

**Zur Nachricht und Belehrung für die Badegäste in Doberan : im Jahre ...**

**1798**

1798

<http://purl.uni-rostock.de/rosdok/ppn882047299>

Band (Zeitschrift)    Freier  Zugang





Ju. A. Zasimowius Uebrii der uniuersitatis  
Badeanstaltan in Duitschland auf Flus-  
snu zuv. Dan und an Badeanstaltu, Dr.  
rma Nutzne, Pisaue und Garwolatunvnu-  
dabnij. Erste Aufl. 1803. 8.

Saudelt dyr ein Abysse mit Subiubr. Von den  
uniuersitatis Badeanstaltu in Duitschland, inoben be-  
dym von den Badeanstaltt in Dobnau.

Ju. Dr. 4  
allgemeine Verwaltungschrift fürs Döru-  
nen und Haßlau und anerzne. Nach kurzen Le-  
hernibaug dyr Berüfshilf, ne Leidens  
und Inspektionen Duitschlandt, Kos-  
mopolis; und dyr Pisaue, von Coarac  
Athen Zemirliu. Ein sehr verry. und  
entz. Aufl. 1815. 8.

die Badeanstalt und Heilquellen zu Dobnau  
aus 1822. im Sommer. Lübeck 1822.

Nr. 373 1-7.

1. Ueber die bislangen Ausenreisen und Aufenthalte des Meissl. Kunrads in Dobbrana von F.G. Vogel. Rostock 1797.
2. Zur Reise und Erholung für den Vertragsstaat in Dobbrana im Jahr 1798. Von F.G. Vogel. Rostock 1798.
3. Ueber die Kurreisen in Dobbrana von F.G. Vogel. Rostock 1799.
4. 5. 6. 7. Ausalnreisen und Fortgängen des Vertragsstaates des Kunrads zu Dobbrana von 1799. 1800. 1801. 1802. Von F.G. Vogel. Rostock 1800 - 1803.

Diese sechs Bände sind im gegenwärtigen Zustand beschafflich.

1. Unbtr. der fröhlichen Dame bey Dobravau im  
Märzenhäuschen f.

Dichter zu einem Frühling von F. Kästner  
F. Kästner in der Sammlung Auguste von der  
1775. M. 6. D. 93-96.

2. Ju Gesellschaft Journal der gesell. Anzugekün.  
in L. VI. M. 1. No. i. Anh.

Fortges. Erinnerungen u. d. Erklärun.  
des Mußl. Innbaids bey Dobravau im  
Sommer 1797. u. mancherlei damit in  
Verbindung stehende Dinge, von P. G. Ko-  
gel.

3. Unbtr. der Innbaids im Dobravau egl. auf:  
der Verkündigung des Hoffnungsschiff zur  
Entfernung, Unterhaltung und Erleichter.  
ung für alle Häude. Nürnberg.  
Jahrg. V. (1801.) bl. Fol.

4. Ju F. C. Gillen's Fragen nach dem Anschluß  
des Konzils, zum Grifft des Papstes und zum  
Eingruß in den Christen zu Lüdt. L. I.  
(Lüdt. 1802. 8.) D. 150-156. Anh.

Dobravau, daß myn Innbad im Thürifl.  
land.

5. Cf. Gästewort zu einer wütigen Stoffnu:  
blatt 1817. M.

127

Zur  
Nachricht und Belehrung  
für die  
**Badegäste in Doberan**  
im Jahre 1798.

Von  
**S. G. W o g e l.**

---

Nostock,  
gedruckt bey Adlers Erben  
1798.



## V o r r e d e .

Die Seebadeanstalt in Doberan hat seit den wenigen Jahren, die sie erst besteht, durch eine Menge von glücklichen Euren, welche man ihr verdanken muß, schon selbst so viel für ihren Ruhm und Beyfall gesorgt, daß sie keines andern Apologeten bedarf.

Durch die unablässige höchste Fürsorge ihres Durchlauchtigsten Stifters wird diese schöne Heilquelle unaufhörlich gewartet, gepflegt und geschmückt. Von allen Seiten eilt die Kunst der Natur zu Hülfe, um

die hier in reicher Maaße ausgebreiteten, gefälligen und einnehmenden Reize derselben zu erhöhen und zu benutzen.

Der Augenschein lehrt, was bisher schon alles ist angewendet worden, um in Doberan der Göttin Hygea einen Tempel zu errichten, in dessen Hallen das Lob seines Bauherrn bis auf die spätesten Nachkommen wiedertönen wird.

Darum gewinnt dies Institut doch noch mit jedem Jahre an innerem und äußerem Ansehen, an Festigkeit und Zusammenhänge.

Durch vorsichtige und wohl gemachte Erfahrungen wird man besonders immer fortfahren, die Heilkräfte des Seebades genau zu prüfen, seine Anwendung zu berichtigen, zu erweitern, und den Nutzen dessel-

dieselben in mannichfältigen Krankheitszusänden außer Zweifel zu sezen.

Eine beträchtliche Anzahl von glücklichen Beyspielen habe ich bereits vor mir, woraus unwidersprechlich erhellet, was das Seebad unter sehr verschiedenen Bedingungen wirklich hat leisten können.

Zum Theil habe ich sie, vom Jahre 1796., in dem beliebten und allgemein gelesenen Hufeland'schen Journal der prakt. Heilk. abdrucken lassen. Von diesem Aufsatz sind auch einzelne Exemplare besonders abgedruckt worden und noch zu haben. Die Resultate der Seebadecuren vom vorigen Sommer 1797., nebst andern dahin gehörigen Bemerkungen, sind neuerlich in eben dies Journal aufgenommen worden.

