel leiden. Zu den besten Getränken für sie gehören säuerliche oder saure Pflanzenäfte mit Branntwein und unverdorbenem Wasser gemischt.

6) Die Lagerstätten müssen täglich rein gefegt, die Hangematten alle Morgen auf dem Deck gelüftet und ausgestäubt werden. (Vergl. unten VIII.)

7) Alle Tage sollten die Truppen mehrere Mal die Musterung passiren, und zu gewissen Zeiten, wenigstens eine Stunde, auf dem Verdeck in körperlicher Bewegung bleiben, und mitarbeiten.

8) Kranke kommen auf das Lazarethschiff, das gewöhnlich aus zwei sehr hohen Verdecken besteht, deren Seitenraum offen und luftig ist, und zwischen denen die Krankenbetten sich befinden. Die Schiffsapotheke muß so einfach wie möglich seyn, und keine Medicamente enthalten, die leicht verderben. — Alle übrige Utensilien zur Errichtung der Feldlazarethe an Ort und Stelle müssen in gehöriger Menge und Güte vorräthig seyn.

9) Das Ausschiffen der Truppen geschieht am besten des Morgens. Zur sofortigen Auf-

nahme derselben müssen die Quartiere zuvor schon bereit seyn; für die Kranken aber ist sogleich ein Lazareth gehörig einzurichten.

10) Die Märsche müssen in heißen Climates von kürzerer Dauer seyn. Ihr Anfang ist 2 Stunden vor Sonnenaufgang, und nach demselben wird alle halbe Stunden ein Halt von 5 Minuten gemacht, (vergl. unten IX. A.).

11) Bevor die Soldaten unterwegs trinken, müssen sie die Hände und das Angesicht waschen, und etwas Geistiges unter ihr Trinkwasser mischen.

12) Auf den Märschen dürfen sie nur ihre Waffen tragen; ihr übriges Gepäck wird von Maulseln transportirt. Halsbinden und Kamaschen u. s. w. sollten sie nie zu fest anlegen, und beliebig locker machen dürfen.

13) Besonders mögen sie sich vor Erkältungen durch Auskleiden, kaltes Trinken, Schlafen auf der Erde u. s. w. hüten.

14) Der Transport einer Garnisons-Abtheilung von einem Hafen zum andern geschieht am besten zur See. (Vgl. D. Monro Bemerkungen über die Mittel, die Gesundheit der Soldaten zu erhalten u. s. w. A. d.

Engl. II Thle. Altenb. 1784. 8. —
 C. H. E. Bilchhoff über das Kriegsheil-
 wesen. Bonn 1815. 8. — Handbuch
 der Kriegs - Hygiene, von L. A. Hem-
 pel u. f. w.; m. einer Vorrede von L. J. M.
 Langenbeck. Gött. 1822. 8. — Hy-
 giène milit. à l'usage des armées de terre,
 par L. de Kirkhof. II. Edit. Anvers.
 1823. 8. — Militärische Gesundheits-
 polizey u. f. w. von J. Nep. Isfordink
 u. f. w. Wien 1825. II Bände. 8. I
 14. Hptstk.)

IV.

Allgemeine Gesundheits- und andere
Lebensregeln für Reisende zu Pferde
u. s. w.

Das mehr oder weniger schulgerechte, weder zu schnelle noch zu anhaltende Reiten *) auf einem guten Pferde und bequemen Sattel, in einer ungezwungenen Körperhaltung, bei nicht ganz leerem noch ganz vollem Magen u. s. w., gehört allerdings zu den für unsern Körper und Geist gleich wohlthätigen gymnastischen Uebungen, und gewährt überhaupt die Vortheile gemischter Bewegung, einer activen und passiven, je nachdem der Gang des Pferdes geleitet wird. Es setzt und erhält viele Muskeln in Thätigkeit, vorzüglich jene des Unterleibes, stärkt dessen Eingeweide durch mehr oder weniger sanfte Erschütterung, befördert die Verdauung, löst Stockungen und Verhärtungen auf, vermehrt

*) Eine falsche und gründliche Anleitung dazu giebt von Klatt e in seinem Reitercatechismus. Lpz. 1826. 8.

die Ab- und Ausforderungen, und wird somit auch zu einem wahren Heilmittel in mancherlei chronischen Unterleibsbefchwerden der Hypochondriften u. f. w. — Doch ist abwechselndes Reiten und Gehen neben oder vor dem Pferde, wodurch zugleich die untern Gliedmassen und Brustorgane gestählt werden, für Manche dienlicher, als eine dieser Bewegungen allein, zumal bei längerer Dauer der Reife. Den Folgen zu heftiger Erschütterungen und Stauchungen im schwerfälligern Trabe kann ein guter Leibgurt des Reiters vorbeugen, damit die Verdauung nicht leide, viel weniger ein Leibschaade (Bruch) u. f. w. sich bilde. — Uebrigens wird durch einen kräftigen Ritt auch manche innere Unruhe und Gemüthsbewegung gestillt. —

Weil sich jedoch die Wirkung des Reitens weniger auf die untern Glieder erstreckt, und diese bei rauher, stürmischer Witterung sogar durch Kälte u. f. w. leiden können, so sieht es in diesem Betracht bei weitem dem Gehen nach, stärkt auch unsern Körper nicht so allgemein, als dieses. Alles zu häufige, Oberschenkel und Rückgrat sehr anstrengende Reiten, noch dazu in schweren Steifstiefeln,

macht vor der Zeit steif, ungelenkig, und zum Gehen ungeschickt. — Ueberhaupt können Stein- und Bruchkranke das Reiten eben so wenig vertragen, als manche brustschwache und zu Schwindel geneigte, oder mit Hämorrhoidalknoten behaftete Personen. — Dem weiblichen Geschlechte möchte es nicht zu jeder Zeit, weder während seiner Monats- noch Schwangerschaftsperiode, noch auch so allgemein zuträglich seyn, als dem männlichen, mehr noch schwächlichen, ältern Frauenzimmern in einer Quersitzung auf einem bequemen Damensattel, und einem Rößlein, das nicht bösar- tig ist, leicht und sicher geht, mäßig abwechselnd in Schritt, Trab und Kurzgalopp. Eine dergleichen Bewegung steht zwischen Selbstanstrengung beim Gehen und völliger Passivität beim Sichfahrenlassen mitten inne. Nur mögen Damen mit aller Vorsicht, weder zu lange, noch auch ohne männliche Begleitung reiten! — Hochgebirgsreisen macht man sicherer auf Maulthieren, oder zu Fulse. — In den heißen Sandwüsten Afrika's ist das Reiten auf Dromedaren üblich, deren stäter Gang dem Unterleib sehr wohl- thun mag. —

Bei der Wahl eines Reispferdes, vorzugsweise eines Wallachen, sehe der Mann

1) mehr auf Stärke und Dauerhaftigkeit, als auf Schönheit desselben. Die wesentlichen Eigenschaften eines guten Reitpferdes sind folgende: es muß einen harmonischen Körperbau, und, bei einer gut gestellten Vorhand (Brust und Vorderfüßen), einen geraden, starken Rücken, eine wohlgeformte Kruppe (Kreuz), runde Rippen, volle Flanken (Seiten), und viele Schnellkraft in der Hinterhand (Hinterschenkeln und Füßen) haben, einen leichten, feinen, sichern Schritt und Pafs gehen, ganz austraben, aber auch zum Galopp hinneigen, weder faul noch zu hitzig, sondern thätig und willig genug sich zeigen, endlich auch nicht ekel im Futter und in der Tränke seyn.

2) Man mustere dasselbe nach allen Gängen, und betrachte es dabei von allen Seiten scharf; man probire solches nicht nur auf weichem Boden, sondern auch auf Steinpflaster, entweder selbst, oder durch seine eigenen Leute. — —

3) Gut ist sein Schritt, wenn es den Fuß leicht und gleichmäfsig hoch hebt, damit in gerader Linie vorwärts greift, und so-

gleich auch den andern wieder aufsetzt. Wirft es von der geraden Linie nach innen über, so streift es sich leicht; wirft es nach außen über, so ist sein Gang unangenehm wackelnd. Auch darf es nicht kreuzen, d. h. im Gehen einen Fuß vor den andern setzen.

4) Einen regelmässigen geraden Gang hat es dann, wenn es, in gerader Linie auf einen Gegenstand zuschreitend, mit den vordern die hintern Schenkel birgt; dagegen müssen diese jene verdecken, wenn es in gerader Linie von demselben Gegenstande weggeht.

5) Die Bewegung der Schenkel muß gleichmässig seyn; keiner darf sich höher heben, und weiter vorgreifen, als der andere. Heben sich der eine oder beide Hinterchenkel höher, so hat das Pferd den Hahnentritt, oder es tappt, wenn er dies nur im geringen Maasse geschieht. Die meisten Pferde der Art sind in den Hinterchenkeln schwach. —

6) Von der Seite gesehen, müssen bei einem guten Schritte die Hinterfüße dort hinfallen, wo die Vorderfüße standen. Beim zuweit Vorwärtsgreifen hat ein solches Pferd

leicht ein, d. h. es stößt mit der Zehe des Hinterfußes sich an den Ballen, oder an das Hufeisen. Bleibt es aber mit den Schenkeln zu weit zurück, so sagt man: es hat keine Folge. So greift ein junges, noch schlafes Pferd zu weit vor; und, wenn jedes andere vom Reiter vorn in die Höhe gearbeitet wird, so bleibt natürlich das Hintertheil zurück.

7) Im Trabe müssen die Vorderfüße einen schönen Bogen bilden, die Hinterfüße aber vorgreifen und sich zugleich auch etwas gegen den Bauch in die Höhe heben; kurz, der Gang muß dem Thiere leicht seyn, es muß mit flättem Kopfe und unbeweglicher Kruppe (Kreuz) weglafen. Ueberhaupt fallen im Trabe die Fehler des Ganges besser in die Augen, als im Schritte. Vornehmlich zeigt es sich, ob das Thier mit seinen Vorderchenkeln eine viel auswärts drehende Bewegung macht, die man Bügeln, Fuchteln, oder ein auswerfendes Mouvement nennt. Solche Pferde eignen sich eher noch zu Wagen- als zu Reitpferden, weil sie den Reiter mit dem aufwerfenden Kothe beschmutzen, und eine wackelnde Bewegung haben. Bogenförmig gespannter

Schweif zeugt von Kraft, Hin- und Herschlenkern desselben von Schlaffheit.

8) Ein Reitpferd muß aus dem Trott leicht in den Galopp fallen, wenn es dazu aufgefordert wird, stracks den Hals etwas zurückziehen, die Kruppe senken, und nun auf eine leichte, harmonische Weise mit unbeweglichem Kopfe, Halse und Kreuze weggaloppiren, gleichsam als würde es durch Springfedern vom Boden auf- und vorwärts geschneilt. Im Galopp lasse man es schnell still halten, oder pariren. Wenn es plötzlich still stehen kann, die Hintersehenkel mit einem Male kraftvoll biegt, und nun mit ruhigem, statem Kreuze fest steht, so hat es ein vermöglaues Hintertheil, dagegen ein schlechtes, schwaches, wenn es nicht pariren will, und noch eine Strecke im Trabe fortgeht, oder wenn bei der Parade die Kruppe hin und her schwankt.

9) Ist das Pferd zum Stillstehen gebracht, so achte man auf seinen Mienenausdruck, auf die Bewegung der Nasenlöcher und des Bauchs. Wenn es jene wenig auffperrt, einen der vorausgegangenen Bewegung gemäßen Athemzug hat, und bei einem heitern Blicke auf dem Trenfengebiss spielt, verräth es eine

ge-

gefunde, starke Brust, im Gegentheil eine
 schwache und kranke, wenn es sich aufs
 Gebiß stützt, stark schnaubt, die Flanken
 zu sehr bewegt, und durch starre, matte
 Augen einen todten Blick äußert. — Auch
 sehe man auf den Schweiß, ob früher oder
 später, ob mehr oder weniger stark er aus-
 bricht. Leichtes, vieles Schwitzen verräth
 Schwäche. — Außerdem muß man un-
 tersuchen, ob ein Pferd nicht beißt, schlägt,
 plötzlich stillsteht, und auffährt oder stutzt,
 ob es scharf sieht, und nicht etwa schießt,
 wodurch es leicht scheu wird, ob es weder
 zu hart- noch zu weichmäulig, sondern
 lenksam und willig genug, ob es nicht scheu
 ist, noch stolpert. Dieses letzte zu erfahren,
 steige man bei der Stallthüre auf, wo es steht,
 lasse ihm weder die Sporen fühlen, noch die
 Gerte sehen: man besteige es leicht, setze
 sich gehörig fest, und lasse es mit losem
 Zügel leicht fortgehen, wodurch man es
 sorglos macht. Pfllegt es zu stolpern, so
 wird es augenblicklich Blößen geben, be-
 sonders wenn der Weg etwas uneben ist.
 Das beste Pferd kann zwar stolpern, allein
 sobald es dabei auffpringt, als fürchte es
 Gerte oder Sporen, so ist es sicher ein alter

Sünder. Das Stolpern wird so wenig, wie das Scheufeyn, durch Strafen verbessert, sondern die Furcht vor der Strafe macht das Thier nur noch schlechter. (Vergl. A. C. Havemann's Anleit. z. Beurtheil. des äußern Pferdes u. f. Hannov. 1792. 8. (sehr falschlich u. praktisch!) — Brosche Beurtheil. des äußern lebenden Pferdes u. f. Wien 1812. 8. (desgleichen!) — — Anleit. zur äußern Pferdekenntniß, von J. C. Ploen. 2te Aufl. Berl. 1820. 8. — Die Kenntniß von d. Pferde u. f. w. von Ribbe. Altenb. 1821. 8. — Lehrb. der Pferdekenntniß, von J. C. Naumann. 2te Aufl. Berl. 1822. 8. — Essai élément. sur l'équitation, par Mr. Pellier. à Paris 1824. 8.)

10) Zur Reise seyen Sattel und Zeug ganz neu, oder wenigstens nicht abgenutzt, beide passend und bequem genug. In den Sattelhalftern führe man ein Paar immer geladene gute Pistolen bei sich, und an jedem Morgen sehe man vor dem Ausreiten nach, ob Alles im gehörigen Stande sey. Zugleich untersuche man selbst.

11) vor dem Aufsteigen, ob dem Pferde nichts am Beschlage fehle, ob es nicht ver-

nagelt sey, ob die Eisen fußgerecht, ganz fest liegen, ob sie hinreichend geschärft, ob der Zaum, die Kinnkette, Sattel und Gurt u. dgl. gehörig beschaffen, und an ihrer Stelle seyen, weder zu lose, noch zu knapp anschließen u. s. w., ob die Steigbügel kurz oder lang genug geschnallt sind u. s. w.

12) Das Pferd muß still und unbeweglich stehen, bis man fest im Sattel sitzt u. s. w. Man gewöhne es weder an Gerte noch Sporen, aber überhaupt an eine gute Behandlung. Denn es pflegt Alles zu lernen, und ihm läßt sich eine gute Eigenschaft eben so leicht beibringen, als eine böse. Durch Herumzerren seines Kopfs mit einem zu scharfen Zügel wird es leicht hartmäulig, mithin schwerer lenkbar. Achtsamer und sicherer wird sein Gang seyn, wenn man es mit einer leichten Hand regiert, d. h. je stärker und unbeweglicher man den Ellbogen an sich hält. Ueberhaupt wird das Reiten für Mann und Ross desto leichter, und dieses kann täglich einige Stunden länger aushalten, wenn man mit dem ganzen Körper möglichst ruhig sitzt. — Anfangs reite man langsam und nur nach und nach schärfer, kurz vor

der Einkehr aber wieder langsam, um sein Thier allmählig verschmauben und abkühlen zu lassen. (Ueber das Verhalten bei nahem Gewitter s. oben II. 12.)

13) Man lasse kein Pferd saufen, wenn es noch sehr warm ist, sondern in und aufser dem Stalle erst dann, und zwar langsam etwa durch einen lockern Strohwisch über der Wasserfläche des Eimers, nachdem es sein Bund Heu getroffen hat. Pferde, die sehr ekel im Saufen sind, lieben ein reines, höchstens etwas salziges, nicht zu kaltes, sondern ein wenig zumal im Winter überstandenes Quell- oder Flußwasser. Zwar wähnt man, sie sössen lieber trübes Wasser, weil sie das helle in der Schwemme allezeit vorher erst trübten, allein sie thun dies vielmehr, um sich zu bespritzen und abzukühlen, oder um sich etwa niederlegen zu wollen. Zu hartes Felsenwasser vertragen sie nicht so gut, es verursacht ihnen Kolik, eben so wenig Schneewasser, wovon Husten und Nasenfluß entsteht. Nach jedem Futter müssen sie aus einem ganz reinen Stalleimer täglich 3 Mal getränkt werden, und wenigstens 1 Stunde lang nach dem Futter ruhen.

14) Ist man langsam geritten, so mag das Pferd lieber bei Tag oder Nacht unterwegs vor dem Absteigeort saufen, wodurch es, ohne den geringsten Nachtheil, sehr erfrischt wird. Erhitzt darf man es niemals zur Schwemme reiten, eben so wenig im Freien ohne Decke herumführen, sondern muß es stracks in einen warmen, gefunden Stall, nur nicht unter fremde Pferde ziehen, und sogleich füttern, damit es desto länger ruhen kann. Vor jeder Fütterung muß Krippe oder Trog in und außer dem Stalle mit einem Strohwische oder einem Stücke beigesteckten Filzes u. dgl. rein ausgewischt werden. Hafer bleibt immer das vorzüglichste Futter, nur muß er rein und lauter seyn, einerlei reife, harte, schwere, rundliche, volle, glatte, glänzende, schöngelbe, mehreiche Körner, und sein gehöriges Gewicht haben; er muß gut ausgetrocknet und alt genug seyn, denn junger, selbst reifer, ist für Pferde ein wahres Gift; er sey nicht dumpfig oder verschimmelt, und werde, ehe man ihn vorschüttet, rein ausgeschwungen und von allem Staube gereinigt; Husten, Drüsenanfalle, Dampf, Haarschlechtigkeit u. s. w. sind die Folgen vom staubigen Futter

überhaupt. Einige Zeit vor dem Füttern in Wasser etwas gequellter Hafer wird leichter zermalmt und vom Magen besser verdaut. — Gerste ist zur Gährung weit mehr geneigt, macht Schweiss und schwächt unsere Pferde; gequellte taugt sie noch weniger. Roggen erhitzt die Thiere, wenn sie nicht von Jugend auf daran gewöhnt sind. Ein Gemenge von Hafer und Roggen füttert gut; besser gedeiht ganzes Körnerfutter, als gebrochenes oder geschrotenes. Schwarzbrod und Salz, mit Bier oder Wasser angefeuchtet, stärkt und ermuntert zwischendurch auf Reisen bei Strapazen die Pferde ungemein, und kürzt zugleich die Fütterungszeit ab. Das Heu, sowohl Gras- als Kleeheu, muß ganz rein, wohlgetrocknet, staubfrei, fein genug ausfallen, und angenehm duften; verschlammtes kann und muß durch Abspülen in Wasser, und Würzen mit Kochsalz verbessert werden. Grummet taugt weniger für Pferde. Schädlich ist ihnen auch das beste Heu, noch grün und allein gefüttert, es macht sie schlaff, faul und träge, sie bekommen, ob des vielen Saufens darauf, dicke Heubäuche, verlieren ihre Stärke und Munterkeit; dies gilt auch vom Kleefutter.

Ueberfütterung mit jedem Heu oder Grummet, zumal mit jungem grünem Klee, kann auch für Pferde, wenn man sie sogleich darauf laufen, und ruhen läßt, durch seine aufblähende Wirkung leicht lebensgefährlich werden. — Häckerling (Häckfel) dient überhaupt mehr zum bloßen Beifutter, als zur Sättigung; je feiner und weißer das Weizen- oder Haferstroh dazu ist, desto besser, nur füttere man es nicht so eben vom Felde weg frisch, weil die Pferde davon eine Art Kolik erleiden, sondern man lege solches bei der Heuernte schichtweise unter das Heu auf den Boden, wovon es einen Wohlgeruch annimmt, und unverdorben bleibt.

15) Nicht auf einmal, sondern in 2 — 3 Portionen getheilt, muß der etwas angefeuchtete Hafer dünn auseinander dem Pferde vorgeschüttet werden. Dabei mag man selbst öfter nachsehen, ob es sein volles Futter jedesmal richtig bekommt und behält, ob es gehörig geputzt, gefriegelt und in die Schwemme geritten wird. —

16) Des Morgens reite man mit Tagesanbruch aus, wenn das Pferd sich satt gefressen hat, und getränkt ist, wenn seine Eifen ge-

hörig befestiget und geschärft sind, und lasse ihm nach einem Ritt von 2 — 3 Stunden etwas gutes Brod und Salz geben. Mittags kehre man ein, um es mit Heu und Hafer füttern, und wenigstens ein Paar Stunden ausruhen zu lassen. Nach einem 2 — 3stündigen Nachmittagsritt erhält es abermals Brod, und im Nachtquartier das dritte volle Abendfütter aus Heu, Hafer u. dgl. Nach jedem Haupt- und Zwischenfütter wird es gehörig getränkt. Unterwegs sehe man zu Zeiten nach Hufeisen und Hufen, nach seinem Gepäck u. s. w., ohne doch zu oft abzusteigen, und dadurch seine Reise zu verzögern. —

17) Auf langen Reisen ist ein tüchtiger Pafsgänger vorzuziehen, weil man auf demselben meist nur im Schritt oder Pafs reiten darf, und blos bisweilen trittiren muß, damit das Thier vom beständigen Schrittgehen nicht steif werde. — Ohne Noth hetze man sich und sein Pferd nie ab. Beständiges Traben, oder wohl gar Galoppiren unterbleibe. Mit einem starken Schritte lassen sich im Sommer, Herbst und Frühling ganz gemächlich des Tags 6 — 7 Meilen u. m. zurücklegen, unbeschadet Ross und Mann.

18) Auf schlechten Wegen lasse man sein Pferd gehen wie es will, steige aber an den gefährlichsten Stellen lieber ab, und leite es behutsam, ihm zur Seite, nicht voraus gehend, weil es beim Stolpern leicht auf den Rücken fallen könnte. — Beim Absteigen vor einem Wirthshause hänge man es fest an, und sehe manchmal nach ihm, damit es den Zügel nicht abstreife, um auf- und davon zu gehen.

19) Man suche immer, ehe es ganz finstler wird, sein Quartier zu erreichen. Aber, in einer unbekanntem Gegend von der Nacht überrascht, nehme man, um sich nicht zu verirren, einen zuverlässigen Wegweiser mit; (vergl. oben III. 9 u. f.).

20) Ist das Pferd warm und reinlich eingestalt, auch fest genug mit seiner Trense angebunden, so sehe man zunächst nach seinen Füßen. Stützt es sich bald auf diese, bald auf jene Zehe, so zeigt dies blos Ermüdung an; wenn es aber einen Fuß mehr vorwärts setzt, als den andern, so ist dieser oder jener auf irgend eine Art krank! Der falschen Richtung eines Eisens kann der Hufschmid allsobald abhelfen, wo nicht, so reise er solches ab, lasse einen Brei aus abgekoch-

ten Weisrüben und Schweineschmeer so heiss, wie möglich, um den Huf schlagen, und die ganze Nacht liegen, um diesen am Morgen mit dem Werkeisen ausföhneiden, und entdecken zu können, ob das Thier vernagelt, oder geflossen, oder vom Gehen erlahmt sey. In beiden letzten Fällen wird der Breiüberschlag, immer frisch erwärmt, oder das Waschen mit Essigsalmiakwasser, oder mit einer Auflösung von Hausseife in Brantwein zur Cur ausreichen. Allein wenn es vernagelt ist, oder sich einen Dorn, Splitter, Glas, spitziige Steinchen, einen Nagel u. dgl. bis aufs Leben eingetreten hat, wovon es hinkt, so muss nach weggenommenem Eisen, vor Allem der Hufnagel, oder jeder eingedrungene fremde Körper sogleich ausgezogen, und, um ihn bequem zu fassen, im Umkreise dieser Stelle erst der Huf etwas ausgewirkt werden. Ist die Oeffnung gross genug, fließt kein Eiter noch heraus, so reinige man die Wunde mit lauwarmem Essig, tröpfe Talg hinein, und verklebe sie blos mit Schuhpech und reinem Flachs, dass sich kein Schmutz einsetzen kann. Wenn dennoch das Hinken fort-dauert, ohne dass die Wunde eitert, so muss

diese erweitert, und eine Flachscumpreffe, mit Branntwein getränkt, aufgelegt werden, um fernere Folgen zu verhüten, die nur ein Rossarzt oder Curtschmid beseitigen kann.

21) Die unterwegs auf dem Rücken u. f. w. des Pferdes etwa entstandenen sogenannten Hitzbeulen lassen sich bei Zeiten noch zertheilen, durch Wafchungen mit heißem Weineffig u. dgl.

22) Auch die unbedeutendste Geschwulst von Sattel- oder sonstigen Pferdegeschirrdruk darf man auf Reisen nicht übersehen, sondern muß sie wenigstens Anfangs mit dünnem Salzwasser waschen, und darüber vermittelt eines Gurtes mit Fett beschmierte Wischlappen warm binden u. dgl. Das Thier genieße vollkommene Ruhe, der Sattel werde verbessert und ausgestopft, oder mit einem passendem sogleich vertauscht; die etwa grössere Beule aber oft mit Bleieffig, oder Salmiakessig gewaschen, und des Nachts mit einem Talgpflaster bedeckt. Fortdauernder Druck, oder ein zweites Aufdrücken derselben Stelle, ist von schlimmen Folgen, bildet leicht Geschwüre u. dgl. Alle vom Riemenzeug, Kiinkette u. f. w. etwa wundgeriebene Stellen kann

man fleißig mit Bleiwasser befeuchten, und ein Unschlittpflaster darüber legen; gegen Insekten bestreiche man den Umkreis der Wunde mit Wagentheer u. s. w.

23) Wenn das Pferd sich überlaufen hat, und wenig oder gar nicht stallen kann, so reibe man dessen Hinterbauch und die Schaamgegend gelind mit der Hand, führe es in einem Schaaffstalle herum, gebe ihm eine Abkochung von 1 Loth Anisfaamenpulver und einer Handvoll zerfchnittener Petersilienwurzel in einem Quart Braunbier warm zu saufen, und ein laues Klystier aus Kamillen- und Leinsaamenthee, mit etwas Salz u. dgl., das auch bei verhaltenem Misten seine Dienste thut.

24) Die Fressunlust ist blos vorübergehend, wenn sich das Thier überfressen hat, wenn es von seinem Tagemarsch stark ermüdet ist, sehr erhitzt in einen kalten, oder auch in einen zu heißen, dunstigen Stall kommt, wenn man ihm ungewohntes, oder auch schlechtes, übelriechendes Futter vorlegt, es mit faulem Wasser unterwegs getränkt hat u. dgl. Das Pferd, das sich überfressen, lasse man fasten, bis es gehörig gemist hat, dem ermüdeten gönne man Ruhe,

tränke es, gebe ihm gefalzte, in Wein oder Bier getauchte Brodschnitte, wasche Maul und Zunge mit gefalzenem Honigwasser u. dgl., so findet sich wohl die Fresslust wieder ein, und man kann nun reines Futter in kleinen Rationen versuchen lassen. (Vergl. Unterricht, wie Pferde auf der Reise zu behandeln sind, a. d. Fr. 1800. 8. — Waldinger's Nahrungs- und Heilmittellehre des Pferdes. 3te Aufl. Wien 1816. 8. — Der prakt. Pferdearzt u. s. w. von T. Merk. Münch. 1820. 8.) (16 Gr.)

