

Nutzen des Schwimmens.

Das Schwimmen ist eine der gesündesten und angenehmsten Leibesübungen. Hat man des Abends eine oder zwei Stunden geschwommen, so schläft man, selbst zur Zeit der größten Sommerhitze, die ganze Nacht kühl. Vielleicht vermehrt sich, da die Schweißlöcher gereinigt werden, die unmerkliche Ausdünstung und verursacht diese Kühlung. Gewiß ist es, daß man durch vieles Schwimmen einen Durchlauf heben, sich aber eine Verstopfung zuziehen kann. Personen, welche nicht schwimmen können oder zu einer Jahreszeit, wo man diese Leibesübung nicht vornehmen kann, an einer Diarrhöe leiden, werden mit dem besten Erfolge ein warmes Bad brauchen, das die Haut reinigt und läutert und oft das Uebel von Grund aus hebt.

Das Luftbad.

Ich habe es für meinen Körper weit angenehmer gefunden, mich in einem andern Elemente als im Wasser, ich meine, in kalter Luft zu baden. In dieser Absicht stehe ich fast jeden Morgen früh auf und setze mich ohne alle Bekleidung, je nachdem die Jahreszeit ist, eine halbe Stunde oder eine ganze Stunde in mein Zimmer, wobei ich lese oder schreibe. Dieses Verfahren ist nicht im geringsten unangenehm, im Gegentheil für das Gefühl sehr