nicht heraus aus der Wanne. Das Kind sollte so weiter täglich baden, bis es 80 Jahre alt geworden — dann gäbe es viel weniger Kranke und Elende auf der Welt.

Das beste ist und bleibt ein warmes Vollbad unter Zuhilfenahme von Seife und Waschläppchen. Die beste Seife ist die gewöhnliche Waschseife. Dem Bade würde aber der richtige Schlußpunkt fehlen, wenn ihm nicht eine Überschüttung des Körpers mit kaltem Wasser oder wenigstens eine kalte Abreibung folgte. Die Abkühlung macht die Haut widerstandsfähiger, sie wird abgehärtet.

Wer nicht täglich sein Bad haben kann, kann doch täglich eine Abreibung des ganzen Körpers mit kaltem Wasser vornehmen. Im schlimmsten Falle würde sogar eine trockene Abreibung genügen. Schon der Gebrauch des Nachthemdes wirkt abhärtend auf die Haut.

Äußerst förderlich für die Gesundheit sind die Bäder im offenen Flusse. Die alten Deutschen badeten täglich, auch im Winter. Da wurde das Eis aufgehackt und munter ging's hinein ins Wasser. Und sieh, nicht einmal einen Schnupfen haben sich diese Gesundheitshelden auf diese Weise zugezogen. Die alten Geschichtschreiber hätten es uns gewiß berichtet. Wir dürfen es ihnen wohl nicht nachmachen, aber im Sommer — da wollen wir fleißig baden und schwimmen. Viele von euch wissen schon, was für einen Riesenappetit wir nach einem solchen Bade nach Hause bringen.

In den Badeanstalten großer Städte hat man geräumige Schwimmhallen. Hier ist das Wasser von sommerlicher Temperatur, auch die Luft ist warm, so daß man selbst im Winter täglich Schwimmübungen vornehmen kann. Das Schwimmen ist dem Körper so zuträglich, daß es kein Kind versäumen sollte, diese Kunst zu erlernen.

Doch müssen wir eine plötzliche Abkühlung der schwitzenden Haut durch kalte Zugluft wie durch kaltes Wasser vermeiden. Dadurch könnten wir uns schwere Erkrankungen zuziehen.

Zur Hauptpflege gehört auch die Pflege des Haares und der Nägel.

F. Mohaupt.