V.

Allgemeine
Gesundheits- und andere Lebensregeln
für Reisende im Wagen.

Viele reisen zu Wagen, wie mit Faust's Mantel, sagt der ehrliche Hilarius, aus einer Wirthsstube in die andere; aber diese hochfahrenden Passagiere sehen oft den Wald vor Bäumen, die Welt vor Post- und Gasthäusern nicht; sie gewahren wenig mehr, als bemalte Schilder! — — Das Reisen thut es nicht allein; vom Wie hängt alles ab! — Andere reisen, wie die Schnecke sammt dem Häuschen, und sorgen, daß ja keine Bequemlichkeit dahinten bleibe, aber dadurch machen sie sich eben ihre Reise erst recht unbequem! — —

Das Fahren

1) in **Stahlfederwägen** auf guten Kunststrassen ist zwar sehr bequem, aber eben keine sonderliche, und für Gefunde ganz unzureichende, höchstens für schwächliche und alte Personen, die blos ein frisches Luftbad einmal brauchen, und daneben einige Kräfte

sammeln wollen, genügende passive Leibesbewegung. Mehr wirkt schon

2) das Fahren im Stuhlwagen durch die Erschütterung des ganzen Körpers und durch die Muskelanstrengung, die es nebenbei erfordert, zumal beim Selbstkutschiren. Eine solche Fahrt ist besonders Hypochondristen und denen, die an Harnstrenge von Atonie der Harnorgane, so wie Allen, welche Verhärtungen im Unterleibe mit sich herumtragen, und auf deren Gesundheitszustand zugleich die Atmosphäre und die Abwechslung der Gegenstände wohlthätig mitwirkt, vorzugsweise anzurathen. Solche ein- und zweispännige Korbwagen mit beweglichen und unbeweglichen Sitzen, einem Verdeck und Vorleder, sind ein leichtes Fuhrwerk, auf welchem man sein Gepäck immer im Auge behalten kann. Eben so leicht über Gräben u. s. w. gehen die Jagdhaifen und Drosken, (Wurfwägen), nur das sie gewöhnlich unbedeckt sind, und zum Theil für Manche unpassende Pritschensitze haben.

3) Die halbbedeckten, zweirädrigen Cabriols und Cabriolets (Reitzeuge in Holland) stoßen gewaltig, und fallen ihrer Höhe wegen leicht um. Der darein ge-

spannte Gaul muß ziehen und zugleich tragen, ermüdet mithin um so leichter. Am wenigsten taugen sie zu Nachtfahrten.

4) Auch Kutschen, deren Kasten vorn auf der Achse fest liegt, hinten aber in Ketten hängt, können durch ihre zu heftige Erschütterung, zumal auf sehr steinigem Wege, für Alle, welche Bluthusten, oder Fluß-, Gicht-, Steinschmerzen unterworfen, und überhaupt schwächlich von Körper sind, eben so nachtheilig werden, als für Jene, die mit Leibschäden (Brüchen), Vorfällen, Hämorrhoidalknoten u. dgl. behaftet sind, wenn sich solche weder zurückbringen noch zurückhalten lassen, desgleichen auch für Kinder, besonders je jünger und schwächer sie sind, und für Frauenzimmer während ihrer Monats- und Schwangerschaftsperiode, vornehmlich wenn sie zu Mutterblutflüssen und Fehlgeburten geneigt sind.

5) Ein guter Familienwagen auf Druckfedern ruhend, und mit Laternen versehen, muß, wie jeder andere Reifewagen, ein dauerhaftes, aber leichtes Gestell, hohe Vorderräder, ein gehöriges Verhältniß seiner Länge zu seiner Breite, und auf den Ach-

Achsen Raum genüg haben, um sein Geleis (Spur) nach dem in jedem Lande üblichen der Communicationsstrassen, Neben-, Seiten- und Hohlwege abändern zu können. Er sey geräumig, weich ausgepolstert, mit gut schliessenden Vor- und Rücksitzeledern, mit Taschen verschiedener Gröfse und andern Fachwerk zweckmäfsig versehen. Durch ein Fensterchen in seiner Rückwand muß sich die hintere Ladung leicht überschauen lassen. Auf dem Obertheil oder Himmel desselben kann der Bettkoffer u. dgl., so wie in dem Doppelboden manches andere Reisegepäck wohl geborgen liegen. Bei Unwetter muß er durch Marquisen u. s. w. sich dicht schliessen lassen.

6) Für Nothfälle führe man mehre Schlußnägeln zum Ersatz des etwa brechenden, und einen Hemmschuh bei sich, auch wohl zur Bestimmung der Ortsweite einen Weg- oder Längenmesser etwa nach Nicolai's Angabe, in dessen Reisebeschreibung I. S. 16. und Beilage I. S. 3. 22. Noch gehören zu den nöthigen Reifegeräthschaften ein festes Schraubenfchloß, das sich an jede Thür befestigen, und eine Chatulle, welche sich überall fest einschrauben läßt; außer

Geld, Brieffchaften, Schreibmaterialien u. f. w. enthält diese alle übrigen kleinen Bedürfnisse, und bildet, wie die englischen, beim Aufschlagen ein Schreibepult. Für manche Reisende darf auch ein volles Flaschenfutter nicht fehlen, neben einem Reiseapothekchen, einer Klystierspritze u. f. w.

7) In Ermangelung eines treuen, brauchbaren Domestiken, dessen Stelle allenfalls bei eigener Equipage ein wackerer Kutscher vertreten kann, muß man das Ein-, Auf- und Abpacken der Bagage selbst ordnen und leiten, auch unterwegs diese und den ganzen Wagen öfter untersuchen. — Vor dem Abfahren und auf jeder Station sehe man selbst nach, ob die Räderachsen gehörig eingeschmiert, die Räder dabei nicht beschädiget, noch zu lose wieder befestiget, daß die wohl verschlossenen Mantelfäcke und Koffers in einem tüchtigen Wagenkorbe, mittelst einer Kette, oder besser in einem verschließbaren Kofferkasten durch Schrauben u. dgl. sichen genug verwahrt sind. —

8) Um die Haltbarkeit seines Reisewagens zu prüfen, lasse man auf Steinpflaster, wo es erlaubt ist, immer etwas rasch fahren, weil sich, was etwa daran zerbricht, in Städ-

ten schneller und besser wieder in Stand setzen läßt. Doch sehe man selbst zuvor den Schaden an, ob er nicht für bedeutender ausgegeben wird, aber auch die Reparatur, ob sie soviel werth, als die Gewerke dafür verlangen, besonders, ob sie dauerhaft genug sey?! — —

9) Zu seinen Reisekutschpferden wähle man ein Paar gesunde, zusammen gut eingefahrene, tüchtige, flinke, gleichfarbige Wallachen im besten Alter, wo möglich von einerlei Bau, Temperament und Action. Jedes habe besonders einen gut gebogenen, etwas starken Hals, eine breite Brust und fleischige Schultern, einen kräftigen Rumpf, volle Kruppe (Kreuz), langen, dichtbehaarten Schweif, ein vermöglaues Hinter- und Vordertheil, womit es das Geschirr gehörig ausfüllt u. s. w.; (vergl. oben IV. 1. u. s. w.). — Auf schnellen Reisen taugen zu Wagenpferden vorzüglich außer poln. u. russ., die holländ. Hard - d. s. Schnell - Draaver, welche einen Weg von 1000 Schritten in 3 Minuten durchlaufen, und vor einem zweirädrigen Cabriol wie im Fluge gehen. Das Kunnet, woran Pferde immer besser, als an Brustriemen, ziehen, und alles übrige

Lederzeug muß gut angeschlossen, ohne zu drücken, oder zu reiben, muß leicht, aber fest und geschmeidig genug seyn. Man lasse die Pferde weder über ihre Ruhe- und Fütterungszeit hinausgehen, noch auf schlechten, oder steilen Wegen zu sehr sich anstrengen, beim Bergabfahren aber jedesmal den Wagen hemmen. Wenn der Kutscher an Chausseehäusern oder sonst absteigen muß, so lasse man sich jedesmal die Zügel reichen, damit die Pferde nicht auf und davon gehen. — —

10) Wer sich abhärten, in der Geduld und in andern Tugenden üben, wer mehre Menschen und ihre Denkart studiren will, reise lieber in dem öffentlichen Postwagen. Er mache sich aber zuvor mit den neuesten gedruckten Postreglements der Länder, die er zu durchreifen gedenkt, genau bekannt, um, als Passagier, nach seinen Rechten und Obliegenheiten sich immer richten zu können. Er führe zugleich die jüngsten Postcharten in seiner Briefftasche. Auf dem deutschen ordinären Postwagen (Diligence u. s. w.) ist der gleichfalls bedeckte Sitz im Vordergrunde manchem Passagier, in der freien Luft und Aussicht wegen,

willkommener, als jeder andere. Aufser den grofsen Diligencen, giebt es in Frankreich auch langfamer gehende, kleine, deren offener Vordertheil (Coupe) wie ein eigener Wagen drei Personen allein fafst, und von oben bedeckt ist. Die Kutsche daran hat sechs ziemlich geräumige Sitze. Für alles Gepäck ist Raum genug im Hintertheile. Die Bezahlung ist billig, und der Conducteur oder Eigenthümer sorgt accordmäfsig für Frühstück, Mittags- und Abendessen, und Quartier wohlfeil und bestens. — Ausgezeichnet sind die englischen Posten, mit denen man bequem und rasch vorwärts kommt. — Die jetzt fast überall auch bei uns in Deutschland eingeführten 6, 9 und mehre Personen aufnehmenden Eilwagen oder Schnellposten *) verschaffen uns das Mittel, auf

*) Sie sind in neuerer Zeit, nach dem Vorbilde der französischen *Velocifères* oder *Couirre*, und zwar zuerst 1822 durch die Taxischen Oberpostbehörden eingerichtet worden. Man wird nicht, wie bei den sonstigen Postwagen, wahren Frachtwagen, mit Trinkgeldern, wohl gar Freizechen für die Postillons, mit blinden Passagieren, Hun-

eine sehr bequeme, schnelle, anständige und billige Weise nach den entferntesten Orten zu gelangen, wenn unter der Eile die Sicherheit der Reisenden nicht leidet, und sie nicht eben Lust und Beruf fühlen, an diesem oder jenem Orte länger zu verweilen. Da man unterwegs selten, und nur da still hält, wo eine Mahlzeit gleichsam im Fluge eingenom-

den u. dgl., noch auch von den willkührlichen Verfügungen der Postconducteurs bebelliget. — In Oesterreich bestehen seit 1824 bequeme, ja elegante, bedeckte Eilwägen auf den Strafsen von Wien nach Brünn, Prag, Presburg, Ofen, Grätz, Triest und von Prag nach Karlsbad. Noch ist man damit beschäftigt, dergleichen von Triest über Udine nach Venedig, von Wien über Klagenfurt und Udine gegen das römische Gebiet und nach Mailand, auch dahin über Salzburg, Inspruck und Verona, desgleichen von Prag nach Reichenberg, und sodann in der Richtung nach Töplitz und Dresden anzulegen. — Baden, Baiern, Preussen, Sachsen u. f. w. sind wetteifernd nachgefolgt, und so erweitert immer mehr diese löbliche Postanstalt auch bei uns ihren Wirkungskreis.

men wird, so erfordert diese Art zu reisen einen starken, lebenskräftigen Körper, und möchte daher für alte und schwächliche Personen, zärtliche Frauenzimmer u. s. w. bei weiten Entfernungen, und für Andere in der heißen Jahreszeit zu angreifend, überhaupt aber Jedem zu widerrathen seyn, der häufigem Harn- oder Stuhldrange ausgesetzt ist, oder durch anhaltendes Sitzen und langes Nachtfahren leidet, seines gewohnten Nachtschlafes entbehren muß u. s. w. In dem Eilpostwagen sind übrigens die Ecksitze den Mittelsitzen vorzuziehen; bei Ueberzahl der Passagiere werden diese in eigenen Halbchaisen gefördert. Das Gepäck, nur in Mantelfäcke, Felleisen u. dgl. verpackt, und mit dem Namen des Reisenden, dessen Bestimmungsort und dem Beisatze: Passagier-Gut, bezeichnet, wird im Hintertheile des Wagens verwahrt, oder auf eigenen Packwägen nachgefahren; 10—50 Pfund gehen davon frei, nach den jedesmaligen Lokal-Verhältnissen. Zur Legitimation empfängt der Reisende eine Charte, welche Tag und Stunde der Abfahrt, in der er pünktlich sich einstellen muß, und andere ihm wissenswerthe Vorschriften enthält. Jede

Meile wird wenigstens in einer Stunde gefahren, wohl auch in noch kürzerer Zeit, wie z. B. von Aachen nach Cöln $9\frac{1}{4}$ deutsche Meilen in $7\frac{1}{2}$ Stunden, und von Cöln nach Coblenz $11\frac{1}{2}$ Meilen binnen 10 Stunden. Ja ein Geschäftsmann will mittelst der Schnellpost, und der in der Schweiz und in Italien damit in Verbindung gesetzten Diligencen und Courierchaisen den Weg aus Thüringen bis Genua in der fast unglaublichen Zeit von 7 Tagen zurückgelegt haben, und ein anderes Mal, wo es eine Wette galt, in noch kürzerer Frist! —

11) Der mit Extrapostpferden, am besten im eigenen Reifewagen, Fahrende vertraue sich nie einem unverbürgten Postillon mit fremden Pferden an, die sich gegenseitig nicht kennen, sonst geräth er, wie ich, in Gefahr, streckenweit geschleift zu werden, und sein Leben aufs Spiel zu setzen. Auch bekümmere er sich um die in jedem Lande festgesetzte Posttaxe. Will man ihm, unter dem Vorwande schlechter Stationswege, mehre Pferde aufbürden, als er braucht, so kaufe er sich entweder mit einem Trinkgeld bei dem Wagenmeister, Postillon u. a. davon los, oder zahle, wenn dies nichts hilft,

lieber ein Pferd mehr, lasse es aber nicht einspannen. Denn jeder folgende Postmeister beruft sich auf die Zahl der mitgebrachten Pferde, und man muß auf der ganzen Reiseroute eines mehr nehmen, als nöthig ist. Ueberhaupt zeige man sich gegen ganz unbillige Postbeamte entschlossen, und verweise, bei gerechter Sache, mit fester Stimme ihnen ihr willkührliches Verfahren, erwiedere aber ihre übrigen Unhöflichkeiten, wenn ja Mancher dazu ein Monopol sich noch aneignen sollte, lieber mit Höflichkeiten, als Gleiches mit Gleichem. Durch förmliche Klagen bei Behörde verliert man Zeit und Geld, ohne am Ende viel damit ausgerichtet zu haben. Allenfalls kann man dem in jeder Passagierstube preussischer u. a. Poststationen jetzt liegenden und gesetzlich dazu bestimmten Notizenbuche seine gerechten Beschwerden anvertrauen, und gründliche Untersuchung derselben, nebst Abhülfe gewiss erwarten. —

12) Fährt man mit einem Lohn- oder Miethkutscher (Hauderer in Franken u. a. O.), der sich und seine Pferde contractmäsig selbst beköstigen soll, so ist man vor Mitbezahlung der Zeche desselben doch nicht immer sicher. Denn gewöhnlich neigt der

Gastwirth sich mehr auf die Seite des Fuhrmanns, der bei ihm wohl öfter einkehrt, als der Fremde, welcher vielleicht nur einmal in seinem Leben diese Strasse zieht. Aber auch durch das Mitzahlen der Fuhrmannsrechnung ist man noch nicht ganz gedeckt, weil darein der Wirth nicht selten die Rückzahlung des Kutschers zu bringen weifs, man müfste denn in beiden Fällen alles Empfangene einzeln nach der Taxe sofort baar bezahlen wollen, was immer schwierig bleibt. — Also, traue, schaue, wem? — Indefs fallen dergleichen Prellereien in grössern Gasthäusern nicht so leicht vor. — In der italiänischen Schweiz, und überhaupt jenseits der südlichen Alpenkette, ist es gewöhnlich, über den Preis mit Gastwirthen, Lohnlakeien, Führern u. s. w. vorher zu unterhandeln, weil man sonst schlecht bedient wird. Uebrigens mufs man über seinen Miethkutscher sich volle Verfügung auf der Reise ausbedingen. —

13) Man lasse sich nicht von der Landstrasse ab auf Nebenwege, über Wiesen oder bestellte Aecker u. s. w. fahren, sonst geräth man leicht in Verdriesslichkeiten, wird ausgepfändet, mufs sich mit Geld lösen, oder

kann auch durch Kunstgräben aufgehalten werden. — Eben so wenig sollte der Kutscher seine Gäule verlassen, oder vom Sattelgäule, oder Kutscherbock absteigen, wenn der Weg höckerig, oder steil ist, oder an Abgründen hinläuft. Geht er durch angeschwollene Gewässer, so bewege man den Fuhrmann lieber, voranzureiten, und die Tiefe des Wassers vor der Durchfahrt zu messen, als sich aufs Gerathewohl in Lebensgefahr zu begeben. Fracht- und Postwägen weiche man zeitig und weit genug aus. — In Hohlwegen untersuche man erst die mögliche Durchfahrt, um nicht mit anderm Fuhrwerk zusammen zu stoßen. — Ist tiefer Schnee gefallen, und noch keine Bahn gebrochen, so bleibe man lieber im Wirthshause so lange zurück, bis die Strasse wieder frei und fahrbar ist. — In finsterner Nacht reise man nur unter den dringendsten Umständen, und lasse sich von einem der Strasse kundigen Fackelträger vorleuchten, oder zeitig seine Kutschenleuchten anzünden.

14) Die meisten Reisenden, welche mit Post, oder mit eigenen Wagen in den Grenzortschaften der Schweiz ankommen, bedienen sich der Lohnkutscher, die in den

Städten immer Pferde und Wagen bereit haben. Macht man seine Streifereien von einem Orte aus, wohin man immer zurückkehrt, ohne sich unterwegs aufzuhalten, so reist man wohlfeiler und sicherer zu Pferde, als zu Wagen. Die Pferde und Maulthiere sind an die steilen und steinigten Bergpfade so gewöhnt, daß man sich ihnen, selbst am Rande tiefer Abgründe, sicher überlassen kann. Indefs sind Saumthiere den Zugthieren immer vorzuziehen. Wer zum Schwindel geneigt ist, lasse sich auf schmalen und steilen Abhängen die Augen verbinden, und sein Thier leiten. — Im Chamounythal und im Grindelwald findet man kleine, sehr niedrige, vierrädrige, aber höchst unbequeme Wagen, in welchen man auch einen Theil des Weges über den großen Bernhardsberg zurücklegen kann. — Ueber die meisten schweizerischen Hochgebirge läßt sich nur zu Füsse, oder zum Theil zu Pferde und auf Maulthieren reisen; (s. oben S. 76 u. f.).

15) Wohl verräth es eine eben so unzeitige, als unweise Philanthropie, wenn man, ohne durch dringende Gründe der Menschlichkeit dazu aufgefordert zu seyn, jeden fremden, wohl gar verdächtigen Fußgänger

auf seine Bitte in dem Wagen aufnimmt, oder aufsen aufsitzen läßt. Mancher Reisende ist dafür mit dem schändlichsten Undanke belohnt, beraubt, ja gemordet worden.

16) Im Wagen suche man mit seiner Lage und Sitzung oft genug zu wechseln, und strecke möglichst beide Füße von sich. Wer langes Fahren nicht vertragen kann, setze sich lieber vor-, als rückwärts, mehr an die freie Luft, auf einen bequemen und sichern Kutschbock, ohne doch unverwandt auf gewisse Gegenstände, am wenigsten auf die Wagenräder zu blicken, rieche zu Zeiten an etwas Riechsalz u. dgl., reibe sich mit einem starken Gewürzessig u. s. w. die Herzgrube, oder steige lieber zwischendurch aus, und wandere eine Strecke weit hinter dem Wagen her, ohne sich doch zu warm zu gehen und, in Schweifs gerathen, wieder in den Wagen zu setzen, und leicht sich zu erkälten. — Schwangere Frauen, wenn sie ja noch reifefähig sind, mögen ihren Unterleib mit einer breiten Binde leicht gürten, oder mit ihren eigenen Armen stützen, und das Rückwärtsitzen vermeiden, wenn sie nicht schon früher daran gewöhnt sind. — Schnelles Fahren ist am nützlichsten vor, oder ei-

nige Stunden nach dem Essen; das langsame, in einem offenen, bequemen Wagen hilft verdauen. —

17) Während des Fahrens darf man sich weder an den Kutschschlag lehnen, noch durch denselben hinaussehen, oder mit der Hand hinausgreifen, um im ersten Falle beim Aufspringen des Schlages nicht herauszuflürzen, noch auch im zweiten und dritten von Baumästen oder Sträuchern verwundet zu werden, wenn der Weg durch Wald oder zwischen Hecken geht; auch lasse man hier die Glasfenster herab, damit sie nicht eingeschlagen werden, und Jemand das Antlitz verletzen; dagegen kann man die Marquisen schließen. — Das Still-, ja selbst das Lautlesen im Wagen fällt Manchen, zumal auf ebenen Straßen, weniger beschwerlich, wenn es gleich schwache Augen, und letzteres auch die Lungen wohl angreift. —

18) Um vor Umwerfen sicher zu seyn, schlafe man im Wagen nicht, sondern merke genau auf Wege und Stege, erinnere auch wohl den Fuhrmann an seine Pflicht, und halte ihn durch Zwiesprach munter, ohne ihn doch durch unzeitige Beforgnisse, Laut-auffschreien bei der geringsten Seitenlenkung

des Wagens u. dgl. irre zu machen, denn im Grunde vermehrt man dadurch nur die Gefahr; lieber steige man an unwegsamem Stellen aus. — Beim Durchgehen der Pferde, wenn dasselbe durch einen eigenen, im Wagen angebrachten Mechanismus, wie den neuesten Preckle'schen u. s. w., mittelst dessen die im Wagen sitzende Person durch einen Fußdruck plötzlich alle Räder sperren oder hemmen, und zugleich die Pferde losmachen kann, sich nicht unschädlich machen läßt, ist es insgemein rätlicher, still sitzen zu bleiben, wie ich aus eigener Erfahrung weiß, als aufs blinde Glück aus dem Wagen zu springen; denn auch solche Sprünge gelingen selten, und nicht leicht ohne Knochenbrüche, ja augenscheinliche Lebensgefährdung. —

19) Zur Nachtzeit reise man höchstens nur im Sommer bei drückender Tageschwüle, oder bei vollem Mondschein, auf guten Wegen und während günstiger Witterung, suche aber sich und seinen Fuhrmann auf alle Art wachend zu erhalten. —

20) Beim Stillhalten springe man nicht zu schnell aus dem Wagen, ohne vorher zu sehen, wohin? damit man keinen Fehltritt

thne, und den Fuß etwa verstauche, verrenke, oder wohl gar breche. Eben so wenig bleibe man, ausgefliegen, zu nahe zwischen den Hinter- und Vorderrädern stehen, um beim Fortgehen der Pferde nicht etwa zu straucheln und überfahren zu werden. — (Ueber das Verhalten bei unterwegs nahendem Gewitter und bei mancherlei Unfällen s. oben Seite 23 u. f. w.)

VI.

Allgemeine
diätetische Verhaltensregeln für
Brunnen- und Badereisende.

Es gab eine Zeit, wo an manchen Orten, namentlich in großen Handelsstädten, eine alljährliche Badereise der Hausfrau, bei Abschließung des Ehecontracts, in diesem förmlich ausbedungen wurde, mehr aber zur Ergötzlichkeit, als zum eigentlichen Gesundheitsbedarf. Jetzt rathen unsere Aerzte eine Badecur, als das wirksamste Lebensverlängerungsmittel, und als ein erprobtes Gegengift für Spleen und Hypochondrie so dringend an, daß der Grämliche und Ungefüge gern einwilliget, um von den Gebrechlichkeiten rein zu werden, mit denen er sich und Andern zur Last fällt. Vor ihrer Abreise mögen aber solche u. a. Pflanzstoffe, um sich zu dem Gebrauch irgend eines Mineralwassers an der Quelle vorzubereiten, wenn dieser, wie bei Gefunden das Trinken eines Natron- oder Kohlenfauerlings im schwülen Sommer und in heißen Ländern, nicht blos Küh-

lung und Erfrischung, oder andere Hochgenüsse, sondern, wie bei Leidenden, Heilung wirklich vorhandener Krankheiten, oder deren Ueberreste, und Vorbeugung eines drohenden Uebels, oder auch Lebensstärkung durch eine Brunnen-Nachcur u. dgl. bezweckt,

1) eine Zeitlang täglich, wenn es möglich ist, häufiger als bisher, die freie, reine Himmelsluft athmen, und, deren etwa ganz entwöhnt, sich wieder daran gewöhnen,

2) mit aller Umsicht in Menge und Gehalt ihrer Speisen und Getränke mehr sich den Grenzen der Mäßigkeit nähern, und schrittweise dahin gelangen, an Wenigern und immer Wenigern genug zu haben, damit sie nicht in Gefahr gerathen, das nothwendigste Lebensbedürfnis zu überschreiten. Von jetzt an müssen sie aller Undiät, jenen den Appetit nur kitzelnden, nur immer von neuem schärfenden Abwechslung von mancherlei Delicatessen, und dem Genuße sehr geistiger, feuriger Weine, Likör's und anderer dergleichen Kunstgetränke ganz entsagen, alles Blähende, Schwerverdauliche, Fette, Saure und zur Säureerzeugung Geneigte vermeiden, sich vielmehr auf gut aber

einfach zubereitete, im Ganzen nur wenig abweichende, leicht verdauliche Hausmannskost beschränken, zum Getränk Wasser, und nur mitunter ein oder das andere Glas leichten, reinen, milden Weines trinken u. s. w.

3) Sie dürfen es nicht an hinreichender und zweckmäßiger Leibesbewegung fehlen lassen. Weil jedoch dem Einen starkes und langes Gehen, dem Andern die erschütternde Bewegung des Reitens oder Fahrens, dem Dritten lautes, anhaltendes Sprechen, Lesen u. s. w. frommt, so muß hier eigene Erfahrung, oder der Ausspruch des Hausarztes über die Wahl der Gymnastik entscheiden;

4) mögen sie immer mehr streben, ihr Gemüth zu beherrschen, und ihren Leidenschaften jenen Grad von Temperatur und Stärke, jene Richtung und Uebereinstimmung zu geben, deren sie nur fähig sind, und zu ihrem Wohl bedürfen. Denn unsere Glückseligkeit besteht nicht darin, frei von Leidenschaften, sondern ihr Herr zu seyn. —

5) Ueberhaupt sollten sie schon jetzt in Allem einer gewissen Lebensordnung huldigen, nach welcher ihre Tagesstunden vor, bei, und nach der Brunnencur einzutheilen sind. Dies wird ihnen nur möglich durch

Gewöhnung an eine gewisse Speisezeit, durch gehörige Sorge für tägliche Haut-, Lungen-, Harn- und Darmausleerung, durch einen abgemessenen Genuß der Ruhe und des Schlafs, der häuslichen und der gesellschaftlichen Vergnügungen, durch ein geregeltes Maafs ihrer Tagesbeschäftigungen, kurz durch einen zweck- und zeitgemäßen Gebrauch ihrer Körper- und Seelenkräfte.

6) Um ihren Magen besonders noch zur Aufnahme und Verdauung der mineralischen Wasser geschickt zu machen, müssen sie etwa acht bis vierzehn Tage vor dem Anfang der Cur, mit Zustimmung ihres Arztes, alle rohe, unverdaute Stoffe aus dem Darmkanal entfernen durch auflösende und gelind abführende Mittel; sind sie vollblütig, und zum Andrang des Blutes nach oben disponirt, so wird der Arzt ihnen allgemeine, oder örtliche Blutentziehungen rathen, leiden sie aber an einer großen Reizbarkeit der Unterleibsorgane, so thun ihnen nicht selten einige Wochen vorher gebrauchte Molken- oder Kräutercuren gute Dienste u. s. w. (Vergl. Caspari am unten angeführten Orte. — Gais, Wildbad u. die Molken-curen im Canton Appenzell, von F. K.

v. Kronfels. Constanz 1826. kl. 8.) —
Dagegen darf

7) Keiner wännen, als könne er zuvor noch auf seine Brunnencur diätetisch loslindigen, und als werde der kräftige Heilquell ihn auch von diesen Sünden rein waschen. Dies wäre schnöder Mißbrauch des Vertrauens zu demselben, welches er, im Uebrigen noch so hülf- und segensreich, nicht immer lohnen möchte. — Nein, in reinerer Hoffnung des Gelingens, gleich vorwurfs- und sorgenfrei, muß Jeder die Quelle besuchen, wenn er sie, wo immer möglich, ganz krankheitsfrei verlassen will. —

8) Fragt es sich: ob Einer des vorgedrückten Alters wegen die mineralischen Wasser wohl trinken dürfe? — Die Jahre entscheiden hier nicht, sondern die Gesundheit und Individualität des Greises. Wo ein Krankheitszustand obwaltet, der die Brunnencur erheischt, da giebt das Alter an und für sich keine Gegenanzelge. Immer aber muß man bei einem alten Körper mit größerer Vorsicht zu Werke gehen, weil hier Stockungen und Verhärtungen in den Eingeweiden, Verschließungen einzelner Kanäle, Verknöcherungen, oder andere wichtige Ur-

fachen gefährlicher Zufälle dafeyn können, bei denen alle Mittel, welche mit Nachdruck wirken, leicht schädliche Folgen haben. Dasselbe gilt auch vom Kindesalter. —

9) Schwangere sollten nie an eine Brunnenreise denken; denn obfchon es Fälle giebt, daß Frauen, die nicht wußten, in welchen Umständen sie waren, natürliche sowohl, als künstliche Mineralwaffer ohne allen Nachtheil tranken, fo dürfen Ausnahmen doch nicht zur Regel dienen, weil dergleichen Wassercuren insgemein Fehlgeburten veranlassen. Hingegen befinden sich

10) Mütter mit ihren Säuglingen beim innern Gebrauch irgend eines Mineralwassers sehr gut; denn wenn es nicht zu stark laxirt, fo vermindert sich keineswegs die Milch. Allein die säugende Mutter muß doch auch ihre gehörigen Ausleerungen durch den Stuhl haben, sonst wirkt das Wasser desto stärker laxirend auf ihr Kind.

11) Die Brunnenreise selbst muß man erst nach vollendeter obiger Vorbereitungscur in der günstigsten Stimmung, Jahreszeit und Witterung entweder in einem bequemen Federreifewagen antreten, oder sich, wenn man das Fahren nicht wohl vertragen

kann, in einem bedeckten Tragfessel von Ort zu Ort transportiren lassen. Für Brustkranke u. a. kann das Fuhrwerk aus einem in Riemen hängenden, und weich ausgepolsterten Bettkorbe bestehen, worin der Kranke auf Moosmatratzen liegt. Ein dichtes, aber leichtes Schirmdach mit Vorhängen schützt gegen jeden schädlichen Zugang der Luft und der Tageschwüle. — Es hängt aber

12) die Abreise keineswegs immer von uns, sondern vielmehr von unserer Krankheit ab, die oft, wenn sie nicht tiefer wurzeln soll, so schnell wie möglich durch eine Brunnencur bekämpft werden muß. Auch ist es

13) der äußern Einflüsse wegen, welche Frühling, Sommer und Herbst, als die gewöhnlichsten Jahreszeiten zu dergleichen Reisen, auf unsere Leibesconstitution haben müssen, nicht eins, wann wir reisen? — So müssen in der Regel sehr reizbare Subjecte, die leicht zu Schweiß, mithin zu Erkältung und Erschöpfung geneigt sind, statt des Hochsommers bei uns den mildern Frühling und Herbst zum Reisen wählen. Denn eine Brunnencur im lieblichen Frühlinge wird ihnen zu einem durch mancherlei neue Natur-

reize nicht nur verschönten, sondern auch wirksamern Genesmittel, und nach Umständen können sie dann zweimal in einem Jahre trinken, oder baden, das erstemal im Mai, das zweitemal im August, nachdem sie im Juni und Juli beides ausgesetzt haben. Im Gegentheil mögen solche Kranke, die an eingeleiteten Uebeln, als: hartnäckiger Gicht, Lähmungen u. dgl. leiden, so wie ältere und andere minder reizbare Personen in den heissern Sommermonaten, im Juni oder Juli, reisen. Nervenranke endlich sollten erst im Spätsommer zum Brunnen wallfahrten, wo die wärmste Jahreszeit gewöhnlich vorüber ist; denn für Leidende dieser Art ist es besser, bei kühlem, nur nicht schon rauhem, oder kaltem Wetter, zu trinken, als in großer Sommerhitze. Ueberhaupt müssen sich sehr reizbare Curgäste nach der veränderlichen Jahreswitterung, nach dem Klima und der Lage des Gesundbrunnens vorzugsweise richten, den sie besuchen wollen. Ihnen thut zugleich ein geräuschloses Badeleben besonders Noth! — Manche dürfen nur in der milden Morgen- und Abendkühle reisen; die übrige Zeit gehört der Raft; nur langsam und sanft bewege sich ihr Reifewagen!

14) Ihre bisherige Diät mögen Sie auch unterwegs fortsetzen (s. oben Nr. 2.), und, nach Zeit und Umständen, die unter Nr. III u. f. gegebenen Verhaltensregeln pünktlich befolgen.

15) Bei freundlicher Witterung und hoffnungsvoll an Ort und Stelle angelangt, sollte Jeder in seinem voraus gemietheten, gut gelegenen und eingerichteten Badequartiere einen oder zwei Tage von den Beschwerden seiner Reise erst ausruhen, den von seinem heimathlichen Arzte abgefaßten Krankheitsbericht einem der herbeigerufenen Brunnenärzte mittheilen, und mit diesem die fernere Cur besprechen. Dieser Bericht darf bloß eine kurze Charakteristik des Kranken, Geschichte seiner Krankheit, und des Hausarztes Ansicht von der Natur derselben, und dem passenden Heilverfahren enthalten, um darnach den speciellen Gebrauch des Heilquells anordnen zu können. Denn es ist unmöglich, wie Vater Hufeland ganz wahr sagt, daß der entfernte, ja vielleicht nie an dem Badeorte gewesene Hausarzt alle die Lokalitäten und Eigenthümlichkeiten des Gebrauchs und der Wirkung des Brunnens, selbst in individueller Beziehung, so genau

kenne, als der mit seinem Quell vertraute Brunnenarzt, und das doch unendlich viel, ja oft der ganze Erfolg der Cur, von der Kenntniß und Beachtung solcher, oft unbedeutend scheinender Nebenumstände abhängt. Ueberdies kann sich ja in dem Befinden des Kranken Manches abändern, oder neu hinzukommen, worauf die mitgegebene hausärztliche Anweisung gar nicht mehr paßt, ja wohl dadurch schädlich gemacht werden kann.

16) Die übrigen Haupterfordernisse der Lebensordnung des Brunnengastes sind jetzt im Allgemeinen folgende: früh zu Bette, früh aus dem Bette! — so viele Bewegung in freier Luft, als möglich ist, und ohne völlige Abspannung vertragen wird! — mäßiger Genuß einfacher, leicht verdaulicher und nährender Kost! — Erhaltung des Geistes in dem möglichsten Gleichgewicht, Pflege einer einfachen und ungezwungenen diätetischen Geselligkeit, die zu den wohlthätigsten Brunnengenüssen gehört! — So eine ruhige, friedliche Lebensweise findet sich zum Theil, soll sich wenigstens finden, in allen Bädern, und diese müßten zur Herstellung und Befestigung der Gesundheit wahre Heilbäder seyn, wenn ihnen nicht oft Disharmonieen,

oder der Besuch des Balneaes und Spiel-
tisches u. dgl. schnurstracks entgegenwirkten.

17) Mit dem Gebrauch mancher Mineral-
wasser, wie des Karlsbader, Emser u. a. m.,
muß von Manchen eine wirkliche, einfache,
den Umständen angemessene Hungercur ver-
bunden werden, die darin besteht, daß sie
sich niemals ganz satt essen, geschweige bei-
kommen lassen, auch nur ein Glas Wein
mehr zu trinken, als die höchste Nothdurft
verlangt. Der Zweck solcher strengern Diät-
curen ist kein anderer, als: durch vermin-
derte Aufnahme von Nahrungstoffen die Hei-
lung gewisser Krankheiten zu bewirken, oder
zu beschleunigen. Die Heilkraft der Natur
giebt uns in manchen Uebelfeynsformen schon
durch den Widerwillen gegen alle, oder
doch gewisse Speisen u. dgl. einen Fingerzeig,
wie heilbringend hier derselbe sey, wie hin-
gegen ein Uebel sich verschlimmere durch
Aufdringen mehrerer Speisen, als man zu sich
nehmen mag, oder solcher, die uns geradezu
anekeln. Dem ohngeachtet darf dieses frei-
willige Fasten nicht für ein Universalmittel
der Natur angesehen werden. Am meisten
eignen sich dafür Drüsenkrankheiten, wie:
Spirrhöfe Geschwülste, alte, krebstartige, selbst

wirkliche Krebsgeschwüre, Syphilis und Pseudosyphilis, Gicht, bösartiger weißer Fluß der Weiber, Skropheln, Flechtenaus- schläge in ihren schlimmen Formen, der Ausatz, und überhaupt die sogenannten Sä- tekkrankheiten, mit Ausnahme des Scorbutu u. dgl. Uebrigens steht die Regulirung ei- ner Hungercur einzig dem Arzte zu. — —

18) Gleich aufmerksam sey jeder Brun- nen- und Badegast auf seine Hautthätigkeit. Er lasse sich weder durch heisse Sommerwit- terung in unserm Zwitterclima, noch durch sonst Etwas zu leichter Bekleidung verfüh- ren, wodurch Erkältungskrankheiten entste- hen, und die schönsten Curen und Crisen vereitelt werden, welche die Natur auch auf diesem Wege in Bewegung setzt, um Stok- kungen zu lösen, und den Organismus von mancherlei Schädlichkeiten zu befreien. Zwar ist der zeitige Morgen vor dem Früh- stück die gelegenste Zeit zum Trinken am Brunnen, dessen Wasser jetzt so angenehm erquickt, und so leicht in Saft und Blut übergeht, daß es ohne Hinderniß erwünschte Wirkungen hervorzubringen vermag. Aber man eile nicht zu schnell aus dem Bett, mit noch düpftender Haut zur Quelle, sondern

weiche den ohnedies, zumal für Kränkliche, Zärtliche und Ungewohnte, nur zu feindlichen Einwirkungen der frühen Morgenluft nicht nur durch eine warmhaltende und bequeme Kleidung, sondern auch durch entsprechende Bewegung beim Trinken möglichst aus. Der Mann erscheine in einem Tuchüberrocke und in lose anschließenden Unterkleidern, die Dame ungepanzert, ohne Corfett und Blanchett u. dgl., im schützenden Morgennegligé, oder altgriechischen Gewande, aber warm genug vom Kopf bis zu den Füßen bedeckt, nie im vollen Putze, der höchstens nur an Sonn- und Festtagen ausgestellt seyn sollte. Die für Damen vorgeschlagene Badeuniform dürfte beiden Geschlechtern bald ein unleidliches Einerlei werden!

19) Manche Thermen müssen nach den sehr verschiedenen Schattirungen und Graden der Reizbarkeit und Empfindlichkeit der Brunnengäfte getrunken werden, wie ihre Wärmtemperatur steigt. So fangen z. B. im Karlsbade zarte, sehr empfindliche Subjecte mit dem Schloßbrunnen ($32 - 34^{\circ}$ Reaum.), etwas kräftigere mit dem Theresienbrunnen (zu 40° Reaum.) an; noch stärkere eröff-

nen ihre Trinkcur mit vier Bechern (jeden zu $\frac{1}{2}$ Pfund) Mühlbrunnen (48° Reaum.), die in Viertelstunden - Paufen auf einander folgen, und in der Regel zwei bis drei flüssige Stuhlgänge bewirken müssen. Bei Neigung zu Obstructionen löst man im ersten Becher ein bis zwei Quent. Karlsbader Salz auf. Der die Paufen füllende Spatziergang, wozu (am Schloßbrunnen) für die an sich empfindlichsten Trinker daselbst, ein ähnlicher bedeckter Säulengang, wie beim Neubrunnen, angelegt seyn sollte, darf keineswegs hastig, anstrengend, ermüdend seyn, sondern die Haut nur in gelinde Ausdünstung bringen. Ehe es dahin kommt, kann man mitunter einige Minuten auf den trocknen, warmen Bänken ausruhen, und sich erholen. Eine volle Stunde nach dem letzten Becher, nimmt man zum Frühstück ein Paar Tassen Warmbier, Bouillon, oder Rindfleischthee u. s. w. mit einem kleinen Weißbrod. — Solche, die den Brunnen langsamer verarbeiten, mögen nicht nur zwischen jedem Becher, sondern auch nach dem zuletzt getrunkenen, eine etwas längere Zeit folgen lassen. — Am zweiten Tage vermehrt man die Becherzahl an demselben Quell auf sechs, kürzt dagegen

die Zwischenzeit um einige Minuten ab, und trinkt am dritten Tage 8 Becher Mühlbrunnen in Pausen von etwa 10 Minuten. — Wenn nichts diesen methodischen Fortschritt unterbricht, so geht man am vierten Tage zum wärmern Neubrunnen über, und trinkt 2 — 3 Becher davon und 5 — 6 Mühlbrunnen, am folgenden Morgen aber umgekehrt 2 — 3 Becher von diesem, und 5 — 6 von jenem. Wird darauf das Uriniren stärker, während bei 2 — 3 Leibesöffnungen es bleibt, so wird von jetzt an sieben Tage lang der Neubrunnen allein fortgetrunken. Mit diesem steigt man nun, wenn sich keine Beschwerde zeigt, die Zunge rein, der Appetit gut, der Puls ruhig, das Aussehen und Befinden sich gleich bleiben, mit der Becherzahl langsam auf zehen, welche binnen zwei Stunden meist ohne alles Unbehagen geleert werden. Die Verdauungsorgane gewöhnen sich bald an die Verarbeitung dieser großen Masse von Flüssigkeit. — Von jetzt an versucht man, wie früher den Mühl- und Neubrunnen, den noch heifsern Sprudel so, daß man nach 9 Bechern Neubrunnen zuerst einen Becher Sprudel nimmt, und täglich soviel mehr von diesem, als weniger von je-

nem, bis endlich die 10 Becher am Sprudel allein gefüllt werden. Manche können ohne alle Unannehmlichkeit bis zu 12 ja 15 Bechern Sprudelwasser steigen. Die Wirkung bleibt ein starker Harn- und ein dreimaliger märsiger Stuhlabgang *).

20) Während des Trinkens mineralischer Wasser überhaupt ist starke Bewegung durch Hin- und Herlaufen schädlich, ja selbst das langsame Auf- und Abgehen, welches den meisten Brunnengästen sonst wohlbekommt, leidet bei daran nicht Gewöhnten, bei sehr großer Wärme u. s. w. eine Einschränkung. Jeder mag hier aus eigener Erfahrung wählen, was ihm am meisten frommt.

21) Man glaube doch nicht, daß es zur Cur genug sey, die vom Arzte verordnete Zahl Becher geleert zu haben; auf das Wie? kommt dabei Alles an. In der Regel darf man das Wasser nicht gewaltsam, am wenigsten in den erhitzten Leib hineinflürzen, sondern muß es langsam, in mehren Abätzen trinken.

*) Vergl. F. Sartori's Taschenb. für Karlsbads Curgäste. Wien, Prag u. Karlsb. 1817. — S. J. Pöschmann: Der Schloßbrunnen zu Karlsbad u. s. w. Prag 1826. 8.

ken. Nervenschwache, zu Schwindel, Blutandrang nach oben, und zu Schlagflüssen geneigte Kranke, die das ausströmende Brunnengas (den Brunnengeist) nicht vertragen können, sollten erst etwa 5 Minuten nach dem Schöpfen es schlürfen, oder durch Einwerfen mehrerer Steinchen in ihren Becher, oder durch Zuzufügen von etwas gemeinem, warmen Wasser, die Entweichung des Gases befördern. Wer dieses mit verschlucken soll und muß, trinke den gefüllten Becher, ohne ihn lange hin und her zu tragen, mit einem Zuge aus. Das erstemal lasse es der mit der Wirkung des Wassers noch unbekannt Neuling nur bei wenigen Bechern bewenden. Schwache und reizbare Personen nehmen höchstens drei bis vier halbe, unempfindliche dagegen und hartleibige Individuen sogleich drei oder vier ganze, auch wohl noch mehre Becher hinter einander zu sich, was aber der Arzt bestimmen muß. Am zweiten und dritten Tage kann man immer etwas zugeben, und am vierten und fünften mehrentheils schon zu der gewöhnlichen Portion steigen, die sich aber allein nach der Natur des Mineralwassers, nach der Leibesbeschaffenheit und Krankheit des Trin-

kers abmessen läßt. Nichts ist hier verderblicher, als zu wälnen: Viel hilft Viel! Mehr als etwa 8 — 10, höchstens 12 Morgenbecher sollte keiner austrinken. Gut ist's für Solche, die an Stuhlverstopfung leiden, die ersten etwas schnell hinter einander auszuleeren, damit die ganze Trinkzeit nicht über $2\frac{1}{2}$ Stunden daure. — Kinder*) verdauen, gleich allen Personen mit schwachem Magen u. s. w., das kalte Mineralwasser nicht gut; es muß leicht erwärmt, oder nach Umständen noch besser, wie der Eger, Pyrmonter und Marienbader Kreuzbrunnen u. dgl. mit warmer Milch u. s. w. (etwa 1 großen Speisefössel voll bis zu einem Viertel oder Drittel auf einen Becher, der dann zur Hälfte geleert wird), vermischt seyn. Mit gro-

*) Beim kindlichen Alter sollte man überhaupt nie die ein- und durchdringende Wirkung der meisten Mineralquellen übersehen, durch welche oft eine zu stürmische, zu gewaltsame Umänderung des ganzen Organismus herbeigeführt werden kann; nicht zu gedenken, daß Kinder in Bädern meist ohne die nöthige Aufsicht sind, sich und noch mehr Andern zur Last werden! —

isem Vortheil lassen sich auch, wie in den Struvéschen Kunstgesundbrunnen - Anstalten *), die künstlichen kalten Mineralwasser mit dergleichen warmen zusammenbringen, so: Kreuzbrunnen mit etwas Spru-

*) In dieser ursprünglich zu Dresden eingerichteten, jetzt auch zu Leipzig, Berlin und London bestehenden wohlthätigen Trinkanstalt werden bis jetzt meisterhaft nachgebildet: I. unter den Stahlwassern — Pyrmont, Spaa und Franzenbrunnen; II. unter den Laugenwassern — der Karlsbader Sprudel, Neu-, Mühl- und Theresienbrunnen, der Emser Keffelsbrunnen und das Kränchen, der Eger Salzbrunnen, der Marienbader Kreuz- und Ferdinandsbrunnen, Geilnau und Selters; III. unter den Schwefelwassern noch keines; IV. unter den Salzwassern — Seidschütz, Püllna, Obersalzbrunnen; (vergl. Struve üb. d. Nachbildung der natürlichen Heilquellen u. f. w. I. Heft. Dresd. 1824. 8. II. Heft 1826. 8. diesen im Auszuge von Puggendorff in deff. Ann. d. Ph. u. Ch. 1826. VII. S. 341 u. f.)

del oder Neubrunnen, Egerbrunnen mit etwas Neubrunnen u. dgl.

22) Manche lernen jedes Mineralwasser nüchtern ohne alle Beschwerde trinken, aber sehr empfindliche und schwache Personen mögen Anfangs zuvor leicht frühstücken. Das Frühstück vor oder eine Stunde nach dem Morgentrunke bestehe in ein Paar Tassen Gesundheits-Chokolade, oder Kaffee mit keiner, oder nur weniger Milch, oder aus einer Tasse kräftiger Fleischbrühe ohne Gewürz und Fettagen; Thee paßt wenigstens nicht zur Stahlbrunnencur. Auch kann man eine Suppe von Gersten- oder Reischleim, und, bei stärkerm Appetit, den die Meisten fühlen, noch ein oder das andere Weizenbröckchen (ohne Butter) genießen, dergleichen in Karlsbad, Pymont u. a. O. eigens für die Brunnengäste sehr gut gebacken werden. — Man frühstücke wo möglich im Freien, und in gewählter Gesellschaft; allenfalls kann der Tabakraucher sein Pfeifchen zum Kaffee u. dgl. schmauchen. — Für die übrigen Tageszeiten möchte das Chokolade-, Kaffee- und Theetrinken den Kranken wohl zu widerrathen seyn! — Denn wie kann die Wirkung eines Mineralwassers rein seyn,

wenn sie durch den häufigen Genuß solcher aufregenden Getränke täglich getrübt wird? —

23) Nach dem sitzend eingenommenen Frühstück mache man sich eine mäßige Bewegung zu Fuß, oder zu Pferde, oder im Wagen. — Erst drei Stunden nach dem Trinken wird gebadet. — Die bis zum Mittagsbrod noch übrigen Stunden suche man auf eine den Regeln der Brunnencur gemäße Weise zu verleben. Wer nicht den ganzen Vormittag in Gesellschaft seyn will, unterhalte sich mit angenehmer, humoristischer Lectüre u. dgl., doch in Pausen von einigen Minuten nach jeder Viertelstunde. Schädlich ist das viele Schreiben und Lesen mit einiger Anstrengung, und überhaupt jede Kopfarbeit, gleichwie das Schlafen in dieser Zeit, so geneigt man auch dazu seyn möchte. —

24) Vor dem Mittagessen muß man sich eine Zeitlang ruhig halten, und dann in munterer Gesellschaft speisen, immer aber unter dem Voritze der Frugalität und Genügsamkeit. Die besten Nahrungsmittel für einen Brunnengast sind im Allgemeinen folgende:

gute Fleischsuppe ohne Fett und Gewürz, junge, feine, nicht blähende Gemüse, zartes, mürbe gekochtes, oder noch besser gebratenes Rind- und Hammelfleisch, Wildpret u. dgl., zarte, gesunde Fische, und wohl ausgebackenes Weis- oder Hausbrod. Fettes, gepökelt und geräuchertes Fleisch, Gänse-, Enten-, Schweine-, und überhaupt nicht mürbes Fleisch, schwer verdauliche Fische, wie Aal, Lachs u. dgl., alles Thierfett ist eben so schädlich, als frisches Brod, derbe Mehlspeisen; Pudding, Klöße, Butterbackwerk u. dgl. und jegliches Gemengsel der verfeinerten Kochkunst. Auch passen durchaus nicht rohe Salate mit Essig und Oel, noch auch für Manche, besonders zum Nachtisch, frisches Obst, eher noch gekochtes, eben so wenig Butter und Käse. Der Tischwein, am besten aus eigenem Keller mitgebracht, muß, wie das Tischbier, echt und gut seyn; man trinke davon nicht mehr als gewöhnlich, und ersten theils mit theils ohne Trinkwasser, aber mit keinem Selterfer, Fachinger, Biliner, oder Geilnauer u. dgl. Brunnen vermifcht. Man hüte sich vor erhitzenden Desertweinen, vor allen Arten von Confituren, Künfleis u. dgl.,

und trinke lieber nach dem Essen eine Tasse reinen Kaffee.

25) Nach einem mäßigen Mahle kann man, einmal daran gewöhnt, und bei zu großem Drange dazu, ein kurzes Mittags-schläfchen halten, aber mehr sitzend, als liegend, und wenigstens erst eine Stunde nach dem Essen! Indefs wer bei guter Zeit sich schlafen legt, und seine Nachtruhe gehörig abwartet, kann des Schlafs bei Tage wohl entbehren, oder ihn in freier Luft, in Gesellschaft u. s. w. leicht verschneiden.

26) Die andere kleinere Hälfte des Tages mögen, ausser einer gelinden Leibesbewegung, mancherlei ergötzliche Zerstreuungen und Beschäftigungen der Seele ausfüllen. Schwächliche Personen können bei warmer, freundlicher Witterung spazieren fahren, oder sonst gefellig verkehren; für stärkere passen das Gehen, Reiten, Jagen u. dgl., das Billard-, Kegel- u. a. gymnastische Spiele. Lauges, leidenschaftliches Kartenspiel, zumal Hazardspiel, taugt für keinen Curgast. Auch das Tanzen darf, zumal beim Mitgebrauch der Bäder, nur mit grosser Einschränkung gestattet, und sollte von allen wirklich Kränkenden ganz unterlassen

werden, wenigstens alles Schnelltanzen in ungünstigem Lokal. — Aber auch für den gefunden Ballgast ist es nicht genug, daß er sich, vom Tanz erhitzt, in warme Kleider hülle, und in seine Wohnung eile, sondern er muß, um seine Athmungsorgane, die, gleich der Haut, stark ausgedünnet haben, und noch ausdünsten, nicht sofort der äußern rauhen Luft auszusetzen, nach dem letzten sanften Tanze wenigstens noch $\frac{1}{2}$ Stunde ruhig in einem nicht luftzugigen, aber luftreinen Nebenzimmer auf- und abgehen und eine Tasse Thee schlürfen. Mehr als der Tanz, empfiehlt sich zur Erheiterung für Brunnentrinker der Genuß eines guten Bühnenspielles, einer musikalischen Unterhaltung, oder eines gesellschaftlichen Kreispielles u. dgl.

27) Das Abendtrinken des Brunnens ist keineswegs durchaus zu verdammen, weil nicht immer auf dasselbe unruhige Traumnächte folgen; eher verdiente das Vespertheeschwelgen eine Rüge. Auch das Abendessen muß sehr mäßig seyn, und höchstens aus Frucht- oder Wassersuppe, leichtem Gemüse, feinen Fischen, Hering, Sardellen, zartem Geflügel u. dgl. bestehen. Butterbrod taugt für einen Brunnengast eben so wenig, als fri-

fches Obst, Glühwein, Punsch u. dgl. (Vie-
 len ist am wohlsten, wenn sie sich gewöhnen,
 des Abends gar nichts, oder blos etwas ge-
 kochtes Obst, eine schleimige Suppe, oder
 eine Tasse Bouillon mit gerösteter Semmel zu
 geniessen. — Keiner aber wähne, ganze
 Nächte durchjubeln zu dürfen! Das geringste
 Uebel wäre dann, das er seine alte Krank-
 heit wieder mit nach Hause nähme, wohl
 gar im Gefolge neuer Kränklichkeiten, oder
 das er höchstens einige, meist nur vorüber-
 gehende Erleichterung verspürte! — —

28) Die späten Abendpromenaden sind
 nur dann erlaubt, wenn das Wetter am Tage
 zu heifs war, um sich genug Bewegung im
 Freien zu machen, und ein angenehmer
 Abend folgt. Ausserdem gehe man zeitig
 zu Bett, um am nächsten Morgen desto hei-
 terer wieder aus der Quelle zu trinken.

29) Bei der durch die Trink- und Ba-
 decur vermehrten Thätigkeit des Nerven-
 systems, und bei der Erschlossenheit des gan-
 zen Körpers, würde der physische Ge-
 schlechtsgenuss, zumal auf Seiten des Man-
 nes, die nachtheiligsten Folgen haben zu je-
 der Tageszeit; er unterbleibe mithin jetzt
 ganz! —

30) Ob Frauenzimmer während ihrer Regeln, ob Hämorrhoidarien zur Zeit ihres Blutabgangs forttrinken und baden sollen, oder nicht, darüber entscheidet am bestmtesten der Brunnenarzt.

31) Endlich ist auch die Seelendiät in Bädern durchaus nicht zu vernachlässigen. Jeder Brunnengast hat seine eigene; er beobachte und prüfe sich nur genau, gewiss wird er auch hierin finden, was zu seinem Frieden dient. Schwermüthige, Mißvergnügte, in ihren heimischen Berufsgeschäften auch abwesend noch Vertiefte u. A. können die ihnen sonst so nöthige Cur kaum mit halbem Nutzen brauchen, oder verfehlen ganz deren Zweck, welcher ja kein anderer ist, als: leibliche und geistige Wiedergenesung. Denn Diel sagt sehr wahr: „Wo Psyche stete Zwie- tracht in die harmonische Einheit des orga- nischen Lebens streut, da hat das materielle Einwirken seine Grenzen!“ Man bekämpft umsonst auch durch die geregeltste Brunnen- cur seine Körperleiden, wenn man die fort- wirkende psychische Ursache derselben, die Seelenunruhe, nicht beschwichtigen kann; (vergl. üb. Brunnencuren: F. A. v. A m m o n's Brunnendiätetik. Dresd. 1826. kl. 8.)

32) Nicht wenig wird die Wirkung der
Trinkeur unterstützt, ja erhöht, durch den
Mitgebrauch der Bäder, wie: in Aachen *),
Pyrmont **), Ems ***), Eger ****), Ma-
rienbad †), Warmbrunnen ††), Wiesba-
den †††), Töplitz ††††), in Karlsbad vor-
zugsweise durch das Baden im Sprudel, oder

*) Vergl. Aachen, Spaa und Burtfcheid, Handb.
f. Fremde, Einheimische und Curgäste, Von
Aloys Schreiber. Heidelb. kl. 8.

***) Pyrmont, Ein Taschenbuch für Cur-
gäste u. a., von C. A. Tittmann u. f. w.
Meißen 1825. 12.

****) Die Heilquellen zu Ems u. f. w., von J. A.
Vogler. Coblenz 1821. 8.

*****) Die Mineralquellen von Kaiser - Franzens-
bad bei Eger u. f. w., von E. Ofann u.
B. Trommsdorff. m. K. Berl. 1822. 8.

†) J. Nebr's Beschr. der Mineralquellen zu
Marienbad. m. K.

††) G. P. Mogalla Briefe üb. die Bäder zu
Warmbrunn, Bresl. 1796. 8.

†††) Ritter's Denkwürdigk. der Stadt Wies-
baden. Mainz 1800. 8.

††††) W. L. Ambrosi Anleit. z. Gebr. der
warm. M. Q. zu Töplitz. Lpz. 1799. 8.

Bernhards -, oder Mühlbrunnen, das aber nur von weniger empfindlichen Gicht- u. a. Kranken vertragen wird, wenn man lauter Sprudel- u. a. Wasser dazu nimmt; zarte, schwächliche, empfindliche Subjecte, so wie Sanguiniker mögen es unterlassen. Mit dem Trinken der künstlichen Mineralwasser sind nur, in Ermangelung von Kunstmineralbädern, die so häufig vorkommenden eisen- oder schwefelhaltigen Naturbäder, oder die Laugen-, oder endlich die einfachen warmen Wasserbäder, wohl auch die russischen Dampfbäder, und die mancherlei örtlichen Badeformen zu verbinden.

33) Kranke, welche mineralische Wasser trinken, baden gewöhnlich in warmen Bädern, selten in heißen. Wer, um die Temperatur des Wassers zu erfahren, mit einem Badethermometer nicht umgehen kann, beschränke sich auf die Probe mit seinen nackten Ellbogen oder Füßen, mit dem Vorhalten des mit hohler Hand geschöpften Wassers vor das Auge u. s. w., überhaupt auf sein feines, richtiges Eigengefühl. — Beim Zulassen von kaltem oder heißem Wasser, rühre er beides gut durch einander, um eine gleiche Badetemperatur zu treffen. —

34) Man badet am besten zwei bis drei Stunden nach dem Trinken des Brunnens, und eine bis anderthalb nach dem Frühstück, überhaupt erst dann, wenn man vier bis sechs Tage lang schon getrunken hat. Man darf nicht mit Widerwillen, noch mit vollem Magen, noch auch sogleich nach starken Gemüthsbewegungen, Erhitzungen und Anstrengungen ins Bad gehen, muß zuvor seines Harns und Stuhlgangs sich entlediget haben. — Das Badekabinet muß geräumig genug, luftrein, zugwindfrei, nett, mit allen nöthigen Bedürfnissen versehen, und an rauhen, kalten Tagen zu jeder Jahreszeit mäßig erwärmt seyn. —

35) Einmal daran gewöhnte Frauenzimmer können auch während ihrer Regeln ganz milchlau baden, und zwar im Durchschnitt nach eigenem Wohlgefühl 10 Minuten, außer ihrer Periode 20 — 30, ja noch länger, aber bis gegen das Kinn völlig untertauchen. Dergleichen Reinigungsbäder werden auch von Schwangern und Kindbetterinnen gut vertragen. Vorzüglich aber stärken sie Mütter während des Säugens und nach dem Abgewöhnen ihrer Kinder.

36) Wenn auch der erste Eindruck der Badetemperatur Manchem zu kühl, oder kalt scheinen kann, so verliert sich doch dies Mißgefühl nach einem kurzen Aufenthalt und nach einiger Bewegung. Oft ist dagegen der erste Eindruck wohlbehaglich; aber man bemerkt bald, daß das Bad zu warm ist, und unangenehm erhitzt; dann muß man kaltes Wasser zulassen. Oft muß an einzelnen Tagen nach dem besondern Befinden des Badenden mit der Temperatur gewechselt werden. Bisweilen ist es gut, daß das Bad allmählig kühler werde! dann sucht man durch fleißige Bewegung darin das etwa widrige Gefühl zu mildern. Aber nicht selten ist dieses auch die erste Lösung zum Aussteigen aus demselben.

37) In einem warmen Bade verweilt man nach den verschiedenen Absichten eine Viertel- bis halbe, nicht selten eine ganze Stunde, ja noch länger. So sitzt man in den Schweizerischen lauen Mineralbädern mehre Stunden des Tages, ja den größten Theil seiner Badezeit, wogegen man in Pyrmont u. a. a. Orten nur eine Stunde täglich, und zu Aachen gewöhnlich nicht über 40 Minuten badet. Im Ganzen richtet sich

die Bäderzahl und Badezeit theils nach der Wärmetemperatur des Wassers, theils nach dessen innerm Gehalte, theils nach der Natur und dem Befinden des Kranken, theils nach der Krankheitsform desselben, und muß dann vom Badearzt genau vorgeschrieben werden. Dieser bestimmt auch die übrigen Cautelen bei dem Gebrauche desjenigen Mineralbades, das der Hausarzt in einzelnen vorkommenden Fällen angerathen hat. — Kinder müssen in der Regel kürzere Zeit baden, als Erwachsene. —

38) Man lagere sich in der ganz reinen, hinlänglich geräumigen Fayence-, Zinn- oder Blechwanne horizontal mit erhöhtem und des Haardurchnässens wegen wohl bedecktem Haupte, schauke sich hin und her, ohne einzelne Theile zu entblößen, vielweniger einem Luftzuge sich auszusetzen. Um nicht Langeweile zu empfinden, geschweige im Bade einzuschlafen, unterhalte man sich mit einem Badenachbar, oder lasse sich etwas vorlesen. Ehelicher Geschlechtsverkehr muß im Mineralbade wegfallen. Zum Munterbleiben tragen noch die oft wiederholten sanften Selbstreibungen der Haut, die Bewegung der Arme u. s. w. das ihrige bei. Auch ist

es sehr heilsam, mit seinen eigenen Händen einen Wellenschlag des Wassers gegen den Unterleib u. s. w. hin zu richten. — Badehemden passen am wenigsten für Warmbadende. — Eine Tasse Kaffee oder Chokolade im Bade thut dem Körper wohl. — Beim Gebrauche eines Halbbades hänge man einen weiten Tuchmantel um, der über die Wanne herabhängt. —

— 39) Gleich nach dem Baden und beim Ankleiden muß man sich sowohl vor aller Erkältung, als Erhitzung in Acht nehmen. Wer sich erst lange mit Tüchern abtrocknen will, entgeht jener nicht leicht, er mußte es denn flink, erst sitzend, dann knieend, und zuletzt stehend in der Wanne noch thun, oder auferhalb derselben auf einem wollenen Fußsteppich stehend, oder in seine Badelocken tretend, unter einem erwärmten Bettuche sich schnell abtrocknen, und sogleich ein wohl durchgeriebenes, und auf einer Wärmflasche erwärmtes Hemde anziehen lassen, oder endlich sich in einem Bademantel gehüllt, allobald zu Bett legen können, um seine Hautausdünstung abzuwarten. — Kin-

einem Badeschwamm, oder einem mit Seifenschaum getränkten feinen Flanell, und bringt sie, in erwärmtes starkes Linnen eingeschlagen, sogleich in ein warmes Bett. — Bei wirklicher Schläfrigkeit nach dem Bade kann man auch am Tage ein Stündchen schlafen, außerdem sich eine sanfte Bewegung machen.

40) Wenn man sich nach dem Bade unbehaglich, schwach, glieder schwer, beklommen fühlt, übles Aufstossen, wüsten Kopf hat, so darf man nicht wieder baden, ohne vorher Rücksprache mit dem Arzte genommen zu haben. Geht aber der Puls nach dem Bade ruhiger, ist die Haut sanfter, weicher anzufühlen, dünstet sie stärker, sind Kopf, Brust und Unterleib freier, hat man Elflust, und fühlt man sich überhaupt wie neubelebt; so war das Bad zuträglich, ein wahres Heilbad; (vergl. meine Balneotechnik, od. Anleit. Kunstbäder zu bereiten und anzuwenden. Fürth 1803. 2 Thle. 8. — C. Caspari's Taschenbuch der Frühlingscuren, od. Anleit. zum Gebrauch der Kräuter- u. Badecuren u. s. w. Lpz. 1823. 8. — Der Rathgeber für Badende, von Meyer. Dresd. u. Lpz. 1825. 8. — Gründliche

Belehrung über das Baden der Judenweiber u. s. w. Marb. 1826. 8.).

41) So ersprießlich beim Trinken eines mineralischen Wassers das Warmbaden seyn kann, desto nachtheiliger ist dabei das Kaltbaden in Flüssen, oder in der See u. s. w.

42) Ganz anders verhält es sich mit den warmen Seebädern. Sie wirken nicht nur durch ihren verstärkten Salzgehalt, sondern auch wohl durch die darin aufgelösten vegetabilisch - animalischen Stoffe. Hauptfächlich sind sie beim Gebrauche der Karlsbader Wasser zu empfehlen, unterstützen aber auch die Wirkung aller der Gesundbrunnen, welche eine auflösende, stärkende Kraft auf unsern Körper äußern. An Deutschlands Seeküsten giebt es jetzt folgende Seebadeanstalten: bei Dobberan im Meklenburgischen, zu Travemünde bei Lübeck, zu Cuxhaven bei Hamburg, auf der ostfriesischen Insel Norderney, zu Varel im Oldenburgischen, auf der Oldenburger Insel Wangerooge, an der Nordküste des Jeverlandes, zu Rügenwalde, zu Putbus auf Rügen, zu Apenrode im Schleswigischen, am Ausflusse des kleinen Belts bei Kiel, bei Danzig u. a. O. — Die Bäder der Nordsee haben vor

denen der Ostsee bedeutende Vorzüge wegen ihrer Ebbe und Fluth, wodurch täglich frisches und salzgeschwängertes Seewasser herbeigeführt wird, welches beim Mangel des Fluthens am Ostseeufer nicht der Fall ist.

43) Dem Kühlbad in der ruhigen oder sanftwogenden See, wenn sonst nichts dagegen spricht, muß einige Bewegung vorhergehen, bis zur gleichmäßigen Hautwärme. Dazu dient auch oft kurz vorher eine Tasse Bouillon, Kaffee, oder Chokolade, bei daran Gewöhnten ein Glas Aquavit, Reiben des Körpers u. s. w. — Zärtliche und schwächliche Personen nehmen zuvor ein lauwarmes Hausbad, und gehen allmählig zu kühlen über.

44) Den Gebrauch des kalten Seebades verbieten, auch außer einer Brunnencur, geradezu oder doch bedingungsweise große Vollblütigkeit, stärkerer Andrang des Bluts nach Kopf, Brust und Unterleib, Verstopfungen der Brust- und Unterleibsorgane, fortdauernde Engbrüstigkeit, gespannter Leib, Unreinigkeiten im Darmkanale, Empfindlichkeit der Haut, und hohe Reizbarkeit des Körpers überhaupt, weniger angehende Schwangerschaften unter übrigens günstigen

Gesundheitsverhältnissen, wohl aber die weiblichen Regeln. — Gutes Wetter gehört zum täglichen Brod auch der Seebadenden. —

45) Gefunde und schon an das Kaltbaden gewöhnte Personen können $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Stunde, zumal bei beständiger Thätigkeit, im Wasser bleiben, aber empfindlichere nur einige Minuten. Dabei brauchen sie den Kopf nicht mit unter zu tauchen, ihr Haar müßte denn durch eine gute Badekappe von Wachstafft gegen die Nässe geschützt seyn, oder unmittelbar nach dem Bade mit Puder ausgekämmt werden, bis es wieder trocken ist.

46) Nach dem Bade muß die ganze Haut schnell getrocknet, abgerieben, und durch eiliges Ankleiden, durch Gehen u. s. w. darauf wieder erwärmt werden.

47) Das Seebad wirkt kräftiger, wenn es von Zeit zu Zeit ein paar Tage ausgesetzt wird, zumal bei Unlust dazu, bei Indigestionen, fehlender Leibesöffnung, gestörter Nachtruhe, ungünstigem Wetter, Seestürmen u. dgl.

48) Das Baden in künstlich erwärmtem Seewasser vertragen nicht nur Gesundbrunnentrinker, sondern auch Diejenigen, deren Umständen der Reiz und die Kälte

des Seebades überhaupt, oder vorerst noch entgegen ist, eher, als sogleich dieses. Vollblütige können jedoch auch das warme nicht ohne gehörige Vorbereitung aushalten.

49) Während des Warmbadens muß das Seewasser seine gleiche, der Individualität des Badenden angemessene Temperatur behalten. Man kann halbe bis ganze Stunden darin verweilen. In der Regel bedarf es mehr Körperruhe. Schädlicher ist der Mißbrauch des erwärmten, als jener des kalten. Nur einmal, selten zweimal täglich darf man warm baden; (vergl. S. G. Vogel üb. d. Gebr. der Seebäder u. s. w. Rostock 1794. 8. 1798. 8.).

50) Aehnlich dem Seewasser wirkt die Salzsoole. Aber die Soolbäder, dergleichen es hier in Halle, zu Elmen bei Salze im Magdeburgischen, zu Artern in Thüringen, bei Pyrmont, zu Oldesloe im Holsteinischen, zu Neudorf im Lippe-Schaumburgischen, zu Rosenheim in Baiern, zu Ischl im Oesterreichischen giebt, werden nicht so warm vertragen, höchstens bis zu 20, 23° Reaum. erwärmt, wobei man eine behagliche Wärme fühlt, und in dieser fast $\frac{1}{4}$ Stunde bleibt, dann aber so viele kalte Soole zuflic-

Isen läßt, daß das Bad einige Grade kühler, als die äußere Luft wird, und man beim Heraussteigen aus dem Wasser nicht fröstelt, sondern während des flinken Abrocknens gleich warm wird. Im entgegengesetzten Falle war das Bad gewiß zu warm, wovon Schwere und Eingenommenheit des Kopfs, allgemeine Abspannung u. dgl. die unmittelbaren Folgen sind. Bei veränderlicher Atmosphäre, nach einer durchschwärmten Nacht, nach Anstrengungen und Schwächungen aller Art u. s. w. friert man leichter, als zu anderer Zeit. Frauenzimmer und Kinder vertragen in der Regel das Soolbad kühler, als Männer, wohlgenährte, saftvolle Körper besser, als magere. Ein schneller Uebergang von der Hitze zur Kälte, oder umgekehrt, ist immer gefährlich, ein allmäliger aber bei der Soole am wenigsten zu fürchten. Eines fieberlosen Schnupfens, oder einer Dürsterheit des Kopfs wegen braucht man das Bad nicht auszusetzen. Auch die Augen vertragen es sehr gut. —

51) Das Baden am Morgen und Nachmittage ist gleich wohlthätig, nur geschehe es nicht sogleich nach dem Essen, oder nach einer Diätfünde, noch auch ganz nüchtern.

Mehr als einmaliges Baden des Tags ist nicht rätlich. Die zur Cur nöthige Zahl der Bäder bestimmt einzig das Befinden des Badenden, und der Arzt.

52) Im Soolbade darf man am wenigsten stillsitzen. Wer selbst sich nicht bewegen kann, der lasse das Wasser von einem Andern fleißig umrühren, um von den Wellen desselben wohlthuend umspült zu werden.

53) In der Regel bleibt man, wenigstens Anfangs, nur eine halbe Stunde im Bade, kürzer oder länger nach Umständen, die sich im Allgemeinen nicht bestimmen lassen. — In kleinern Wannen bleibt man, der ängstlichen Beschränkung und Ermattung wegen, nicht gern so lange eingeschlossen.

54) Nach dem Baden lasse man sich ein erwärmtes Betttuch umhängen, und durch Andrücken die Feuchtigkeit vom Körper wegnehmen. Linnen trocknet schneller, als Wolle, kühlt aber auch mehr; wer daher empfindlich ist, ziehe einen Flanellmantel an, und reibe sich darunter geschwind mit warmen Handtüchern ab. Bei den ersten Soolbädern hat man Mühe, trocken zu werden, weil immer neue Wassertropfen aus

der Haut dringen; auch fühlt sich die Haut glatt und fettig an.

55) Gleich nach dem Soolbade darf man nicht viel gehen, sondern muß lieber ein Weilchen auf seinem Zimmer ausruhen, und etwas geniessen, ohne zu schlafen, dann aber erst sich eine leichte Bewegung im Freien machen, doch nicht bis zum Schweiß.

56) Wer nach einigen Soolbädern eine Veränderung seines Zustandes empfindet, sollte es auch eine anscheinende Verschlimmerung seyn, der kann im Allgemeinen einen guten Ausgang seiner Cur hoffen. Keiner verliere also die Geduld, wenn der Erfolg nicht allobald günstig zu seyn scheint. Man kann dasselbe Bad erforderlichen Falls mehre Jahre hinter einander wiederholen.

57) Frauenzimmer sollten erst nach dem Verlauf ihrer Periode das Bad gebrauchen, um ununterbrochen fortbaden zu können. Während derselben unterbleibe es, sie mußte denn über 5 Tage dauern, wo, mit Bewilligung des Arztes, vom 6ten Tage an wieder gebadet werden kann. —

58) Schwangere Weiber dürfen kein Soolbad nehmen, weil sie davon leicht Schmer-

zen im Leibe, Neigung zu Ohnmachten, Schwindel und Beängstigungen erleiden; eben so wenig säugende Mütter, weil ihre Kinder davon unruhig werden, die Milch wässerig wird, und sich oft ganz verliert. Hingegen wirkt ein oder das andere Soolbad nach dem Entwöhnen der Säuglinge allgemein stärkend, besonders bei solchen Frauen, die durch öftere und beschwerliche Wochenlager, so wie durch langes Stillen geschwächt sind.

59) Uebrigens sollte auch jeder Soolbade-
 gast die Inschrift eines altrömischen Bades:
 Niemand wird hier geheilt, der
 mit Sorgen kämpft! — — sich tief
 ins Herz schreiben; (vergl. Das Soolbad
 zu Elmen bei Salze, nebst Anweisung zum
 zweckmäßigen Gebrauch desselben u. s. w.
 von J. W. Tolberg, m. Abbild. Magde-
 burg 1822. 8. S. 39 u. f.)

60) In einem ruffischen Kunst-
 dampfbade, dergleichen man jetzt mit
 manchen deutschen Badeanstalten verbunden,
 und auch z. B. in Triest, Berlin, Leipzig,
 Magdeburg, im Soolbade zu Elmen bei Mag-
 deburg, zu Ischl, hier in Halle u. a. a. O.
 besonders eingerichtet hat, ist es für gesunde,

nicht allzureizbare Personen zweckmäfsig, nicht über eine halbe Stunde zu bleiben. Bei einigem noch nicht zur Krankheit gesteigertem Unwohlseyn, bei Schwere der Glieder, Verdüsterung des Kopfs u. s. w. muß das Bad so lange fortgesetzt werden, bis alle Beschwerden gehoben sind, was oft erst nach einer Stunde sich zeigt. Ueberhaupt muß man das Bad sogleich verlassen, sobald man sich gestärkt und erleichtert genug fühlt. Die übrigen für Warmbadende oben angegebenen diätetischen Regeln finden zum Theil auch hier ihre Anwendung; (vergl. Die russischen Dampfbäder, a. d. Fr. des Hrn. A. Ribeiro Sanchez u. a. von K. Jochmus. m. Vorr. u. Anmerk. von J. B. Erhard. Berl. 1819. 8. — Russische Dampfbäder, als Heilmittel durch Erfahrung bewährt; nebst einer Anleitung zum Gebrauch und zur innern Einrichtung derselben durch Kupfer erläutert, von G. F. Pochhammer; mit einer kurzen Anweisung z. Gebr. der russ. Dampfbäder, von J. G. Schmidt. Berl. 1824. gr. 8. — Ueb. Einrichtung, Gebrauch und Wirkung des russischen Dampfbades bei dem Soolbade zu Elmen u. s. w. von J. W. Tolberg. Magdeb. 1826. kl. 8.) —

61) Was die jedesmalige Dauer einer Brunnen- und Badercur anlangt, worauf sehr viel ankommt, so kann diese allein der Arzt bestimmen, bei dem sich eine genaue Kenntniss der Wirkungen des Wassers, und eine vertraute Bekanntschaft mit der Uebelfeynsform und Individualität des Kranken voraussetzen läßt. — Ueberhaupt aber werden jetzt dergleichen Curen von manchen Gästen selbst nur zu willkührlich und zur Ungebühr verlängert, oder abgekürzt. — Im Allgemeinen kommt man bei geringern Uebeln, besonders nach gebrauchter Vorbereitungscur, schon mit vier Wochen aus, während zur vollen Heilung eingewurzelter, hartnäckiger Krankheiten sechs und mehre Wochen vonnöthen sind. So lange man Besserung spürt, muß die Cur fortgesetzt, darf wenigstens nicht zu schnell abgebrochen werden. Dies gilt sogar bei anfänglicher Verschlimmerung, z. B. bei Unterleibsbeschwerden, in der Gicht u. dgl. Manche setzen sie wohl, aber nicht ungefräht, ganz aus, oder auch zu lange, vielleicht unordentlich fort, und heben hierdurch die frühere Besserung nicht nur auf, sondern ziehen sich auch neue Leiden zu. — Also noch einmal: man richte sich auch hier

unbedingt nach dem Auspruche seines Arztes! — Mit dem Baden muß man wenigstens acht Tage vor der Abreise aufhören, um bei eintretendem Witterungs- und Lufttemperaturwechsel sich nicht so leicht Erkältungen auszusetzen! — —

62) Endlich irrt man sehr, wenn man glaubt, nach Ausleerung des letzten Bechers auch von aller bisherigen Ordnung in seinem Verhalten entbunden zu seyn. Vielmehr muß man nach der Brunnencur wenigstens einige Wochen noch in strenger Diät leben, wie während der Vorbereitungscur (s. oben), das ist die beste Nachcur! — Erst nach Verlauf dieser Zeit kann der Arzt genau und sicher bestimmen, ob der Kranke nun nach und nach zu seiner gewohnten Lebensweise zurückkehren kann, oder ob er, um Rückfällen der Krankheit zuvor zu kommen, denselben Brunnen einige Wochen wieder trinken, oder sich, um ganz gesund zu werden, zum Gebrauch eines andern entschließen muß. Noch ist er nur Reconvalescent, sein ganzer Zustand zeigt den noch unentschiedenen Sieg des gebrauchten Mittels über die Krankheit an! Er harre aber nur

noch einige Wochen oder Monate, und die herrlichste Nachwirkung des Brunnens — Gesundheit — wird ihm endlich zum Preis, wenn er, um ganz und auf die Dauer zu genesen, sich noch gehörig kasteiet, und, durch die Brunnencur an das Trinken von einer Masse warmer Flüssigkeiten jetzt einmal gewöhnt, vieles Anfangs erwärmtes gemeines Wasser trinkt, und nur allmählig zu kältern und immer kältern Getränken wieder übergeht. Zugleich suche er sich zu Hause in steter körperlicher Thätigkeit zu erhalten, mache kleine Reisen und Landpartieen, schränke noch seine geistigen und Sitzarbeiten auf alle Art ein, schlafe nicht zu viel, und lebe überhaupt einfach und wohlgemuth. Die übrige vielleicht nöthige Nachcur überlasse er, so wie jede etwa im nächsten oder folgenden Jahre zu erneuernde Brunnen- oder Badecur dem Gutdünken seines Arztes! — (Vergl. J. L. Kreyfig Ueb. d. Gebrauch der natürlichen u. künstlichen Mineralwasser. Lpz. 1825. 8. — C. J. Heidler's allgem. Regeln für Kranke, bei dem Gebrauche eines Gesundbrunnens oder Heilbades, mit besonderer Rücksicht auf die Anwendung der mineralischen Schlamm-, Gas-,

Dampf-, Douche-, Tropf- und Schaumbäder. Prag 1826. 8. — Die Mineralquellen Deutschlands und Frankreichs u. f. w. beschr. von Bischoff in Bonn. Bonn 1826. 8. — G. Rüsch Anleit. z. richt. Gebrauch der Bade- und Trinkcuren, überhaupt mit besonderer Betr. der Schweizerischen Mineralwasser und Badeanstalten. 2 Theile. St. Gallen 1827. 8. — J. E. Ryba: Karlsbad und seine Heilquellen u. f. w. Prag 1827. 8. — C. J. Heidler Regeln f. d. Gebrauch der Gesundbrunnen und Heilbäder in Marienbad. Prag 1827. 8. — Dessen allgem. Regeln für Kranke bei dem Gebr. eines Gesundbrunnens und Heilbades. Prag 1827. 8.; (beide Schriften auch in franzöl. Sprache). — Kreuznach und seine Heilquellen, mit Abbild. der Gegend, von J. E. P. Prieger. Mainz 1827. 8. — Ueber die besuchtesten Bäder Württembergs, als Anhang zu d. Taschenb. auf Reisen durch Württemberg. Stuttg. 1827. 12. — Ischl und seine Soolbäder u. f. w. Wien 1827. gr. 8. u. f. w.)

VII.

Allgemeine
Gesundheits- und andere Lebensregeln
für Reisende auf Flüssen, Landseen
und Kanälen.

Wasserfahrten sind die sanftesten passiven Bewegungen bei günstigem Winde, und werden nur zu mehr oder weniger activen durch das Selbstrudern u. s. w. dabei. Auf unsern vaterländischen Strömen und Flüssen, hauptsächlich auf der Donau, dem Rheine u. and. läßt sich am angenehmsten vom Frühlinge an bis in den Herbst reisen bei warmer Witterung, und zwar auf dem Rhein entlang der lachenden Ufer des schönen Rheingaaues, von Bingen bis Coblenz *) u. s. w. Aber

*) Vergl. der Bodensee, nebst dem Rheinthale, vom St. Luciensteig bis zum See. Handbuch für Reisende u. A. von G. Schwab. mit 2 Karten. Stuttg. u. Tüb. 1826. 8. — Erinnerungen an die Rheingegenden, von Georg Döring. Frankf. a. M. 1826. 8. m. lithogr. Ansicht.

auch auf dem Main, der Elbe, Alster bei Hamburg, der Oder, Havel, Lahn u. a. Flüssen fehlt es hier und da nicht an Gelegenheiten zu dergleichen Flusspartieen. — Sanft gleitet man auf Hollands Kanälen in einer Trekschuyt von einer Stadt zur andern *).

*) Die holländische Trekschuyt ist ein längliches Fahrzeug, eine Art Barke mit wasserdichtem, plattem Dache, deren größten Theil zwei Zimmer bilden, eines mit einem Nebenverschlag zur Aufnahme des Reisegepäckes, für die minder wohlhabenden Reisenden, und ein zweites kleineres Roef (Ruff) genannt, mit Doppelthüren, für acht Personen bestimmt, die auf den beiden einander gegenüber stehenden gepolsterten Bänken Platz finden; von beiden Seiten hat es Glasfenster, der Thür gegenüber einen Tisch, Spiegel, Wandleuchter u. s. w. Das Steueruder liegt am Ende des Roefs, am andern Ende steht der Mast, über dessen Spitze ein langes Seil oben am Roef befestigt wird, welches bis an das Ufer reicht, und woran das längs dem Kanal am Ufer laufende Pferd gespannt wird, auf dem der Postillon oder Jäger (Jagerge) sitzt. Es läuft alle Stunden

Außer den länger bestehenden Markt- und Postschiffen, welche zur gesetzten Zeit und Stunde von einem Ort zum andern fahren, sind jetzt regelmässig Dampfschiffe auf dem Rhein *), Main zwischen Frankfurt und

gerade eine deutsche Meile. Während des dann eintretenden Pferdewechsels kann man ans Ufer und in ein Gasthaus gehen, wozu noch öfter Gelegenheit ist bei dem häufigen Abgeben von Paketen, oder dem Abgehen und Ankommen einzelner Passagiere. Am Steuerruder steht der Schiffsherr, oder Kapitän, seine Pfeife schmauchend, und sammlet gegen das Ende der Fahrt das sehr billige Fährgeld. In wenigen Minuten nach der Landung sind die Sachen ausgepackt, und werden von einem K r a y e r (Karrenschieber oder Lastträger) auf einem grossen Schubkarren nach dem Quartier gebracht. — Von diesen Kähnen bewegen sich täglich viele Hunderte auf den holländ. Kanälen in den verschiedensten Richtungen. Eines geht täglich Morgens um 8 Uhr von Utrecht ab, und landet ganz sicher Nachmittags um drei und ein Viertel in Amsterdam. —

*) Die neuen Rheindampfschiffe vereinigen alle mögliche Bequemlichkeit und Sicherheit in

Mainz, und weiter aufwärts, so wie auf dem Bodensee, der Donau, Elbe zwischen Hamburg und Cuxhaven, Bremen, und Braake u. s. w. *) im Gange, welche

sich bei der Binnenschiffahrt. Die Dampfmaschinen haben mittlern Druck, und eine riesenmäsig starke hydraulische Presse, vermittelst welcher der Kessel täglich probirt wird. Außerdem sind in demselben mehre Pfropfen von Blei eingesetzt, welche bei zu starker Feuerung schmelzen, und Ströme von Wasser in das Feuer gießen. Endlich befindet sich auch auf dem Verdeck ein Barometer mit Zeigertafel, an welchem Jedermann sehen kann, wie hoch der Druck im Augenblicke ist. —

*) Ein 1817 von Berlin nach Hamburg auf der Spree, Havel und Elbe fahrendes Dampfschiff ist, aus Mangel an Fracht und Passagieren, wieder eingegangen. Aber zwischen Stettin und Swinemünde ist erst seit kurzem das Dampfschiff Elisabeth im Gange. — In Holland sind dergleichen, so wie in Frankreich, besonders auf der Seine zwischen Rouen und Paris eingerichtet, hier sogar aus Eisen, die nur $1\frac{1}{2}$ Fufs tief im Wasser ge-

den größten Nutzen leisten, weil sie auch leicht stromaufwärts, selbst gegen den Wind, und zwischen kleinen Stationen schwimmen,

hen; desgleichen jüngst auf der Saone von Lyon nach Chalons. Doch zählt jetzt noch ganz Frankreich deren kaum zwanzig. — England und Nordamerika bedienten sich schon früher derselben zu Schnellseglern, zu Paket- und Postschiffen. Sam. Taylor machte nebst Miller den ersten Versuch mit einem Dampfboote. Henry Bell und J. Thomson führten die Dampfschiffahrt 1812 zuerst auf dem Clyde förmlich ein, und Theod. Lawrence brachte in demselben Jahre ein Dampfboot auf den Avron durch die Kanäle bis in die Themse; 1813 kam diese Schiffahrt auf der Yare, zwischen Yarmouth und Norwich zu Stande. Aus London gehen jetzt während der guten Jahreszeit Dampfschiffe nach Calais, Ostende, Antwerpen, Rotterdam und Hamburg, das ganze Jahr hindurch täglich von Dover nach Calais und Boulogne, außerdem auch von London nach Falmouth, und nördlich nach Yarmouth, Hull und Edinburg, andere die Themse abwärts nach Gravesend und Mar-

wo auf die Ankunft des Schiffes zur bestimmten Zeit viel ankommt; auch bei der größten

gate, und wieder andere stromaufwärts nach Richmond. Zum Bugfieren der Schiffe sind ebenfalls mehre in Bereitschaft. Aber nicht allein auf der Themse, sondern auch auf den übrigen großen Flüssen Englands und Schottlands: Severn, Mersey, Clyde und Humber u. a. O., wimmelt es jetzt von Dampfschiffen, welche die Verbindung theils mit Irland, theils mit den englischen und schottischen Küstenstädten unterhalten. In Großbritannien zählt man bis jetzt schon über 15000 Dampfböte. — Auch sind die nordamerikanischen Landseen und Ströme, namentlich der Mississippi, Ohio, Missouri u. a., mit solchen Fahrzeugen in Menge bedeckt, von denen die meisten 3—400 Last tragen. Schon 1810 brachte der Nordamerikaner Fulton auf dem Hudson zwischen Newyork und Albany, regelmäßige Dampfpaketboote in Gang; jetzt hat Newyork allein 45 dergleichen Fahrzeuge, wovon 16 zwischen Newyork und Albany, 2 zwischen erstern und Poughkeepsie, 10 auf der Ostküste und 17 als Fähren gebraucht werden.

Windstille und bei einem Orkane können sie ihren Lauf gleich ungehindert fortsetzen. Bekanntlich werden sie, statt durch Ruder und Segel, von einer Dampfmaschine *) getrieben, wozu man sich Anfangs der Watt'schen bediente, bei welcher die Kraft der Wasserdämpfe nicht viel mehr beträgt, als der Druck der Atmosphäre. Jetzt gebraucht man gewöhnlich Hochdruckwerke, oder Maschinen mit verstärkter Dampfkraft, wo jedoch der Dampfkessel leichter zerpringt, es müßten denn 2 kleinere Kessel vorgerichtet seyn, die mehr Sicherheit gewähren. Oder man sollte die Kessel und Räder, wie bei den Frankfurter

*) Der wahre Erfinder der Dampfmaschinen soll Sam. Morland (1682) seyn, Meister der Gewerke König Carls II, von England. Kapitän Savary erhielt auf diese Erfindung 1699 ein Patent. M. Amons legte diese, wahrscheinlich als seine Erfindung, 1699 der Academie von Frankreich vor. Sam. Taylor wandte sie zuerst auf die Schiffahrt an. Die durch die Perkin'sche Dampfmaschine bewirkte Feuermaterial- und Raumerparnis wird jetzt auch für die Dampfschiffe benutzt, u. f. w. —

Passagier- und Waarenschiffen, auf einem eigenen Fahrzeuge anbringen, von welchem jene geschleppt werden. Neuerlich hat E. Alban, ein deutscher Künstler in London, die Dampfmaschinen wesentlich verbessert, so, daß sie ganz gefahrlos sind, bedeutend viel Brennmaterial ersparen, und einen viel kleinern Raum erfordern, als andere Maschinen von gleicher Kraft (s. *Register of arts and sciences*. 1825. Nr. 56.). Auf einem Dampfschiffe, wo eine bisher übliche Maschine von 60 Pferdekräften (wovon 30 arbeiten und 30 ruhen) einen Raum von 54 Fufs in der Mitte wegnimmt, braucht eine Alban'sche nicht mehr als 14 Fufs. — Sicherer, bequemer, wohlfeiler und raumerparender sollen auch, nach Vernet, statt des Dampfkessels, mehre Dampfrohren seyn, in welche nur immer so viel Wasser auf einmal eingelassen und ausgespritzt wird, als statt des verdampften erforderlich ist. — Ein Dampfschiff kann bei nicht sehr bewegtem Wasser $1\frac{1}{4}$ bis $1\frac{1}{2}$, bei günstigem Winde 2 — $2\frac{1}{2}$, ja bei ganz stillem Wetter wohl 7 — 8 deutsche Meilen in einer Stunde zurücklegen. Die verschiedenen Richtungen giebt man ihm durch ein ge-

wölnliches Steuerruder; (vergl. den deutschen Auszug a. d. E. des Rob. Buchanan üb. die Erfind. durch Dampf Schiffe in Bewegung zu setzen, von C. Iken. Bremen 1817. 8.).

Wer mit dem gewöhnlichen Markt- oder Postschiffe reisen, oder sich einem Dampfschiffe anvertrauen will, der lasse sich: 1) einen der besten Plätze darauf anweisen, dort: aufer dem Bereich der Ruderer, um ihnen nicht in den Weg zu kommen, also in der Mitte des Verdecks, oder zunächst der Kajüte u. s. w., nur nicht da, wo etwa Wasser eindringt, oder strahlende Zugluft von hinten und unten einströmt, hier aber von der Dampfmaschine, welche die Mitte des Schiffs einnimmt, und von den Schaufelrädern, sie mögen nun an den Seiten, oder am Hintertheile des Schiffes angebracht seyn, weit genug entfernt. —

2) Wenn man die gemischte Gesellschaft u. a. Unannehmlichkeiten eines öffentlichen Marktschiffes scheut, so miethet man eine Yacht, oder Gondel, die mit den nöthigsten Bequemlichkeiten versehen und wasserdicht bedeckt ist. Zugleich aber versorge

man sich mit hinlänglicher Mundprovision, Matratzen u. dgl. am Orte der Abfahrt. — Den Reisenden, der in großer Gesellschaft, vielleicht mit Kutsche und Pferden versehen, den Rhein hinabschiffen will, nehmen sammt seinem Fuhrwerke geräumige Nachen auf. Besonders empfehlenswerth sind die Rüdesheimer von ansehnlicher Breite und mit einem Tisch in der Mitte für 8 — 10 Personen, sie lassen sich leichter regieren, und gehen schneller. Man kann damit bei jedem merkwürdigen Punkte landen, wogegen Derjenige, welcher mit der täglich von Mainz nach Coblenz hinabgehenden Wasserdiligence reist, die herrliche Gegend nur im Vorüberfluge sieht, und keines der malerischen Naturbilder festhalten kann. Als gesellige Vereinigungspunkte am Rhein zeichnen sich besonders aus: der reizend gelegene Adler in Rüdesheim, die Lilie in St. Goar, das vormalige Kloster auf der Insel Nonnenwerth, das Godesberger Bad bei Bonn, und der Rheinberg zu Köln u. s. w. —

3) Man lasse sein Gepäck nicht an solchen Orten im Schiffe unterbringen, wo leicht Wasser zutritt, also nie im untersten Schiffsraume. —

4) Auf einigen Flüssen haben die Schiffer noch ganz sonderbare abergläubige Meinungen, wovon sie sich durchaus nicht abbringen lassen. So können mehre Donauschiffer, auf ihrer Fahrt von Regensburg nach Wien, nicht leiden, daß man pfeift, oder auf Blasinstrumenten sich hören läßt! — Auch darf man sie nicht fragen: ob das Schiff an einem gewissen Orte heute noch eintreffen könne? — Am besten, man fügt sich ohne Murren in dergleichen Saltzamenkeiten, und lächelt dazu! —

5) Wenn man irgendwo landet, und sein Gepäck in ein Gasthaus bringen lassen will, so thut man wohl, sich dazu von dem Schiffsherrn einen sichern Karrenschieber oder Packträger auszubedingen, mit dem man den Transport sogleich accordirt. Beim Transport selbst verliere man ihn im Gedränge nicht aus den Augen, sondern bleibe ihm immer zur Seite, bis Alles geborgen ist. — Oder man nehme alle unverschlossenen und unbehaltene Effecten sogleich selbst mit, und lasse die übrigen unter Schloß und Siegel durch einen treuen Hausknecht des Gastwirths, bei dem man abtritt, zur Stelle schaffen.

VIII.

Gefundheits- und andere Lebensregeln für Seereisende überhaupt.

Aufser den gewöhnlichen Ruder Schiffen sind jetzt fast überall auch Dampf schiffe zur Fahrt an den Küsten und zur Verbindung zwischen nur kurze Strecken entfernten Häfen in Gebrauch, so zur Communication zwischen England und Frankreich, besonders zwischen Dover und Calais, zwischen Holland und England, zwischen London und Cuxhaven, zwischen Lübeck und Kopenhagen, Glückstadt und Stralsund u. m. a. Ostseehäfen; desgleichen zwischen Neapel und Palermo u. s. w. Ja man hat mehre glückliche Versuche gemacht, durch die Dampf schiffahrt von Nordamerika aus eine feste Verbindung mit England, und von hier mit Ostindien anzulegen. Weniger nutzbar sind die Dampf schiffe zu größern Seereisen, weil sie eines reichern Vorraths von Steinkohlen zur Heizung des Dampf kessels bedürfen, und daher wenige andere Fracht laden können, wie-

wohl auch diesem Uebelstand abgeholfen werden wird, durch Anlegung von Kohlendepots in Madeira, St. Helena, dem Kap, Isle de France und Colombo auf Ceylon, welche die Entfernung sehr bequem theilen.

Wer zur See gehen will, in welchem Schiffe es immer sey, der bringe

1) einen gefunden Körper, besonders einen unverdorbenen Magen mit, und bereite sich schon einige Tage vor der Abfahrt durch Vermeidung alles dessen, was den Leib schwächt, und durch Enthaltung von allen fetten, süßlichen und überhaupt erschlaffenden Speisen auf seine Reise vor. Nicht unbekannt mit den Beschwerden und Fährlichkeiten derselben, begeben er sich

2) einige Zeit vor dem Inseeflecken an Bord des Schiffes, um nicht nur von der geräuschvollen Welt sich zu entwöhnen, sondern auch das Schiffslokale und die Eigenenthümlichkeiten des Seelebens, so wie den Charakter der Schiffsmannschaft, mit welcher er oft lange zusammenleben muß, vorläufig kennen zu lernen.

3) Er richte sich so bequem als möglich, und auf einen solchen Fuß ein, daß nur wenig Bedienung nöthig wird. Nirgends ist

Ordnungsliebe, und die Vorkehrung, alle Bedürfnisse auch im Finstern sogleich zu finden, wohlthätiger, als auf einer Seefahrt, und nirgends überzeugen wir uns lebhafter von der Wahrheit, daß jeder selbst sein bester Diener ist, als gerade dort. Denn die Seeleute sind gewöhnlich mit ihrem Dienst zu sehr beschäftigt, als daß sie ihre Zeit auf die Verpflegung der Passagiere verwenden könnten, und, ist man auch mit eigenen, zu Lande noch so brauchbaren Dienstleuten versehen, so zeigen sie sich doch gewöhnlich auf ihrer ersten Seereise, oder, wenn sie nicht Seemänner von Profession sind, völlig unbrauchbar, und bedürfen wohl gar, seekrank werdend, der Pflege und Bedienung ihres Herrn. Ueberdies können auf der See Fälle eintreten, wo das Interesse des Einzelnen zu sehr in Anregung kommt, als daß die Verhältnisse zwischen Herrn und Diener in der gewöhnlichen Form bestehen könnten.

4) Man verschiebe das Einschiffen nicht bis auf die letzte Zeit vor der Abfahrt, weil man, verwöhnt durch die rauschenden Vergnügungen in den Seestädten, welche das einförmige Schifflieben nicht beut, mit Wi-

erwillen und in der größt Möglichen Verwirrung auf dem Schiffe ankunnen. Von der Beckrankezeit bald ergriffen, wird man endlich, das Versteckende bei seiner ökonomischen Einrichtung nachzuholen, und verbleib somit als die ganze Reise in sehr kläglichen Umständen.

5) Wenn das Schiff unter Segel geht, sollte man sich soviel wie möglich auf dem Verdeck, dem Deck der im Innern führenden Wendeltreppe, oder vorn bei der Schiffsrinne, oder hinten beim Steueruder, oder im großen Boot aufhalten; denn nichts widersteht der Beckrankezeit besser als frische Luft, und nichts gibt ihr mehr Nahrung, als die aus dem Schiffsraum aufsteigende Dampfe.

6) Für Beckranke ist vom Aufenthalt die Beyend am besten, wo die Bewegung der Luft am wenigsten gefühlt wird, vorzugsweise geeignet. Bei ankommenden Unwohlseinden sollte man diesen Mittelstelle näher, lagere sich stracks auf den Rücken, und schmecke weniger die nächsten Umgebungen an, als entferntere, schmecke das gleiche und ruhig bleibende Gegenstände, wie den Wohlgeschmack, den Honig, Kirschen u. s. w. Des Nachts sollte man in

der Kajüte, und, wenn das Wetter günstig ist, bei halb offenem Fenster, ausgestreckt auf seiner Matrosenhangmatte, worin die Bewegung des Schiffes weniger auffällt, als in einer unbeweglichen Bettsonde. Statt der Federbetten bediene man sich einer Haarmatratze, und zweier oder mehrerer wollenen Decken, welches alles, zusammengeschnürt, an jedem Morgen zum Auslüften aufs Deck gebracht, und alle Abende vor der Schlafzeit in der Kajüte wieder aufgehängt wird.

7) Auch auf der See ist die Hautpflege durchaus nicht zu vernachlässigen. Man wäsche sich öfter des Tags mit Seewasser, schwimme und bade darin bei warmer Witterung, es öffnet die Hautporen, erfrischt und restaurirt ungemein; weniger taugt es für Mund und Zähne. — Fleißiger Leibwäsche-Wechsel gehört zur Tagesordnung. Gewöhnliche Waschseife wird vom Seewasser zersetzt, taugt also nicht zum Waschen mit diesem.

8) Die Schiffsluft muß möglichst rein und trocken seyn; deshalb sollte das an Bord genommene Holz u. dgl., bevor es zwischen den Verdecken eingelagert wird, so gut wie möglich, noch an Lande getrocknet, und

das im Pumpenfond zurückgebliebene faulende Wasser immer rein ausgepumpt seyn. — Feuchte Schiffsluft kann durch tägliches Heizen ausgetrocknet werden. Vorsichtiges Tabakrauchen vermag nur in der Art die schlechte Luft zu verbessern, wenn der Tabak gut ist! — Allein diesen Zweck erreicht man eher durch tägliche Essig- oder mineralisaure Räucherungen mit überfalzsaurem oder Chlorkalk u. dgl., durch öfteres Besprengen des Bodens mit Essig u. dgl., durch Anwendung von Wärme in irgend einer Form, namentlich durch W u e t t i g s Ofen zur Ventilation der Schiffe (s. in G e h l e n ' s Journ. d. Chemie u. s. w. V.). Um die innere Schiffsraumluft zu erfrischen und zugleich die lästigen Holzinsekten zu tilgen, wird alles Holzwerk zu Zeiten mit Kalk übertüncht, und alle Morgen gebürstet, der Fußboden aber an Sonn- und Festtagen mit weissen Sandsteinen abgerieben. Zur Erneuerung der Luft in den Zwischendecken des Schiffs bedient man sich der Windschläuche oder Lichtsegel, zweier aus Segeltuch zusammengehefter trichterförmiger Röhren, die mit einer Oeffnung gegen den Wind, um diesen zu fangen, an den obern Mast befestiget sind,

und bis in den untern Schiffsraum herabgehen. Allein nur bei starkem Winde, nicht bei Windstille, sind sie von Nutzen, bei feuchter Jahreszeit sogar schädlich. Der Windstofs durch dieselben ist oft so heftig, daß man dessen Richtung ausweichen muß. — Die Ventilatoren auf Schiffen sind zwar nicht un Zweckmäfsig, aber sehr unbequem, weil immer zwei Arbeiter sie in Bewegung setzen, und sich öfter ablösen müssen, daher diese Luftreinigung nicht lange genug sich fortsetzen läßt. — Die Säuberung des Schiffs von Ratten und Mäusen, Spinnen und Kakerlaken, geschieht durch Räuchern mit angezündetem Schwefel oder Holzkohlen, während dessen man sich mit allen Thieren, die leben bleiben sollen, aufs Verdeck begiebt, und alle Luken des Schiffs wohl verwahrt. Erst nach 24 Stunden werden diese wieder geöffnet, und man sieht jene nächtlichen Ruheförer und Schnarotzer todt umherliegen. Niemand aber darf eber in das Schiff wieder hinabsteigen, als bis aller Schwefel- und Kohlendampf verflogen ist. Zur Ratten- und Mäusejagd nimmt man auch wohl Katzen mit zu Schiffe.

9) Die gewöhnliche Verpflegung der Passagiere ist in der Regel so vorzüglich, daß das Sprichwort in vielen Seestädten gilt: man müsse sich, um eine gute Mahlzeit zu halten, auf einem Schiffe zu Gaste laden! — Während des Aufenthalts in einem Hafen wird an jedem Mittage frisches Fleisch gegeben, das sich, gleich seiner Gallerte (den Bouillon-tafeln u. dgl.), in luftdicht zugespündeten Gefäßen lange unverdorben erhält *). Der Tisch ist noch überdies mit den besten Lebensmitteln der Landesart besetzt; an Weinen und andern Getränken ist nie Mangel. — Zur Bereitung der Speisen sind die sogenannten englischen Küchen am bequemsten eingerichtet, und jetzt fast auf allen Schiffen

*) Donkin's Vorschlag, frisches Fleisch, Gemüse, Suppe, Milch, kurz alles Eßbare mehre Jahre in einem ganz frischen Zustande zu erhalten, wobei ein solches Fleisch noch besser, als das frische ist, indem die blechenen Büchsen, in welchen es aufbewahrt wird, mit starker Brühe gefüllt werden, hat sich bewährt. — Statt der frischen Eier kann man das Eierpulver, statt des Fleisches das Fleischpulver von Resch, statt des feuchten Sauerkohls den getrockneten mit zu Schiffe nehmen.

anzutreffen. — Eingesalzte Victualien werden, um einen grossen Theil ihres salzigen Geschmacks zu verlieren, nicht nur 24 Stunden vor dem Gebrauche in Seewasser eingeweicht, und durch immer neues wieder aufgefrischt, sondern auch, wie z. B. Reis, Grütze, in einer Mischung von salzigem und süßem Wasser abgekocht.

10) Das beste Trinkwasser auf Schiffen ist ein kalkhaltiges, wie das Bristoler u. dgl. Aber auch frisches Wasser aus der Themse, Elbe u. a. Flüssen bleibt, auf innen verkohlten, oder aussen und innen gefirnisten, fest verspundeten, alten, wohl durchlüfteten und durchnäßten, oder mit Meerwasser eine Zeitlang gefüllt gewesenen Tonnen in dem Schiffsballast eingegraben, oder in eisernen, lang würfelförmigen Kufen gut verwahrt, Jahre lang trinkbar, ja gewinnt wohl an Klarheit und Wohlgeschmack. Auch läßt es sich durch Beimischung von etwas Essig- oder Schwefelsäure, durch Braunsteinoxyd, oder gebrannten, ungelöschten Kalk (eine Pinte auf die Tonne) gegen Fäulnis sichern. Verdorbenes kann man durch den Filtrirstein, oder noch besser durch geschlemmtes gröbliches

Buchenkohlenpulver, und gleichviel gröblich gestossenen und gewaschenen Kalktuff in zweckmäßigen Filtrirmaschinen läutern. Oder man kann es kochen, und darin einen Glühstahl ablöschen. Die Seeleute schütteln solches in großen Schiffskrügen eine Zeitlang, bis sich ein Niederschlag bildet und es schmackhafter wird. Oder sie lassen es durch einen fein durchlöcherten, cylinderförmigen Seiher aus Tuch durchlaufen, wodurch dasselbe seinen Uebelgeruch und Geschmack schneller verliert; es wird dabei mit Luft angeschwängert, und, je höher es niederfällt, desto schneller erfolgt seine Reinigung. Die in Seestädten verkäuflichen sogenannten Wasserpräservative sind entweder nichts, als gewöhnliche Limonadenpulver, oder enthalten wohl gar Quecksilber, Spießglanz oder andere schädliche Zusätze. Uebrigens zieht man, nach la Perouse, das in dem Abfahrtschiffen geladene Trinkwasser dem auf den Landungsplätzen eingenommenen auf langen Reisen vor. — Zur Entsalzung des Seewassers erfand Lamb 1807 eine eigene Destillirmaschine. Allein die Archibaldische vom Jahre 1810 bedarf noch weniger Feuerungsmaterial, und

liefert mehr Süßwasser durch anfängliche Destillation und nachherige Durchseihung. Mit des Franzosen Meusnier Tode kam dessen schon ziemlich vorgerückte Einrichtung der Destillation des Meerwassers im leeren Raume, nach Poiffonier, leider! in Vergessenheit. — Nur Russen und andere junge kräftige Seelente schlürfen das Meerwasser in starken Zügen, ohne das mindeste Mißbehagen und Uebelbefinden darauf zu bekommen. Bei Andern aber weckt es bald Erbrechen u. dgl. Um es zu entbittern, hat man neuerlich überfalz- oder chlorinfaures Natron vorgeschlagen; die harzigen Bestandtheile entfernt auch Kalkwasser. — Außerdem muß man sich mit dem durch ausgespannte Segel aufgefangenen, wenn gleich nach Mastenther schneekenden Regenwasser behelfen, oder die Zeit in Acht nehmen, wo sich durch eine Seehöfe (Wasserhöfe, Wassertrompète) niedergeschlagenes süßes Wasser sammeln läßt; (vergl. Zach im Morgenblatte für gebild. Stände. 1826. Nr. 182. 184 u. f.). In der größten Noth bleibt dem von heftigem Durste Gequälten kein anderes Rettungsmittel, als sich nackt ins Meerwasser zu tauchen, oder damit durchnäßte Kleider zu

tragen, wodurch alsbald sein Durst gestillt wird; (vergl. v. Zach a. a. O. Nr. 186.).

11) Auf dem Schiffe muß man im Essen und Trinken überhaupt die Mittelstraße halten, und weder zu ängstlich enthaltfam, noch zu unmäßig seyn, mehremal essen, aber nicht viel auf einmal, und wenig oder gar nichts zu Abend. In den drei ersten Tagen auf der See enthalte man sich besonders aller Fettspeisen, und des Rothweins. Die zweckmäßigste Kost geben mageres Frisch- oder Pökelfleisch, auch geräuchertes, oder mit Holzeßig bestrichenes Fleisch, frische Fische, oder Häringe, Sardellen u. a. Salz- fische; unter den Vegetabilien: Reis, Grütze, Bohnen, Kartoffeln, Sauerkohl u. f. w., grüne und eingemachte säuerliche Früchte: Citronen, Pomeranzen, Apfelsinen, saure Kirschen, Preiselbeeren u. dgl., doch Alles ohne Brod, denn auch dieses ist zu weichlich, und erregt Anfangs leicht Ekel. Das beste Gebäck bleibt weiterhin Waizenbrod, oder guter Schiffszwieback. — Am meisten zu vermeiden sind noch Eier, viele Butter oder Schmalz, Fettigkeiten und schleimige Dinge aller Art. Zu warmen Getränken dienen starker Thee und Kaffee ohne

Milch und Zucker, zu kalten Wasser mit Citronen-, Pomeranzen-, oder Himbeerfaß, oder mit Vitriolgeiß, mit Rum oder Branntwein u. dgl. verſetzt (Grog), auch wohl ein gutes Magenbier, wie engliſches Weiße-, oder Schiffbier (*Pale ale*), Schiffmumme u. dgl. Zu geiſtreiche Getränke, ſo wie füßliche Biere, dürfen durchaus nicht geſoffen werden, höchſtens ein Glas ſäuerlicher Wein. Aelteren und ſchwächlichen Reiſenden, hauptſächlich ſolchen, die an eine künstliche Stärkung ihres Körpers einmal gewöhnt ſind, iſt als eine medicinische Beihülfe noch zu empfehlen: Chokolade, reiner Weingeiſt, China-Eſſenz mit Pomeranzenfaß, oder Hoffmanns Liqueur dann und wann in kleinen Gaben, oder auch Kalmuswurzel zum Kauen, und ein aromatiſcher Eßig, Kölniſches Waſſer u. dgl. zum Riechen. Ohne für die ganze eigene Schiffskoſt zu ſorgen, iſt es doch nothwendig, ſich vor der Abfahrt mit ſolchen Lebensmitteln ſelbſt zu verſehen, die man während der Seekrankheit braucht; denn die Schiffe führen gewöhnlich nur für Geſunde hinreichende Mundproviſion mit ſich. — Uebrigens muß man täglich ſeine gehörige Leibesöffnung ha-

ben, aber, wenn es die Umstände nicht dringend fordern, ohne volle Purganzen, eher durch gewöhnliche Hausklystiere; (vergl. T. F. M. Richter's Reisen zu Wasser und zu Lande in d. Jahren 1805 — 17. zweite, verbess. Aufl. Dresd. 1823. 8.).

12) Die berüchtigte Seekrankheit, (vergl. Brunner in d. Annal. der Schweizer. Gesellsch. f. d. gesammt. Naturwissensch. Bern 1825. II. 2. S. 175 u. f. — Das Seeleben, f. Morgenblatt für gebildete Stände. 1826. Nr. 23 f.), fast aller Seefahrer Loos im höhern oder niedern Grade, das bei längern Seefahrten endlich zur Gewohnheit wird, läßt sich gewissermahlen mit dem Uebelbefinden Mancher beim Schaukeln, oder schnellem Umdrehen des Körpers im Kreise, oder beim Fahren im Wagen, besonders auf dem Rücksitze u. f. w. vergleichen. Nur sind dort die Zufälle ungleich heftiger und dauernder, weil man vom Schiffe nicht, wie von der Schaukel, dem Wagen u. f. w., nach Gutdünken absteigen und sich erholen kann. Ueberdies ist die Seekrankheit nicht einzig auf Schwindel und Erbrechen beschränkt; sie äußert sich besonders durch ein bei dem Sinken des Schiffes auf die Seite, wo man sitzt,

zunehmendes Uebelfeyn, und ein eigenes, unennbares Gefühl des Dahinschwindens von der widerlichften Natur, durch einen gewissen Widerwillen gegen alle Gegenstände, welche das Fahrzeug und das Meer darbietet, Der Seekranke erregt durch seine bleiche Gesichtsfarbe, und matte, starre Augen u. f. w. wahres Mitleid. Die hauptfächliche Gelegenheitsurfache des Uebels liegt zwar in der ungewohnten Bewegung des Schiffes, in dem Rollen und Stampfen desselben, wodurch zunächst das ganze Nervenfytem und dann der Magen besonders leidet; allein auch viele Nebenumstände vergrößern das Weh ungemeyn, so namentlich die Beschaffenheit des Schiffes, denn ein leichter Schnellsegler wird von den Wellen weniger bewegt, und veranlaßt folglich weniger Uebelfeyn, als ein schwerfälliger Dreimaster, welcher nur langsam fortgeht, oder von den Meereswogen hin und her geworfen wird. Auch bringen kürzere Ueberfahrten verhältnißmäfsig mehre Beschwerden, als längere Seereifen, so wie überhaupt das Fallen des Schiffes alle Leiden vermehrt, sein Steigen aber sie vermindert. Ferner tragen dazu bei die mephitischen Dünfte auf dem Schiffe von hier ste-

lien gebliebenem faulendem Wasser, von ei-
 ner übelriechenden Ladung, von Ueberfül-
 lung mit Menschen und Vieh u. dgl. Auch
 die Ausdünstungen des Meers, so wie eine
 schnelle Veränderung des Clima, besonders
 ungewohnte Hitze, welche bei einem günsti-
 gen Winde schon nach den ersten 24 Stun-
 den eintreten kann, geben der Seekrankheit
 Nahrung. Eben so hängt die Verschlimme-
 rung derselben von der Beschaffenheit des
 Körpers, des Temperaments und Gemüthszu-
 standes ab. Zweckwidrige Diät und schlech-
 tes Trinkwasser haben sehr schädliche Wir-
 kung darauf. — Wenige, vorzüglich
 starke Menschen sind ganz unempfänglich da-
 für, andere bleiben nach der ersten Seereise
 für immer davon verschont, nach andere
 fühlen, so oft sie in See gehen, oder nur
 bei stürmischem Wetter neue nur unbedeu-
 tende Anwandlungen, wovon selbst alte See-
 leute, zumal wenn sie anhaltend auf den Ma-
 sten arbeiten, nicht frei sind. Ob man nüch-
 tern, oder nach gehaltener Mahlzeit das
 Schiff besteige, ist eins, blos mit dem Un-
 terschiede, das, so lange Stoffe nach oben
 ausgeleert werden können, die Anstrengun-
 gen weniger beängstigend und peinlich sind.

Endlich werden Personen, besonders sehr nervenschwache, kränkliche, und manche schwangere Weiber bei der ersten Bewegung des Schiffes, bisweilen sogar schon im Hafen, von diesem Uebel befallen, das sie erst nach dem Landen wieder verläßt, und für dieselben, so wie für Alle, die an Blutspieen leiden, zu Schlagflüssen geneigt, oder mit Bruchschäden und Vorfällen behaftet sind, nicht ohne Gefahr ist. Kleine Kinder genesen immer am schleunigsten. So verschieden und hartnäckig die Krankheit seyn mag, so wird sie doch für Gefunde nie leicht tödtlich, sondern endet insgemein am dritten Tage, und läßt, einmal überstanden, eine dauerhaftere Gesundheit zurück bei Reconvalescenten von Landkrankheiten, ja heilt wohl diese gründlicher, als alle Arznei, wie z. B. scirröse Geschwülste u. dgl. Große Gefahr in Stürmen verscheucht sie oft augenblicklich, gleichwie der Anblick des Landes, und die süße Hoffnung, es bald zu erreichen. Sie hat schon manchen nach tropischen Gegenden segelnden, des dortigen Clima's ungewohnten Europäer gegen die dortigen bössartigen Gallenfieber u. a. tödtliche Seuchen bewahrt.

13) Die gegen die Seekrankheit angerathenen und angewandten Mittel sind oft eben so widersprechend, als unzweckmäfsig. Einige rathen leichte, Andere schwere Speisen, die Einen den Genufs geistiger Getränke, sobald Uebelkeit eintreten will, Andere Pflanzenläuren, noch Andere laues Wasser, Thee, das Erbrechen zu befördern, aber höchstens wirkt alles dies nur palliativ. Die Seeleute heilen ihre Lehrlinge gewöhnlich auf die sonderbarste Weise. Man giebt ihnen Seewasser zu trinken, welches durch Erbrechen das Uebel wohl erleichtert, oft gänzlich hebt, oder läßt sie Speck u. a. Ekel erregende Dinge essen, bis das heftigste Erbrechen folgt. Während dem hält man sie unaufhörlich zur Arbeit an, und gestattet ihnen nicht, das Verdeck zu verlassen. Diese zwar schnelle und sichere, aber heroische Matrosencur möchten indess nur junge und rüftige Seeleute aushalten. — Ein milderes Mittel will man in dem Safran gefunden haben, wenn man ihn auf die Magengegend gebunden trägt. — Mehr noch soll die stete Lagerung in einer gewöhnlichen schwebenden Hangematte von Nutzen seyn. Arzneien richten dagegen wenig aus, wenn auch bei

schwächlichen, zu Krämpfen geneigten Personen geistige krampfstillende Mittel, welche den Leib nicht verstopfen, allerdings ersprießlich seyn, und die Heftigkeit des Erbrechens mildern mögen. Die Engländer halten sich an ihren Grog. — Ein Reisender schützte sich während seiner Ueberfahrt von Calais nach England auf eine eigene Weise gegen die Seekrankheit. Den Grund des Uebels in der Bewegung des Dampfschiffes vermuthend, glaubte er die Wirkung derselben durch dieser entgegengesetzte Bewegungen aufheben zu müssen. Er nahm also auf dem Verdeck einen Sessel ein, und fing an, seinem Körper, wie beim Reiten im Trabe, eine heftige stoßende Bewegung zu geben, und nach wenig Minuten liefs der Ekel, den er bereits empfand, nach. Nach einer Viertelstunde war er vollkommen munter, hatte Eßlust, und blieb fernerhin gesund. — Ein ähnliches, ganz einfaches Mittel gebrauchte Ludw. Wolff jun., ein Hamburger: er liefs, balancirend, den ganzen Leib auf dem rechten Fusse ruhen, wenn das Schiff auf der linken Seite, umgekehrt aber auf dem linken Fusse, wenn es auf der rechten Seite lag. Wiewohl er etwas taumelnd

war, so hörte doch bald das Uebelbefinden gänzlich auf, aber er mußte sich niederlegen, schlief augenblicklich ein, und erwachte nach etwa $1\frac{1}{2}$ Stunden ganz frisch und heiter, ohne den geringsten Anstoß von Seekrankheit weiter zu erleiden. — Auch rieth man neuerlich ein mit Stahlfedern elastisch gemachtes Sitzkissen, desgleichen einen Stuhl dagegen an, der eben so vorgerichtet ist, wie das Gestell für den Seecompass, und worin der Sitzende kein Schaukeln des Schiffes empfinden, somit der Seekrankheit vollkommen überhoben seyn soll. — Wenn dergleichen Mittel bei längeren Seereisen und Stürmen nicht immer ausreichen, so dürften sie sich doch bei kürzeren Fahrten bewähren, wenigstens sind sie sehr leicht anwendbar und schaffen mehr oder wenig Linderung. Zugleich kann man eine Leibbinde während der Reise tragen. —

14) Um das Uebel leichter zu überstehen, muß man, so oft der Magen zum Erbrechen geneigt ist, der Natur freien Lauf lassen, doch am wenigsten in den innersten Gemächern, damit die schlechte Schiffsluft nicht noch mehr verpestet werde. In den Zwischenzeiten, wo insgemein Erleichterung ein-

tritt, ist es rathsam, durch Mitzielen an den Tauen u. a. gelegentliche leichtere Matrosenarbeiten sich in Thätigkeit zu erhalten. Man verdrängt dadurch zugleich alle Furcht vor bevorstehender Gefahr, die Sehnsucht nach seinen zurückgelassenen Lieben, und unzählige andere von den Umständen abhängende Gemüthsbewegungen, man vergißt sich und seine Lage, die man überdies noch mit Andern theilt, und sich so um vieles erträglicher macht. Alle Lectüre, sonst die vorzüglichste dem Seereisenden vergönnte Unterhaltung, muß, so wie jede andere geistige Beschäftigung während der Krankheit unterbleiben. Dies gilt auch vom Tabakrauchen, da ohnedies schon der bloße Tabaksgeruch leicht Erbrechen veranlaßt. Durch Fasten wird das Uebel ärger. Man esse und trinke wenig auf einmal, aber desto öfter. Ob schon der Seekranke stets zum Schlafen und Liegen überhaupt geneigt ist, weil er sich dabei, zumal in der ausgestreckten Rücken- oder Seitenlagerung, sowohl auf dem Verdeck, als späterhin im Bette, für den Augenblick erleichtert, und Appetit zum Essen fühlt, so sollte er sich doch nie eher niederlegen, vielweniger niedersetzen oder kauern,

als bis der heftigste Anfall vorüber ist (gewöhnlich nach den ersten 24 Stunden); denn, versucht er es zeitiger, so kehren bei jedem Wiederaufrichten, wegen der mit dieser Anstrengung verbundenen Temperatur-Veränderung, auch wohl wegen der passiven Diagonalbewegung bei aufgerichtetem Körper, die Zufälle um so stürmischer zurück. — Läßt das Erbrechen nach den ersten 24 Stunden nicht nach, so muß der Kranke sich, um bei Kräften zu bleiben, niederlegen, aber, wo möglich, auf dem Verdeck, hierauf einige stärkende Nahrungsmittel zu sich nehmen, z. B. Sagosuppe u. dgl., und die gewöhnliche Verdauungszeit von 4 oder 5 Stunden schlafend abwarten, dann wieder aufstehen, und die oben beschriebene Cur fortsetzen. Am dritten Tage ist er insgemein, wenn auch nicht für immer, doch für die Zeit der Reise hergestellt. Er kann dann nach Umständen seine gewohnte Lebensweise erneuern, auch wohl sich in den Gemächern des Schiffes, lieber aber in freier Luft aufhalten. — Zur Befestigung seiner Gesundheit mag er Seewasser, das den Körper gleichsam in das Seeleben einweicht, trinken, oder sich bei warmer Witterung darin baden. In-

nerlich wirkt es so kräftig, wie manches Mineralwasser, führt gelind ab, macht guten Appetit, und belebt den ganzen Körper. Man nimmt es einige Stunden vor dem Frühstück; fängt mit einem halben Bierglase voll an, steigt höchstens bis zu 2 Gläsern, und setzt dann einige Tage aus, um sich daran nicht zu gewöhnen, weil es endlich alle Wirkung verliert.

15) Auf den von Regen u. s. w. erstarrten Körper des Seemanns wirkt nichts wohlthätiger, als wenn er seine nassen Kleider in Seewasser taucht, und, nach dem Ausringen, sogleich wieder anzieht.

16) Wenn er auf dem Meere mit der größten Noth zu kämpfen hat, wenn er bei einem Schiffbruch *) aus dem unterinken-

*) Da die häufigsten und gefährlichsten Fälle von Schiffbrüchen diejenigen sind, welche, 150 — 600 Fufs weit von der Küste entfernt sich ereignen, so kam der brittische Hauptmann Manby auf den Gedanken, eine Kugel, woran ein Tau befestiget ist, aus einem Mörser nach dem verunglückten Schiffe zu werfen, und somit zwischen diesem und dem Lande eine Verbindung zu bewerkstelligen.

den Schiffe sich eiligt mit der Mannschaft u. f. w. in die Boote retten muß, ohne Lebensmittel und Wasservorrath, zuweilen ohne Bouffole, so ist noch ein Mittel übrig, um die durch Durst mitten in den Wellen drohende Todesquaal abzuwenden, und nicht zu verschmachten: das Eintauchen ins Meer, wodurch der Durst sogleich gestillt wird, ohne auch nur einen Tropfen Wassers verschlucken zu dürfen. — Mit Erläutern liest man die Schicksale von Seefahrern, welche auf dem Oceane, in unbedeckten Booten, ohne Speisen und Getränke, unter einem brennenden Himmel, von Hunger und Durst verfolgt, unglaublich lange Zeit, einzig nur durch die Haut- und Lungeneinfaugung einer nähren-

Diese Idee ist mit gutem Erfolge ausgeführt, und seit mehren Jahren an den gefährlichsten Stellen der englischen Küste in Anwendung gebracht worden. Eine genaue Beschreibung des zu diesen Rettungsversuchen nöthigen Verfahrens hat Prof. Wagner geliefert, und durch 2 Kupfertafeln zu versinnlichen gesucht, in einer eigenen Schrift: Kapitän Manby's Verfahren zur Rettung von Schiffbrüchigen. Berl. 1825. 8. Mit 23 Abbild.

den Feuchtigkeit aus der Luft u. s. w. ihr Leben fristen mochten. So verdankte seine Erhaltung namentlich der Kapitän Bligh, ein Zögling und Reisegefährte des berühmten Erdumflegers Cook, 1780 zunächst der moralischen Stärke und Kraft seines Charakters, und hernach dem öftern Eintauchen und Durchmäßen der Kleidungsstücke im Seewasser. —

17) Gegen den so leicht lebensgefährlichen Seefcorbut, der sich durch Trägheit, Unlust zu Allem, Geschwulst und Schlassheit der Gliedmaßen, heftig schmerzendes Zahnfleisch, wackelnde Zähne, asphastischen Gestank aus dem Munde u. dgl. ankündigt, schützen, neben der bisher angerathenen Diät, alle frische, oder doch gut gehaltene Lebensmittel, insbesondere Löffelkraut, Brunnenkresse, Kresse von Para, Meerrettig, Sauerampfer u. dgl. zu Salaten und Gemüßen *), Sauerkohl, Kartoffeln, Citro-

*) Ein sicheres und bewährtes Mittel gegen den Scorbut soll seyn: ein Abfud von Bitterklee (*Trifolium fibrinum*), Meerrettig und Sauerampfer, von jedem eine Handvoll mit 2 Flaschen Wasser bis zur Hälfte eingekocht, täglich zu verbrauchen.

nen, oder in Essig eingelegte Früchte, und jede säuerliche Pflanzenkost. Auch sollen Seefchildkrötensuppe, oder die durchgeseihte Brühe von einem Ablud frischer oder getrockneter Stockfischköpfe mit grünen Gemüsen gegen den Scorbut sehr dienlich seyn. — Unter den kalten Getränken zeichnen sich hier aus: reines Trinkwasser mit säuerlichem Weine, Citronen- oder Apfelsinenfaft gewürzt, säuerliche Molke u. dgl.; unter den warmen: Kaffee ohne Milch und Zucker u. s. w. Vorzüglich heilsam wirkt daneben fleißige Leibesbewegung, Genuß der frischen See- und Landluft u. s. w. — Obgleich der Scorbut an und für sich selbst ansteckend ist, so sind Menschen lebhaften Temperaments von demselben doch weniger bedroht, als Phlegmatiker und Melancholiker. Hat der Kranke sich erst gelegt, und sucht sich nicht selbst zu ermuntern, so genes't er selten, sondern wird gewöhnlich ein Opfer des Uebels; (vergl. G. Bacheracht phys. - diätetische Anleitung, die Gesundheit der Seeleute zu erhalten. Petersb. 1790. 8.).

IX.

Gesundheits- und andere Lebensregeln
für Reisende in heisse oder in kalte
Erdstriche u. s. w.

Der Mensch kann vermöge seiner ihm eigentümlichen Verbreitbarkeit, oder Anlage, allmählig in jedes Clima einzuarten, überall leben, wolin ihm sein treuer Wächter und Begleiter, der Hund, nicht mehr zu folgen vermag. Er lebt in tiefen Abgründen und unter der Erde, aber auch auf hohen Gebirgen bis zur Schneegrenze hin, so tief und so hoch, daß der Druck der Luftsäule mit einer Verschiedenheit von der ganzen Hälfte ihres Gewichts auf ihn wirkt. Er lebt unter dem sengenden Strahl der im Zenith scheitelnden Sonne, und im durchdringenden Froste der Eiszone; nur die alleräußersten Endpunkte unserer Erde, wo die ganze Naturkraft in den ewigen Barden der Polarkälte gefesselt liegt, sind für ihn unbewohnbar. Ausserdem kann er unter allen Graden der Hitze und Kälte ausdauern. So empfand Gme-

In in Jeniseiskoy einen Kältegrad, welcher die stärkste Künstkälte aus Eis, Kochsalz und Salmiack u. dgl. übertraf. Einmal gefror dem berühmten Reisenden Pallas das Quecksilber so ganz, daß er es hämmern konnte. Am Curchillflufs gefror Middleton der Weingeist sogar im geheizten Zimmer u. s. w., und welche Kälte ertrugen nicht Ross, Parry, Franklin, Sabine u. A. mit ihren Begleitern auf den neuesten Nordpolexpeditionen der Jahre 1818, 1819, 1820, 1821, 1822, 1823, 1824 u. s. w.!! — Umgekehrt hält der Mensch die Hitze in dem innern Afrika, wo sie aufs allerhöchste steigt, so wie die künstliche Glasofenhitze aus. Dies bestätigen Jos. Banks, C. Blagden u. a. neuere Reisende aus eigener Erfahrung. Unser Körper vermag dies deshalb, weil aus ihm viele Wärme durch Haut und Lungen sich wieder verflüchtigt. Auch läßt sich dieser Ableitungsproceß der Wärme durch die Haut u. s. w. in lebendigem Gange erhalten, wenn man täglich eine verhältnißmäßige Menge Wassers mit einem Quart Wein, oder einem Zwanzigtheil Weingeist gemischt allmählig zu sich nimmt. — Will oder muß man sich dagegen immer ge-

ringern Graden der Temperatur aussetzen, so darf man nicht im Zustande der Ruhe, wenigstens nicht lange bleiben, sondern muß durch Muskelthätigkeit beständig so viele Wärme in sich zu erzeugen suchen, daß der ungewöhnliche Verlust dadurch gedeckt werde. —

Um aber den Wechsel eines kalten Clima mit einem warmen, oder eines warmen mit einem kalten besser zu vertragen, muß man sich eine geraume Zeit vor seiner Abreise an jegliche Lufttemperatur gewöhnen, und stufenweise aus einer in die andere übergehen; denn je plötzlicher dies geschähe, desto schädlicher würde es seyn. Jedoch kann jene Gewöhnung durch keine besondern Vorkehrungen unterstützt werden, und solche Menschen, deren Haut wenig dunstet, und fast nie schwitzt, müssen ganz darauf verzichten, wohl eher hohen Wärmegraden ausweichen, weil ihnen Zerreißungen innerer großer Blutgefäße u. dgl. drohen. Die Gefahr ist hier fast noch größer, als bei hohen Kältegraden, denn beide Extreme begegnen sich in diesen Erscheinungen, wiewohl die Veranlassung ganz verschieden ist.

Indefs so wie Alles seine Grenzen hat, so muß sie auch in dieser Hinsicht jeder Wärmegrad haben. Unter dem 20sten, und viel über den 30sten Grad des Gefrierpunktes nach Reaumur sollte man selten, wenigstens nur auf kurze Zeit gehen, wenn gleich Cap. Parry mit seinen Gefährten, während der Nordpolexpedition von 1821, 1822 und 1823, bei 25° Kälte Fußwanderungen auf dem Eise und landeinwärts unternahm. Aufgethürmte Schneemauern rings um seine Schiffe und auf dem Verdeck, hielten die äussere Kälte ab. — Versuche, gegen heftigen Sturmwind, geschweige gegen strahlende Zugluft sich durch Gewohnheit zu waffnen, möchten kaum mit gutem Gewissen anzurathen seyn, und müßten im äußersten Nothfalle nur mit verdoppelter Umsicht und Muskelaction vorgenommen werden! — —

Was die Zeit zur Abreise und zur voraus verdingten Einschiffung in Europa nach einem andern Erdtheile anlangt, so ist sie nicht dieselbe; nach Nordamerika z. B. schiffet man sich am liebsten im Frühjahre ein, je zeitiger, desto besser, weil die Winde dann insgemein östlich, die Extreme der Hitze und Kälte nicht so auffallend sind, die Fahrt kür-

zer dauert, und die Epoche der Landung für die meisten Reisenden die günstigste ist u. f. w. — Zu ihren Nordpolreisen schifften sich Parry und Conforten im zeitigsten Frühjahr ein u. f. w.

Man muß bei voller Kraft und Gesundheit, gehörig abgehärtet und wohlgenüth ausreisen, unterwegs aber reinlich, mäßig und thätig genug leben. Die Eindrücke unfläter Witterung macht uns ein bestimmtes Verhältniß unserer Körperkräfte zu einander, und deren zweckmäßige Uebung leicht erträglich. Nur bedürfen diese Kräfte zum thätigen Leben äußerer Reize, die jene erregen, und — wo dergleichen, wie bei unbeständigem Wetter, mangeln, müssen innere, durch eigene gute Ernährung u. dgl. erschaffene, den Abgang der äußern ersetzen,

A.

Wie hat sich der neue Ankömmling in den Tropenländern zu verhalten?

1) Er muß Anfangs eine Zeitlang noch seine vorige Lebensweise im Allgemeinen beibehalten, und dann vorerst in mäßigen Gaben und nach und nach das Neue und

Fremde sich aneignen, damit ihm Klima- und Ortswechsel auch in dieser Hinsicht desto erträglicher werde, gleich dem Wechsel der dort einzigen zwei Jahreszeiten: der heißen und der Regenzeit.

2) An seinem neuen Aufenthaltsorte mag er sich eine frei und hoch gelegene Wohnung bauen oder wählen, wo möglich nach Norden zu. Im Freien setze er sich nie lange der verführerischen kühlen Abendluft, noch auch des Nachts dem Mondlichte und am Tage der Sonnenglut aus. Jenes wirkt, besonders auf der Goldküste in Guinea, in Arabien, Aegypten, Syrien u. d. Ländern, sehr nachtheilig auf die Augen, und Niemand wagt es dort, ohne Augenbedeckung im Mondscheine zu schlafen. Die Sonnenhitze tödtet dort Menschen nicht selten auf den Strafsen, und richtet oft schon unterwegs unter Karavanen große Verheerungen an. Am gefährlichsten wird der Sonnenstich, welcher mit heftigem Kopfschmerz und Schläffucht beginnt; er endet schleunig mit Hirnwuth. Kommt dazu noch die Wirkung geistiger Getränke, so erfolgt der Tod um so schneller. Wer ja noch leben bleibt, trägt ein lebenslängliches Kopfweh davon, und

eine Verstandeschwäche, die manchmal an Verrücktheit grenzt. Auch schwellen häufig darauf die Augenlieder an, und entzünden sich fürchterlich, wie bei der sogenannten ägyptischen Augenentzündung. Manche erblinden am schwarzen Augenflaare. (Bei jungen Kindern offenbart sich der Sonnenstich durch mehrtägige Schläfrigkeit, oder durch anhaltendes Irrereden, zuweilen durch convulsivische Bewegungen und unausgesetztes Erbrechen. — Reconvallescenten, die sich zu stark sonnen, können, statt wieder aufzuleben, leicht vom Schlage getödtet werden. — Auch wenn dergleichen Folgen sich nicht sogleich einstellen, so wird man doch zu Kopfweh, Schwindel und Schlaganfällen disponirt, oder man leidet wenigstens an Halsbräune, Halsdrüfengeschwülsten und langdauernder Trockenheit der Augen. — Desto mehr erquickt kühle Gebirgsluft bei Morgenwanderungen, die frische Nachtluft und der sanfte balsamische Landwind unter den Tropen. Nie aber darf man sich dabei starken Windstößen, noch auch Regengüssen, und den plötzlichen Abwechselungen von Hitze und Kälte bloßstellen, am wenigsten mit schwitzender Haut. — Die feuchte

Atmosphäre hier und da, wie in den Pampas und Anden *), scheint nicht so ungesund,

*) Vergl. *Rough Notes taken during some rapid journies across the Pampas and among the Andes. By captain F. B. Head.* Lond. 1826. 8. — Dieser Kapitän Head ist als Reisender zu Pferde eine nicht minder ungewöhnliche Erscheinung, als der neueste Fußgänger Kap. Cochrane (der vor kurzem in Mexico starb, s. oben S. 65. *). „Ich kann,“ sagt er selbst — „das köstliche Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit gar nicht beschreiben, das einem so wohl thut, wenn man ohne Kleider auf einem ungesattelten Pferde frisch durch die Welt galoppirt!“ — Er ritt, in Buenos Ayres ans Land gestiegen, quer durch das Festland Amerika's, trabte so vom atlantischen Oceane aus nach dem stillen Meere, und kehrte eben so von diesem wieder nach dem atlantischen Meere zurück. Ein Pferd zu verlassen, um wieder ein anderes zu besteigen, war der stete Refrain des ununterbrochenen Spazierritts dieses Sonderlings. Er machte rasch 6000 engl. Meilen, ohne daß ihm so unerhörte Strapa-

als bei uns zu seyn. Reisende schlafen dort auf dem Boden, und die Bewohner von Buenos - Ayres leben in ihren feuchten Häusern ohne Schnupfen, oder catarrhalische und rheumatische Beschwerden, ja sie sehen stärker und blühender aus, als Andere, die

zen beschwerlich wurden, und erklärte, so lange zu reiten, „bis er fühlen werde, daß keine Anstrengung ihn zu tödten fähig sey.“ So wild dessen Galopp durch die Pampas aber auch war, so hinderte ihn dies doch nicht, im Fluge auf dem Rücken seines Gauls Bemerkungen zu sammeln, die, wenn gleich rauh, wie er sie selbst nennt, schon sich lesen lassen. Seine Skizzen sind zwar flüchtig hingeworfen, aber überraschend neu; er sah Alles mit einem sehr geübten Auge, und fast immer fesselten Gegenstände seinen Blick, welche Aufmerksamkeit verdienten, und die Orte und Scenen, die er schildert, treffend charakterisiren. So findet man in seinen Skizzen Gemälde von Sitten, Landschaften, Kleidertrachten u. dgl., und allgemeine Ansichten von dem Menschen und der Natur mit einem regen, heitern Geiste dargestellt, wie die ganze Welt es liebt. —

in trocknen Gegenden wohnen. Die einzige Unregelmäßigkeit in diesem Clima ist der Pampero oder Südwestwind, den die kalte Luft in den Anden hervorbringt, und welcher über diese weiten Ebenen mit einer Schnelle und Gewalt dahin rauscht, der sich kaum widerstehen läßt. Allein dieser rasche Umlauf der Atmosphäre wirkt wieder sehr heilsam, und das Wetter ist nach einem solchen Sturme besonders angenehm und behaglich. —

3) In die tropische Landstracht gekleidet arbeite man bei drückender Sonnenhitze bloß Morgens und Abends, doch nie bis zur vollen Ermüdung, in der übrigen Tageszeit ruhe man im Schatten aus. — Um seine Augen gegen die blendenden Sonnenstrahlen zu bewahren, kann man sie, wie der Araber die seinigen, mit einem schwarzen Kreise ringsum bemahlen. — Beständige Reinlichkeit der Haut, so wie der Wäsche und Kleidung ist eines der ersten Schutz- und Heilmittel auch gegen climatische Krankheiten. — Am meisten leidet die Gesundheit der Ausländer in heißen Himmelsstrichen, wenn die Schiffe an den Küsten, in den Flüssen, oder in den Häfen Indiens vor Anker

liegen. Dies ist die Zeit, wo die Mannschaft allgemein zu den schwersten Arbeiten gebraucht wird, und weil diese möglichst schnell zu fördern sind, so müssen die Leute nicht allein in der unerträglichsten Tageshitze, sondern auch in der strengsten Nachtkälte sich abmühen. —

4) Zur Nahrung in manchen heißen Ländern dient vorzugsweise gekochter Reis, oder Maiskuchen (*Tortillas*), oder auch Maniokbrod, gleichwie Erdnüsse, Cichorien, Yams, Palmnüsse, Salat, bittere Orangen u. a. Erfrischungen; in andern isset man europäische Früchte statt der Cocos, Citronen, Ananas, süßen Pomeranzen und Bananen, welche bald Ekel und Ruhr erregen, wenn sie häufig genossen werden. Ueberhaupt halte man sich mehr an leicht gewürzte Gemüse, als an viele Fleischkost, die, in hermetisch verschlossenen, zinnernen Kisten aufbewahrt, sich lange frisch erhalten läßt; man hüte sich vor dem Mißbrauche starker, geistiger Getränke, namentlich des Kalchas, eines für Europäer höchst ungesundem Negergetränk, des Guarapo, eines aus Zucker und Maismehl bereiteten, gegohrenen Getränks der Indianer, kurz vor Allem, was das Blut zu

sehr erhitzt. Der kleinsten Unverdaulichkeit helfe man allobald durch ein gelindes Brechmittel ab, erhalte den Darinkanal mäßig drei und offen, aber, wenn es die Umstände nicht dringend fordern, ohne eigentliche Laxirmittel. — Das Betelkauen *) in den

*) *Betel* (Sirih - Penang der Malayen), eine in Ostindien zum Kauen übliche, teigige Composition, gewöhnlich bestehend 1) aus den scharf brennenden Blättern einer Art von Pfeffer (*Piper betel* L.), oder auch wohl der jungen Frucht dieser Pflanze, 2) aus einer sehr starken Portion von Tabaksblättern, 3) aus einem von verschiedenen Madreporenarten erhaltenen Aetzkalke (*Chunam*), etwa den vierten Theil des Ganzen an Gewicht, und 4) aus mehr, als der Hälfte des ganzen Gewichts Penang- oder Arekanufs (*Areca catechu*). — Auf den Admiralitätsinseln des großen Aequinoctialoceans kaut man den *Piper Siriboa* L. — Statt des *Betels* bedient man sich, nach Alex. von Humboldt und Bonpland, in Peru, Quito, Papayan u. a. Orten des Aetzkalks mit den gleich dem *Piper betel* wirkenden Blättern des *Erythroxylon*

heissen Zonen beider Indien, auf den Mol-
 lucken u. i. a. Ländern dient mehr zu einem
 Vorbauungsmittel gegen die dort heimische,
 höchst gefährliche Ruhr, und es bringt im
 Innern des Körpers dieselbe gute Wirkung
 hervor, wie die kühlen Bäder und Oelein-
 reibungen äusserlich; ja die dort wohnenden
 Europäer müssen nothgedrungen, um sich
 gegen Clima und Lufttemperatur zu sichern,
 so manche dem Betel ähnlich wirkende, aber
 für ihre Constitution immer bedenklichere,
 und viel unwirkzamere Mittel wählen, wie
 das Tabak-, Roko- oder Inkararuchen, die
 angezündeten Carins, die feurigsten Gewürze
 und Weine, den stärksten Punsch oder Kaf-
 fee, Wermuth- u. a. bittere Essenzen, oder
 wohl gar geistliche Chinatincturen in sehr gro-
 ssen Gaben, statt das sie durch zweck- und
 zeit-

peruanum. In allen Gegenden des Aequa-
 tors trifft man diesen durch einen reinen Na-
 turinstinct gebotenen Gebrauch an; doch ist
 er dort nach Verhältniss des Wärmegrades
 der Climate modificirt. So ist z. B. das Be-
 telkauen zu Konstantinopel vielmehr ein Ge-
 genstand des Luxus bei den Grossen, als ein
 Lieblingsgenuss der Nation überhaupt.

zeitgemäßes Betelkauen *), durch Bäder und Oelfalbungen der Eingebornen ihre Gesundheit unerschüttert erhalten würden.

5) Bei dem peinlichsten Durst unter einem brennend heißen Himmel, wie: in den arabischen Seehäfen u. s. w., tauche man sich, nach Art der dortigen Einwohner, ins Meer, und bringe einen Theil des Tages darin zu, um nicht zu verschmachten. — Was sollen aber die Wanderer durch glühende Sandwüsten thun, wenn sie Wassermangel leiden, und wenn vollends noch ihr Durst durch Trug der Luftspiegelungen erweckt, gereizt oder gesteigert wird? — Nur Thau, oder Regen vom Himmel, oder eine entdeckte Wasserquelle kann sie vom schmachlichstn Tode noch erlösen, — an der sie aber nur nach und nach und, erst abgekühlt, ihren Durst löschen mögen, um nicht von den heftigsten Magenkrämpfen u. s. w. ergriffen zu werden.

*) Es färbt den Speichel hellroth, parfümirt den Athem, zieht bei daran noch nicht Gewöhnten Zunge und Schlund zusammen, zerstört eine Zeitlang den Geschmack, und verursacht Schwindel.

6) In den arabischen Seehäfen u. a. a. O. muß der europäische Einwanderer des Nachts im Freien schlafen, auf den Hausdächern oder Terrassen, nur mit einem einfachen Tuche überdeckt, das bald vom Thau durchnäßt wird, welcher den Körper ohne Gefahr und Nachtheil erfrischt, was in unserm Clima keineswegs möglich wäre. Oder er lagere sich in schattigen Gemächern auf Haar-, Maisstroh-, Moosmatratzen, oder Hängematten, die im Freien an Baumästen befestigt werden.

7) In manchen Tropenländern hat man durch gewisse Insekten, den Fluch des dortigen Clima, so manche harte Prüfung zu bestehen. Hält man seine Wohnung nicht immer, besonders Morgens, Abends und Nachts verschlossen, so wird man von kleinen und großen Schnaken (*Mosquitos*) in Menge mit ihren Stichen selbst durch dichte Kleider hindurch gequält, und kann sich nur durch Gage, oder seidene Stoffe, durch Tabakrauchen, durch Schmauch- oder Qualmfeuer dagegen schützen. Sonst füllen sich endlich Augen, Mund und Nase mit ihnen, man isset, trinkt, athmet sie. Andere Insekten rudern im Thee, oder schwimmen im

Bier, Raupen bekriechen und beschmeißen alle Victualien! Die häufig im Sande versteckten Erdflöhe (*Chigoes*) nisten sich unter die Finger- und Zehennägel ein, und verursachen, indem sie eine mit Eierchen gefüllte Blase erzeugen, die schmerzlichsten Empfindungen, zu denen sich bei Vernachlässigung der Wunden sympathische Anschwellung der Weichendrüsen, ja manchmal der Brand gesellt. Daher muß die gebildete Blase, sobald sie schmerzt, mit Vorsicht herausgenommen, und dann die Wunde mit Schnupftabak eingerieben werden. — Ein sehr lästiges Insekt ist auch der Carabato, der seinen Kopf mit den Vorderfüßen in die Oberhaut steckt, so daß diese oft noch einen Monat nachher in einem gereizten Zustande und sehr schmerzhaft angeschwollen ist. Dieses wanzenähnliche Insekt ist so hart, daß es sich nicht zerdrücken läßt. Es saugt fort, bis es entweder stirbt, oder zu der Dicke einer Erbse angeschwollen, herabfällt. Noch hat der Bewohner oft andere Hausfeinde zu bekämpfen; die weißbauchige Ameise (*Termes fatal.*), eine große Menge von Blatten (*Blatta orientalis*), und andere Insekten machen durch ihre Verheerungswuth immer neue Einrich-

tungen nothwendig. Die ersten benagen auf ihren Zügen fast Alles, Metalle ausgenommen, und in wenigen Tagen sind die Balken des Hauses mürbe, Wäsche, Bücher und Hausgeräthe zerstört. Die Blatten greifen vorzüglich Victualien an, und pflegen sogar Nachts an den Fingerspitzen der Menschen zu saugen. Durch sie findet der reisende Naturforscher seine Sammlungen, die er wohl verschlossen und an der Wand aufgehängt sicher glaubt, in einer einzigen Nacht vernichtet. Am besten werden sie noch durch Einwickelung der Pakete in mit Terpentinöl bestrichener Leinwand, und Verwahrung derselben in blechernen Kisten geborgen, welche man vor der Absendung verlöthen läßt. — Auch außser dem Hause ist man hier

8) von vielen Feinden umringt; nicht zu gedenken der reisenden Onzen, der sich manchmal sogar in das Bett schleichenden giftigen Schlangen, Eidechsen, Skorpionen, Tausendfüsse und Spinnen, welche zum Glück nicht überall so häufig sind, und nur gereizt den Menschen verwunden. So sind auch manche Acarus - Arten, als eine der furchtbarsten Plagen anzusehen. Diese nur mohnsaamen - bis linsengroßen Thierchen

leben gefellig und zu Hunderten an einander gedrängt, auf dem Grafe und auf dürren Blättern. Sobald der Wanderer an solches Laub anstreicht, verbreiten sich jene schnell durch die Kleider auf die Haut, an deren zartern Theilen sie sich besonders einfressen, und ein peinliches Jucken, das durch unvermeidliches Reiben noch vermehrt wird, und endlich Entzündungsbeulen verursachen. Man muß sie sogleich Anfangs von der Haut ablesen, oder, wenn sie nicht schon zu tief sich eingegraben haben, durch Reiben mit Branntwein, Tabaksblätterabfud, oder über Feuer, oder durch Tabaksräucherungen u. dgl. tödten. — Somit lassen sich alle diese Beschwerden, welche ohnedies nur der mehr im Freien lebende Reisende zu erdulden hat, durch Landeskenntniß und Anwendung der erprobten Gegenmittel, wo nicht ganz beseitigen, doch vermindern. — Indefs mag

9) manches uncultivirte Tropenland freilich noch das Grab von tausend Einwanderern werden, zumal aus dem nördlichen Europa. Findet der gemeine Colonist hier keinen Landsmann zum Führer, der, vertraut mit der Lebensart, und mit der Bearbeitung des Bodens, in den ersten Jahren väterlich

mit Rath und That für ihn sorgt, so erliegt er beinahe dem Hungertode, und wird bei den zunächst entstehenden Gefühlen der Reue und des Heimwehs ein Opfer seiner Unternehmung. Wer jedoch die ersten Feuerproben glücklich überstanden, seinen Heerd gesichert, und sich an das Clima gewöhnt hat, der wird so manches Tropenland, namentlich Brasilien u. s. w., gern als sein zweites Vaterland anerkennen; ja hat er erst Europa noch einmal besucht, so wird er sich mit erhöhter Neigung in dies Ausland zurücksehnen. Allein, um zur Verschönerung seines Hierseyns selbst beizutragen, muß er

10) seine Affecte zügeln, jede Leidenschaft mäßigen, und besonders alle Ausschweifungen in der Liebe, im Spiele und Trunke vermeiden. So wird er, wenn auch nicht allen Unannehmlichkeiten, doch gewiss den meisten hier einheimischen Krankheiten entgehen, jenen Erzeugnissen der Sümpfe, der brennenden und anhaltenden Tageshitze, der kühlen Nächte, und der starken Regengüsse u. dgl., als da sind: Sumpf- und andere bösertige Faulfieber, gelbes Fieber, eigene sehr heftige Leberaffecti-
onen, Durchfälle, Ruhren u. s. w., welche

in den Breiten nahe beim Aequator so gemein und fast heimlich sind. Seltener werden von diesen Uebeln starke, muntere und mäßig lebende Menschen ergriffen, ebenso selten Jene, die dort geboren, oder doch eingelebt sind, am wenigsten die Urbewohner des Landes selbst; (vergl. Nicol. Fontana Bemerkungen über die Krankheiten, womit Europäer in warmen Himmelsstrichen u. s. w. befallen werden, auf einer Reise nach Ostindien gemacht; a. d. Ital. Stendal 1790. 4. — Jac. Lind's Verf. üb. die Krankh. der Europäer in warmen Ländern u. s. w., a. d. Engl. u. Franz. Riga 1792. 8. — J. Hunter's Bemerk. üb. d. Krankh. in Jamaika, und die besten Mittel, d. Gesundh. der Europäer in dem dafigen Clima zu erhalten. Lpz. 1792. gr. 8. — *A Paper on the prevention and treatment of the disorders of seamen and soldiers in Bengal etc. By J. Pet. Wade. Lond. 1793. 8. — Observations on the diseases Which prevail in long voyages to hot countries etc. By John Clark. third edit. corrected. Lond. 1809. 8.; die erste Ausg. deutsch Kopenh. 1789. — The influence of tropical climates on Europ. constitut etc.*

By S. Johnson, Lond. 1821. 8. — Letters of advice to saylors and all Persons visiting foreign countries; By Boyles, Lond. 1823. 8. — Voyage to India etc. By Jam. Wallare. Lond. 1824. 8. —

11) In Batavia beobachtete ein deutscher Arzt während seines funfzigjährigen Aufenthalts daselbst folgende ihm sehr zuträgliche Lebensordnung: Alle Morgen stand er nach 5 Uhr auf, trank einige Gläser Selterfer Wasser, und rauchte eine bis zwei Pfeifen echten Havahnatabak. Dann ward mit Thee oder Kaffee, auch wohl mit dünner Chokolade gefrühstückt, hierauf nach Befinden, 2, 3 — 4 Stunden gearbeitet. Um 11 Uhr, oder auch etwas früher, genoß er 2 - 3 Spitzgläschen alten Malaga oder Madeira mit etwas Brod und einigen Schnitten Schinken, Cervelatwurf u. dgl. Um 1 Uhr als er Mittags, höchstens von 2 — 3 ausgewählten Schüsseln, aber immer nur leichte Speisen und nie zu fett, dabei trank er eine halbe Flasche alten Rhein- oder Bordeauxwein mit oder ohne Wasser. Gegen 2 Uhr hielt er sein gewöhnliches Mittagschläfchen 1, $1\frac{1}{2}$ bis 2 Stunden lang. Um 4 Uhr trank er Thee, oder ein gutes Braumbier. Dann

ging er an seine Nachmittagsgeschäfte, und machte nachher sich eine kleine, nie zu anhaltende Bewegung, am liebsten im Wagen. Des Abends trank er in Gesellschaft einige Gläser Wein, aber immer mit Selterfer Wasser verdünnt, und als dazu ein leichtes, feines, nicht zu fettes Gebäck. — Beim Spiel verhielt er sich ruhig und gleichmüthig. Um 8, höchstens 9 Uhr verzehrte er noch ein leichtes Abendbrod mit ein paar Gläsern Wein, und legte sich um 10 Uhr regelmäßig zu Bette. Alle Nachtschwärmerien floh er, als höchst lebensgefährlich; (vergl. Niebuhr's, Anson's, Sparrmann's, Cook's, Forster's, Mungo-Park's, Alex. v. Humboldt's und Bonpland's, Burckhard's, Spix und Martius, Byron's, Clapperton's und Denham's u. A. Reisen).

Die Wahl der europäischen Soldaten für den Dienst in Indien erheischt noch besonders die größte Vorsicht. Für diese Art des Dienstes ist durchaus freiwillige Werbung nothwendig. Um aber zumal nördliche Europäer an die heisse Zone allmählig zu gewöhnen, sollten diese

1) vor ihrem Eintritt in dieselbe erst in ein nur mäßig warmes Klima des südlichen Europa gebracht werden. Dieses bietet, einige Landesstriche ausgenommen, wie: das Mantuanische, die Gegend von Rom, Nieder-Piemont, die Seeküsten der Provence, Languedoc, Andalusien, Guyenne, Poyton u. a. O., wo Wechselfieber, Wasserfuchten, Ruhren, der Scorbut u. dgl. am heftigsten wüthen, wenn die Sümpfe frei sind, und die Hitze groß ist, — den günstigsten Zwischenaufenthalt auch für den Krieger aus Norden dar. Hier athmet er eine mildere, reinere Luft, hier findet er Segen die Fülle, Wohlstand und Reichthum in den schön gebauten Städten u. s. w. Aber eine strenge Disciplin wache darüber, daß dieser Ueberfluß von ihm nicht gemißbraucht werde. Er genieße hier ein frisches, nicht zu fettes Fleisch, gut gebackenes Brod, den hier und da köstlichen Landwein in mäßigen Gaben, aber wenige oder gar keine Säuren. Durch Mißbrauch hitziger Getränke und liebliche Lebensart kann die Gesundheit selbst des kräftigsten Körpers zerstört werden; (vergl. P. Clark üb. Südeuropa in climat. Hinsicht u. s. w., frei n. d. E. m. Zuf. u. Beil. von

C. A. Fischer, nebst Bemerk. üb. Clim. u. clim. Einfl. aus d. Gesichtspunkte der Gesundheitserhalt. u. d. Heilkunde, von Harless in Bonn. Hamm 1826. 8.).

2) Beobachte der Soldat in Allem die höchste Reinlichkeit, und wechsle öfter seine Kleider, gleichwie die Garnison. Nicht leicht darf er sich dem Nebel und Feuchtigkeiten der Nächte aussetzen, am wenigsten an Sumpfstellen schlafen, noch überhaupt lange campiren; vielmehr muß er in die höchsten, trockensten Gegenden gelegt werden. Sein Nachtdienst ist möglichst zu beschränken. Bei ungestümen Wetter sollten die Wachen in kürzern Fristen abgelöst werden, und, an Seen oder Moräften aufgestellt, selbst im Sommer von Sonnenuntergang an nie ohne Mantel auf den Posten stehen. Da, wo sie länger auf nassem, sumpfigem Boden auf- und abgehen müssen, sind um das Wachthaus Abzugsgräben zu machen, und die dem Manne angewiesenen Strecken mit Kies oder Brettern zu belegen. Müßen die Wachen bei großer Hitze in der Mittagsstunde eine freie, sonnige Gegend beziehen, ist der Boden noch dazu sandig, wird das Licht von weissen Mauern oder Kalkwänden

zurückgeworfen, so sollte die Ablösung alle halbe Stunden geschehen, und der Wache stehende Mann seinen Rock lüften, und die Halsbinde looser machen dürfen. Ist der Wachposten über eine Stunde von der Garnison, oder von dem Aufenthalte der Truppe entfernt, und zieht die Wache im Sommer um Mittag auf, so sollten für die erste Nummer immer die rüstigsten, schon länger dienenden Leute bestimmt werden. Alle nicht dienstthuende Mannschaft sey vor Sonnenuntergang in ihren Quartieren. — Die Uebungen und Manöuvres, vor denen jeder Mann erst frühstücken muß, sollten auf dem trockensten Boden geschehen, und vor Eintritt der stärksten Tageshitze beendigt seyn.

3) Sobald die für ein heißes Klima auf diese Art schon mehr vorbereiteten europäischen Truppen an dem Orte ihrer aufseuropäischen Bestimmung eintreffen, lege man sie erst in die gefundesten Gegenden der Colonie, welches gemeinlich im Innern des Landes die höchsten und trockensten sind, und dann, wenn sie hier einige Zeit cantonirt haben, an die Küsten.

4) Die Neuangekommenen müssen zuerst vor den Einwirkungen der brennenden Hitze

geschützt werden, ohne sie doch in ihren Quartieren ganz unthätig zu lassen, weil dadurch leicht das so schreckliche Heimweh entsteht. Am zweckmächtigsten ziehen die Wachen beim Untergang der Sonne auf, und die Posten werden halbstündlich abgelöst.

5) Bei Waffenübungen sollte der Soldat nur seine Waffen, kein weiteres Gepäck tragen, nie über $1\frac{1}{2}$ Stunden manöveriren, und dazwischen noch zwei Ruhepunkte haben. Bei festlichen Gelegenheiten darf er nicht etwa mehrere Stunden unterm Gewehre paradiren, sonst fällt er erschöpft in den Gliedern um, und muß sogleich ins Hospital gebracht werden.

6) Auch in der größten Hitze muß er durchaus seine tuchene Kleidung behalten. Gegen übermäßigen Thau sind im Felde die Zelte unentbehrlich. Vor starkem Regen verwahren sich die Engländer auf den Antillen durch Regenschirme. — Selbst unter der Linie kann man mitunter tuchene Ueber-
röcke, Mäntel und leichte Pelze wohl vertragen, denn unter dem 22° S. Breite tritt zu Zeiten eine nur zu empfindliche April-
kälte ein. —

7) Die Verpflegung der Truppen in den Colonieen muß dieselbe, wie in Europa seyn. Nur sehr mäßig dürfen sie die Südfrüchte genießen, dagegen können sie sich an das Betelkauen gewöhnen. Schlechtes Trinkwasser wird durch einen geringen Zusatz von Zucker, Rum oder Taffia verbessert. Essigwasser u. a. säuerliche Getränke schwächen die Verdauungskräfte, und erregen leicht zu starke Schweißse. — Türkische Armeen begleiten eigene Wasserträger (*Sackars*), um sie in heißen Erdstrichen mit Trinkwasser zu versorgen. Alle reiten auf Pferden mit Schellen, damit sie sogleich von den Truppen erkannt werden. Jedes Pferd trägt zwei lederne Schläuche, welche etwa 40 Gallonen Wasser enthalten. — Für Karavanen tragen bekanntlich Kameele und Maulthiere bedeutende Wasservorräthe nach. —

8) Das Baden der Mannschaften im Flusse oder Meere ist unter heißen Himmelsstrichen sehr heilsam, darf aber auch hier nie ohne Aufsicht der Militärärzte und Officiers geschehen; die Vorsichtsmaßregeln dabei s. oben.

B.

Wie sollen sich Reisende in kalten Erdstrichen verhalten?

Je wohlthätiger eine mäßige Kälte besonders für gesunde, starke, gut genährte und frei sich bewegende Menschen ist, um so verderblicher kann eine heftige wirken, besonders auf Jene, die schlecht genährt, gekleidet, durch Kraftanstrengung und Entbehrun- gen aller Art ermattet daher schleichen. In- des lehrt die Erfahrung überhaupt, daß es nicht die absolute Kälte, sondern der bei derselben eintretende Wind es ist, der sie unerträglich macht. Auch wirkt die Kälte nicht bloß auf die körperlichen, sondern auch auf die geistigen Kräfte, indem sie eine Art von Betrunkenheit oder Verrücktheit hervorbringt. Einzelne Reisende sind ver- loren, ganze Karavanen und Armeecorps ge- lhen zu Grunde, sobald sie sich ohne die nö- thige Vorsicht und Schutzwehr einem unge- wöhnlich und ungewohnt kalten Klima aus- setzen. So fand ja im furchtbaren russischen Winterfeldzuge 1812 bis 1813 die fran- zösische Armeegrößtentheils ihren Unter- gang! So erlagen nicht wenige europäische

Reisende dem arktischen Clima der Nordpolarländer *), obschon später Kapitän Parry **) zu rechter Zeit die gehörigen Mit-

*) Vergl. J. Ross, W. E. Parry's, J. Franklin's, G. F. Lyon's, Höppner's und Al. Fisher's Reisen nach dem Nordpol u. s. w.; die Roffische in der deutschen Ausgabe von P. A. Nemnich. Lpz. 1820. 4. mit Kart. u. Kupfrn.; die Parry'sche zweite in Brans ethnogr. Magaz. XXVI. 1.

**) Das k. Postschiff Hekla, mit welchem Parry nebst Franklin seine vierte Expedition nach dem Nordpole unternimmt, (die Beschreibung der dritten erschien im engl. Original zu London 1826. 4.), ist musterhaft eingerichtet und mit allem Nöthigen reich ausgestattet. Es führt auf 19 Monate Proviant; aufser Fleisch und Vegetabilien in zinnernen Büchsen, auch Zwiebackpulver, und eine verdichtete Fleisheffenz in deutscher Wurstform (*Pemmican*), beim Feuer von Eichen- und Ulmenholz bereitet, so, daß 6 Pfd des besten Rindfleisches auf 1 Pfd reducirt sind. Um die Mannschaft vor Kälte und Feuchtigkeit zu schützen, ist das Schiff ganz mit 3 Zoll dicken Lagen Korkrinde ausgefü-

tert

tel dagegen anwenden liefs, und Alles aufbot, um seine Winter im Eise ganz ange-

tert, und wird durchaus mit erwärmter Luft geheizt. Für Licht, frische Luft, Zierlichkeit und Gefundheit ist an allen Stellen zwischen den Decken geforgt. (Ob wohl auch die neuere Erfindung benutzt seyn mag, das untere Deck in vier wasserdicht geschiedene Abtheilungen zu trennen, wodurch das Auspumpen des Wassers im leck gewordenen Schiffe leichter wird, und dasselbe, sogar beschädiget, länger See halten kann.) — Parry's große Kajüte enthält eine auserlesene Bücherfammlng, einen großen Vorrath von Kleidungsstücken, Pelzen u. a. Anzügen, die für das eisige Klima sich eignen; Beinkleider und Pantalons sind mit Riemen und Schnallen statt Knöpfen versehen. Canadische Schneeschuhe, von vier Fuß Länge, Augenschirme von Gazedraht, wie Brillen gebildet, aber convex, und einige 2 Zoll breit, um die Schläfe und Kinnbacken zu bedecken, Nase und Mund aber frei zu lassen, weil der zurückgehaltene Athem bald zu einer Eismasse erstarren würde u. f. w.

nehmen, sogar unter Schaufpielen, Bällen und Maskeraden hinzubringen! So würden noch mehre in den Schweizer Gebirgen sich verirrende Wanderer im Schnee oder durch Kälte verunglücken, wenn nicht der hülfreiche Arm der Maroniers des St. Bernhards- und Simplon-Hospiz ihnen den Weg in ihre menschenfreundlichen Afyle bahnte! Wie viele Gefahren drohen nicht dem im Winter und Frühjahr über diesen oder jenen Alpenpafs Reisenden! und zwar:

1) von Schneefällen, welche in den Hochgebirgen mit Ende Octobers und Anfang Novembers beginnen, und in der Thalfläche des Rheinwalds 4 — 8 Fufs, auf dem Bernhardinopafs 8, 16 — 19 Fufs, und an vielen Stellen, wohin der Wind den Schnee trägt, sehr oft 30 Fufs über der Landstrafse erreichen. Diese ungeheuern Schneemassen widerstehen daher den Frühlingslüften auch sehr lange, so dafs der Pafs gegen Ende Mai's, selbst erst im Juni, ganz frei wird. Ja sogar mit eingetretenem Sommer fällt nach heftigen Gewittern bisweilen noch 3 — 4 Fufs tiefer Schnee, der mehre Tage liegen bleibt und Lawinenfürze verursacht; wie der

Fall war in den Sommermonaten von 1816, und am 17ten und 27. Juli 1823 in mehreren Theilen des Alpengebirges. Eine

2te Gefahr ist: das Verwehen, d. h. wenn der Wind Schneemassen in die Bahn trägt, durch welche das Fortkommen sehr erschwert, oder ganz unmöglich wird. So lange der Kältegrad bedeutend ist, löst sich der trockne, feine Schnee stets leicht von der festen Bahn ab, und die Schwierigkeit ist dann nicht so groß; allein, wenn nach vorhergegangener gelinder Witterung der weiche Schnee, in der Bahn zusammengedrückt, einen tiefen Graben bildet, welcher selbst bei leichtem Wind ganz ausgefüllt wird, dann läßt sich kaum mehr fortkommen. An der Nordseite entsteht dieses Hinderniß durch den Südwind und an der Südseite des Passes durch den Nordwind, so daß man im Ganzen annehmen kann, der Bernardino sey am nämlichen Tage immer nur auf einer Seite entschieden schlecht. Bildet die Strasse nach einigen Tagen Kälte statt des Grabens einen Damm, so wird das Verwehen weniger bedenklich.

3) Das Einfincken oder Durchbrechen der Bahn kann bei anhaltendem lauem Südwinde den ganzen Winter eintreten, und findet alle Frühjahre regelmäfsig statt. Die Weichheit des Schnees setzt dem Reisenden zu Pferde, zu Schlitten und selbst zu Fuß oft unüberwindliche Hindernisse entgegen, und da bei so gelinder Witterung, besonders nach starkem Schneefall, sehr leicht Schneeschlipfe entstehen, Lawinen stürzen, oder Windschilder losreißen, so wird die Gefahr desto gröfser. Wer im Hinterrhein oder Bernardino nicht warten kann, sondern fort-eilen muß, kann dann jenen Gefahren nur durch Nachtreifen entgehen.

4) Wer bei stiller Luft abgereist ist, und auf dem Wege von einem Schneesturm (*Tourmente* in Savoyen), überfallen wird, ist in der mislichsten Lage und in höchster Gefahr. Nord- und Süd Sturm sind gleich fürchterlich, doch tobt jener am meisten an der mittägigen Seite des Passes und dieser an dessen Nordseite. Selten werden zwar von diesen Stürmen Menschen und Thiere umgeworfen; allein es wird öfters unmöglich, wenn auch vier und sechs Pferde vor dem

Wagen oder Schlitten gespannt sind, dem Orcan entgegen vorwärts zu kommen, während die Bahn gleich verweht ist, Rosse und Kutscher in dem Schneegestöber nicht sehen und sich umsonst bis zum Hinfallen abmüden. — Bei Nordsturm ist die Bahn fest, und die Fahrt geht an allen unverwehten Stellen schnell; der Süd Sturm dagegen macht in der Regel heftigere Stöße, erweicht die Bahn, bringt mehr Schneegestöber, verwandelt den schon liegenden Schnee mehr in Schneefaub, und wird hierdurch entschieden gefährlicher, als der Nordwind. Der Ostwind ist wegen seiner schneidenden Kälte lästig, der Westwind aber der erträglichste. Das Schneegestöber und die Schneewirbel bei Nord- und Süd Stürmen auf diesen Höhen verdunkeln die Luft, stechen die entblößten Theile des Wanderers wie feine Nadelspitzen, und erregen Schmerz, Röthe und Geschwulst, benehmen ihm den Athem, blenden sein Auge, umbrausen ihn mit schrecklichem Geheul, und wenn er momentan die Augen öffnen kann, so erblickt er keine Wegspur mehr, sondern sieht einsam und verlassen da in einer grausenhaften Schneewüste, und hört das

wildeste Getümmel der Windsbräute zwischen den starren Felsenhörnern rings umher. Dies sind dann die lebensgefährlichsten Augenblicke des armen Gebirgsreisenden! —

5) Erstarren vor Kälte, Hinfin-
ken aus Erschöpfung oder Schläf-
rigkeit werden zwar von den Eingebornen
durch Gewohnheit und zweckmäßige Vor-
sicht vermieden, aber für fremde Reisende
kann die Kälte bei Nord- und besonders bei
Nordostwind desto gefährlicher werden, so-
bald Mangel an Kraft die Bewegung zu Fuß
ihnen unmöglich macht, oder wenn die un-
gewohnte feine Bergluft, der heftige Wind,
oder zu viel genommene Nahrung sie nach
einiger Anstrengung im Schnee des Athems
beraubt, und nicht weiter vorwärts schreiten
läßt, während ohne Bewegung der Kälte
niemals zu widerstehen ist. — Vorboten
und Anzeigen des Erfrierens, dessen dem
Südländer weit leichter, als dem Nordländer
drohende Gefahr sich nicht nach Thermome-
tergraden bestimmen läßt, sondern vielmehr
von der andauernden Einwirkung der Kälte,
besonders des kalten, eisigen Windes, von
Gewohnheit, Leibesconstitution, Alter, Na-

tion und andern zufälligen Umständen abhängt, sind folgende: zuerst convulsivische Spannungen und Bewegungen durch den heftigen Kältereiz, dann allgemeiner Schauer, Zittern des Unterkiefers, Brustbeklemmung, und brennendes, zusammenschnürendes Gefühl in der Brust und an allen der Kälte bloßgestellten Theilen. Die ganze äußere Haut wird roth und schmerzhaft; besonders in den Fingerspitzen regt sich ein peinlich prickelndes Gefühl, wie von Ameisenkriechen, die Glieder werden fast starrkrampf-ähnlich steif. Kommt jetzt nicht bald Hülfe, so fängt die Haut an bleich und fühllos zu werden; es entstehen Angst, Mattigkeit, Eingenommenheit des Kopfs, unbezwingliche, immer mehr zunehmende Schläfrigkeit, als sichere Zeichen der nahen Erstarrungsgefahr, welcher Bewusstlosigkeit und wirklicher Frosterstarrungstod auf dem Fusse folgen, wobei die Haut immer mehr erbleicht, und wachsähnlich wird, sich eiskalt und marmorhart anfühlen läßt. — Um sich gegen das Erfrieren zu schützen, setze man sich entweder keiner zu strengen Kälte am wenigsten allein aus, oder sorge, wenn dies unvermeid-

lich ist, für eine gleichmäfsig warme Kleidung, und besonders für gute Fußbedeckung. Man trage keinen schweren Mantel, hingegen einen Pelz von Schaaffell u. dgl. und doppelte Hemden, keine Stiefel, sondern locker anschliessende Kamaschen, eine seidene Kappe unter dem Hut. Man genieße vor der Abreise nicht Kaffee, sondern eine geröstete Mehlsuppe mit Wein, aber in keinem Falle Branntwein; man nehme ein Stück Brod und ein Fläschchen guten Wein in der Tasche mit. Im Schnee bergauf gehe man Anfangs sehr langsam, und immer in gleichem Takt mit dem Schritte hole man Athem. — Um die Wirkung der eiskalten Luft auf die äufsern Gliedmassen zu mäßigen, dienen Fett- oder Fettöleinreibungen in die Haut. Hände und Füße umwickele man mit gefetteten Lappen, feinem Leder, oder Löschpapier, oder ziehe mehre Paar wollene Handschuhe und Strümpfe übereinander. Gegen Frostbeulen ist eines der besten Mittel Borax zu 2 Quentchen mit 2 Loth Fett zur Salbe gemacht u. s. w. Das Antlitz wasche man mit Bier, worein heifses Fettöl getropfelt ist, u. s. w.

6) Zu den furchtbarsten Erscheinungen der Hochgebirge gehören endlich die Schneefürze oder Lawinen. Sie ereignen sich den ganzen Winter hindurch und im Frühlinge nach sehr starkem Schneefall bei Windstößen und bei Thauwetter. Ja sie können bei Nordwind und sehr feinem, lockerm Schnee sogar in Bewegung gerathen, wenn die Luft durch Geräusch erschüttert wird, oder der Himmel senkrecht über den mit Schneeschirmen behelzten Felshörnern sich erheitert und die Sonnenstrahlen wirken können. Wenn bei Schneefall der Wind nicht wirbelt, sondern stets von einer Seite und etwas von unten auf bläst, so setzt sich an den Höhen und Gräten der Gebirge schnell der Schnee als ein in der Luft schwebendes Dach an, welches immer größer wird, und manchmal ungeheure frei herüberhängende Schirme bildet, daher der Name Windschirm, Windchild, auch Windbritt. Diese drohenden Schneemassen hängen fest, bis sie unter der Last brechen, und durch laue Luft, veränderte Richtung des Windes u. s. w. sich losreißen und herabstürzen. Bei Nordwind und lockerm Schnee

giebt es häufigere, bei Südwind und Thau-
 wetter die gefährlichsten Lawinen; die ersten
 heißen Wind- oder Staub-, die letzten
 Schlag-, Grund- oder Schloßlawi-
 nen. Diese, aus Schnee, Erd- und Stein-
 gerölle bestehend, wälzen sich langsam und
 legen in 5 Sekunden den Weg zurück, wozu
 eine leichte Windlawine nur eine Sekunde
 braucht. Deshalb kann man erstern noch
 bisweilen entrinnen, den andern aber nie.
 Manche Gebirgsgegend ist nur bei gewissen
 Winden den Schneefürzen ausgesetzt, und
 Lage und Gestalt der Felsen sind schuld, daß
 an gewissen Stellen alle Frühjahre die ent-
 setzlichsten Lawinen bis in die Tiefe stürzen,
 und Alles, was ihnen in den Weg kommt,
 mit sich fortreißen, welswegen diese Stellen
 Lawinenzüge heißen. Solche giebt es
 an dem Bernhardinopafs nicht, aber Wind-
 schilde setzen sich an den Seitengebirgen an,
 und werden bisweilen zu Lawinen. Wenn
 sie sich losreißen, können sie ganze Kara-
 vanen verlohnen, die nur aus trockenem und
 lockerm Schnee schnell sich wieder ausgraben
 lassen, und so gerettet werden. Dagegen
 ballt sich bei Schlaglawinen, die nur

bei lauem Südwinde und Thauwetter entflehen, der Schnee dicht zusammen und schlägt so fest, daß sich weder Mensch noch Thier; wenn sie bis an den Hals darin stecken, ohne Hülfe herausarbeiten können, mithin gewöhnlich ohne Rettung verloren sind; der Mensch erstickt, und bricht Genick und Rückgrath. Nicht selten bildet der dicht geschlagene Schnee solcher Grundlawinen feste Brücken über wilde Gebirgsbäche und widersteht der Hitze eines ganzen Sommers. Der Sturz solcher Schneemassen von den, mehre tausend Fuß hohen Felsen stößt die Luft mit so heftiger Gewalt, daß selbst weit von dem Fallstrich derselben Wälder niedergedrückt, Hütten ungerissen, und Menschen und Vieh in der Luft fortgeführt und erstickt werden können. Die Wurfkraft der Schlaglawinen ist oft so außerordentlich, daß sie mit ihrem Schnee und allen mitgeführten Steintrümmern meilenlange Flächen bedecken. — Ja diese Schneeungeheuer dringen häufig bis in die fruchtbaren Alpenthäler hinab, zerstören in einem Nu Wälder, Felder, Wiesen, Häuser, und tödten Menschen und Vieh. Manche Jahre, in denen übermäßiger Schnee

fällt, sind dann besonders schrecklich, wie das Jahr 1800, 1808, 1817, 1825 und 1827. — In Ansehung des Voraussehens eines Lawinenfalls gilt folgende Regel für Reisende: So lange der lockere Staubschnee noch nicht von den Tannen gefallen, ist immer Gefahr da, und diese dauert nach dem Aufhören eines starken Schneefalls zwei, drei bis vier Tage. Die Gebirgsbewohner wissen durch Anschauen und Betaften des Schnees ziemlich genau zu bestimmen, ob es Lawinenschnee sey, und wie bald man es wagen dürfe, in's Weite zu gehen, deswegen muß man bei ihnen darnach sich erkundigen. Dann ist bei der Reise selbst die Vorsicht nöthig, nicht in geschlossener Reihe, sondern in gewissen Entfernungen von einander zu gehen, damit, wenn ja eine Lawine herabrollt, nicht Alle davon ergriffen, und die Verschütteten sogleich herausgegraben werden können. — Bei kaltem Wetter ist im Winter keine Gefahr; im Frühling dauert solche hauptsächlich von Mittag bis Abend, deshalb reise man dann so früh wie möglich aus. — Wenn Schneeschichten auf nackten Felsabhängen, die eine Neigung von

30 — 50^o haben, in Bewegung gerathen und herabschlipfen, so entstehen Schneefröme, welche, wenn sie die Strafe erreichen, den Reisenden bedecken, und aufhalten können, aber selten lebensgefährlich sind. Da diese Schneeschlipfe bei außerordentlicher Schneeanhäufung nur in den ersten zwei Tagen nach gefallenem Schnee flatt finden, so läßt sich den daraus entstehenden Gefahren wohl ausweichen, und sie sind daher im Ganzen von keiner Bedeutung; (vergl. oben S. 83 u. f. — Ebel in J. J. Meyer's malerischer Reise durch Graubünden, 4te Liefer. Zürich 1826. fol.).

7) Die Nahrung für Reisende im Winter und in kalten Climates muß reichlicher und derber seyn. Aber viele starke, geistige Getränke und andere erhitzende Dinge schaden. Zweckmäßiger ist, kurz vor jeder Tagereise ein kräftiges Warmbier, oder gewässerten Brantwein mit zerriebenem Brod, etwas Kümmel und Zucker, oder eine Weinsuppe, eine Fleischbrühe zu verzehren. — Während auch noch so kurzer Winterwanderungen sollte man Alles vermeiden, was träg und schläfrig macht, dagegen sich durch

irgend einen stärkenden Imbiss, durch Zwiesprach mit seinem Reisegefährten, durch Wechselgefang, Tabakrauchen, schnellere Bewegung u. dgl. zu ermuntern und munter zu erhalten suchen. — Wer im tiefen Schnee von der Nacht überfallen wird, sichert sich vor dem Erfrieren nur dadurch, daß, wenn er kein Nachtquartier mehr erreichen kann, sich ganz in Schnee ingräbt, und bloß zum Athmen eine Oeffnung läßt. —

8) Zum nothgedrungenen Uebernachten im Freien bei sehr kalter Witterung müssen für Truppencorps, Karavanen u. s. f. solche Lagerplätze ausgesucht werden, wo sie möglichst gegen den schneidenden Wind geschützt sind, und um angezündete einzelne Feuer sich lagern können, doch so, daß nicht Alle zusammen dem Schläfe in die Arme sinken, noch auch derselbe Mann mehre Stunden hinter einander fortchläfe, zum etwaigen Nichtwiedererwachen!

9) Die militärischen Wachposten und Vedetten müssen alle halbe Stunden abgelöst werden, und immer mit festem Tritte auf- und abschreiten, die zu Pferde sitzenden aber

sich auf alle Art in Bewegung zu erhalten wissen. Ohne vorher eingenommenes Frühstück darf kein Soldat auf seinen Posten gehen. Von Kälte starr nähert er sich nicht sofort weder dem Wachfeuer, noch heißen Ofen! Sind gleich Nordländer an diesen schnellen Temperaturwechsel mehr gewöhnt, so wird er doch auch diesen zu Zeiten gefährlich. — Das lange Bivouakiren der Krieger sollte im Winter ganz unterbleiben!

10) Höchft nachtheilig ist für die Augen jedes Reisenden im Winter die blendende Weisse des Schnees. Der Soldat leidet noch mehr davon, wenn er auf seinem Aussenposten sich befindet, und unverwandt auf das, was in der Umgegend etwa vorgeht, Achthaben, oder wenn er auf langen Schneestrecken marschiren muß. Unter diesen Umständen sollte er, wie jeder Reisende, sein Antlitz nie gegen den Wind kehren, woher der Schnee kommt, und zugleich ein schwarzes Florband vor den Augen tragen.

11) Bei dem Feldzuge einer großen Armee im kalten Clima und in strengen Wintern ist die schnelle Verbreitung der Kriegs-

pest, besonders unter den Eingebornen, nicht selten. Viele Menschen werden dann in einem unverhältnißmälsig engen Raum zusammengedrängt; die Gemächer lassen sich, der zu heftigen Kälte wegen, nicht oft genug lüften und reinigen. Kommt dazu noch eine Ueberzahl von Bleffirten, so werden deren Wunden bald brandig, und die Krankheit greift immer weiter um sich. — Nur durch völlige Aufhebung aller Winterfeldzüge kann diesem mörderischen Uebel vorgebeugt, oder dasselbe durch zeitige Absonderung der Kranken von den Gefunden, und durch allgemeine Räucherungen mit chlorinsaurem (überfalzsaurem) Kalk u. a. im Keime erstickt werden. — Die Mittel gegen den Scorbut, der sich leicht in feuchtkalten Gegenden, z. B. an der Ostsee u. s. w., ausbildet, sind oben Nr. VIII. 17. verzeichnet. — Endlich entstehen bei 12° Reaum. und darunter alle Arten von Entzündungskrankheiten, passive Blutungen, Bauchflüsse, Schlaganfälle, Starrkrampf und andere Krämpfe, Convulsionen, Brand, Frosterstarrung u. s. w., welche baldige Kunsthilfe verlangen.

12) Jeden Frosterfarrten muß man:
a) an freier Luft nackt unter Schnee behutsam lagern, oder auf einer Tragbahre, in einem Schlitten u. dgl., auf und unter Schnee, Heu oder Stroh, mit Ausschluß von Mund und Nase, gebettet, in ein kühles Gemach bringen, doch sehr vorsichtig anfassen und handhaben lassen, weil die von Frost erstarrten glaspröden Glieder leicht brechen oder abbröckeln; b) wenn der überall wenigstens einen halben Fuß aufgeschüttete, und etwas fest angedrückte Schnee von Zeit zu Zeit schmilzt, so muß er durch frischen ersetzt werden. In Ermangelung dessen bringt man den Erstarrten in eiskaltes Wasser, dessen Kälte durch zugesetztes Eis immerfort gleichmälsig unterhalten wird, oder wickelt ihn in darein getauchte Betttücher oder Friesdecken; c) wenn er nun aufgethaut ist, und seine Glieder sich beugen und bewegen lassen, so bläst man ihm, nach hervorgezogener Zunge und dadurch geöffnetem Kehldeckel, Luft durch den Mund ein, und drückt dabei die Nasenlöcher zu, reibt ihn mit Schnee, Eis u. dgl., bürsiet seine Fußsohlen; d) wird er warm, oder zeigen sich andere Lebens-

spuren: Herz- und Pulsschlag, einige Wangenröthe, Antlitzmuskelnbewegungen u. s. w., so trocknet man ihn sanft mit nicht erwärmten Tüchern ab, und legt ihn in ein Federbett, bläst wieder Luft ein, giebt ihm zugleich ein Tropfbad auf die Herzgrube, und ein Klystier aus kühlem Wasser und Oel, wendet milchlaue Fufs- und Handbäder an, kitzelt den Schlund mit einem Federbart, bringt Salmiackgeißt, oder Meerrettig auf die Zunge, schlägt Tücher mit Weineßig befeuchtet über die Herzgrube, hält mancherlei starke Riechmittel vor die Nase u. s. w., und setzt unermüdet die Rettungsversuche in gleichmäßiger Ordnung ruhig fort; e) wenn der Reconvalescent wieder schlucken kann, so flößt man ihm nach und nach eine Tasse lauwarmen Fliederthee ein, weil von wärmerm leicht Brandblasen im Munde entstehen; f) wären nur einzelne Theile erfroren, so müssen diese, bis Gefühl und Wärme wiederkehren, in einer ungeheizten Stube mit Schnee oder Eis überdeckt, und, ganz aufgethaut, mit Branntwein gewaschen werden. — Dem schon drohenden Brande und Verluste einzelner Theile: der Finger,

Zehen, Nase u. s. w. läßt sich, wo möglich, noch durch fortgesetzte Eisbähungen wohl vorbeugen. — (Vergl. *A Winter in Lapp-land and Sweden, by Capell Brooke.* Lond. 1826. 8.)

Zur neuesten Reiseliteratur gehören noch folgende Schriften:

Taschenb. f. Reisende durch Deutschl. u. d. angrenz. Länder, von Engelmann und Reichard, dritte verbesserte, mit einem Anhange und einer Postcharte vermehrte Auflage. Frankfurt am Main 1827. 8. — G. D. Stein Reise - Taschen - Lexicon. Lpz. 1827. gr. 12. — Reisebuch f. Handwerker. 3e verm. u. verbess. Aufl. Berlin 1827. 12. — L. A. Fischer neuester Wegweiser am Rhein von Mainz bis Cöln. m. Kpfrn. Frkf. a. M. 1827. 8. — Der Fußreisende durch Oesterreich, von Jos. Scheiger. Wien 1827. 16. — Taschenb. auf Reisen durch Würtemberg u. s. w. Stuttg. 1827. 12. — Der Wegweiser für Reisende durchs Riesengebirge, m. einer Karte. Zweite, verbess. Auflage. Glogau 1827. gr. 12.

H a l l e,

gedruckt in der Gebauerfchen Buchdruckerei.

才