Daraus liefere ich hier jetzt diese kleine Schrift, für Nichtärzte verständlich und brauchbar gemacht, und fasze darin zugleich alles zusammen, was den Badegästen zum Behuße ihres Aufenthalts und ihrer Cur in Doberan zu wissen nothig und nützlich ist.

Erster

---

## Erster Abschnitt.

---

Allgemeine Bemerkungen des Nutzens, den  
das Seebad im Sommer 1797  
geleistet hat.

In dem jetztverflossenen Sommer zählten die gedruckten Listen, die aber nicht vollständig waren, überhaupt 480 Fremde. Von diesen haben über 100 das Bad gebraucht, die mehrsten, unter meiner Direction, anhaltend und eurmässig, die übrigen nach eigenem Gefallen, oder nach den Vorschriften ihrer Aerzte, aus mehrfältigen Absichten, die mir nicht immer bekannt geworden sind.

Mehrere, die den Sommer vorher sich des Bades bedient hatten, brauchten es wieder, zur Besförderung und Befestigung des Nutzens, den

sie einmahl erfahren hatten. Man wird überhaupt leicht einsehen, daß ohne eine solche mehrmals wiederholt Eur an eine gründliche Heilung vieler alter und tief eingewurzelter Gesundheitsgebrechen nicht zu denken ist.

So wie es in jenem Sommer der Fall war, und wie er es immer seyn wird, so haben auch diesmahl Viele die größten Vortheile von ihrer Eur genossen, und sind gänzlich von ihrem Nebel geheilt worden; Andre befanden sich dadurch nur gebessert, aber nicht geheilt; und Verschiedene haben ihren Zweck gänzlich verfehlt. Bey diesen letztern war das Mittel dem Nebel entweder nicht gewachsen, oder die Zeit dazu zu kurz, oder sie befolgten nicht alle nöthigen Regeln. Auch störten manche andre Hindernisse zuweilen die guten Wirkungen des Badens.

So viel Gutes, Zweckmäßiges und Erwünschtes an einem solchen Eurote für viele Kranke zu ihrem Heile Statt findet, so Manches kommt auch daselbst vor, was demselben mehr oder weniger nachtheilig seyn kann, so manche Gelegenheit zur Sünde, zu Gemüthsbewegungen, Erhitzungen, Diaetsfehlern u. s. w. Nicht viele Menschen können sich immer beherrschen. Der Arzt

Arzt erfährt dergleichen häufig nicht, oder kann es nicht hindern. Manchmahl sind und bleiben noch andre Dinge ganz verborgen.

Im Allgemeinen befolgte ich wieder eben die Grundsätze, die ich in meiner vorigen Relation vom Sommer 1797 angegeben habe.

Besonders heissam bewies sich das warme oder kalte Seebad nach der verschiedenen Beschaffenheit der Umstände in allen den Fällen, wo locale oder allgemeine Schwäche die Grundlage des Nebels war. Ein großer Theil der langwierigen Krankheiten, die nicht in organischen Fehlern, in gewissen specifischen Giften u. s. w. gegründet sind, röhren aus jener Quelle her. So einfach dieser Grund ist, so unendlich verschieden in Absicht der ganzen Gestalt, der Zufälle, des Grades, des Ganges, der Abwechselung, sind die daher entstehenden Krankheiten, die nun unter tausenderley Namen Hypochondrie, Vapeurs, Hämorrhoiden, Krämpfen, Sicht, Rheumatismen, Asthma u. s. w. die mannigfaltigsten Rollen spielen.

Es wird auch einem in der Arzneywissenschaft Unkundigen einleuchten, daß es auf die so willkürlichen und zufälligen Benennungen gar nicht

A 5 an

ankommt, um die ihnen angemessene Behandlungsweise zu bestimmen. Nicht der Name der Krankheit, sondern die nächste Grundursache derselben, ihr Wesen, daß bey unverändertem Namen äußerst verschieden seyn kann, führt auf die eben so verschiedene Heilmethode, die in jedem Falle angewendet werden muß.

Da ich hier mit Nichtärzten rede, so darf ich hinzufügen, daß also ein rationeller Arzt auf den ihm angegebenen bloßen Namen der Krankheit durchaus keinen Rath ertheilen kann. „Ich bin mit Kopfschmerzen geplagt, Herr Doctor, was thue ich dagegen?“ Der Arzt, der hierauf sofort einen bestimmten Rath ertheilt, ist seines Namens unwürdig.

Die unzähligen Formen und Modificationen der Krankheitszustände, die doch nur eine einfache Ursache haben, fließen theils aus der äußerst zusammengesetzten Maschine, welche aus so vielen ganz unterschiedenen Organen besteht, theils aus der großen Individualität der Körper, wovon keiner dem andern ganz gleich ist, theils auch aus seiner Lebens- und Nahrungsart, hervorstechenden Schwächen, Gewohnheiten, Beschäftigungen, u. s. w. Der Eine bekommt daher aus derselben

Urs.

Ursache die Gicht, der Andre die Hypochondrie,  
der Dritte die Migraine. Und gegen alle diese  
und andre Krankheiten, sie mögen heißen wie sie  
wollen, aus derselben Quelle, giebt es in der  
Hauptsache nur einerley Eurart, die nach den  
Umsänden nur diese oder jene besondere Einrich-  
tung und Leitung erfordert.

Man sieht also, wie es möglich wird, daß  
das Seebad einer Menge von verschieden gestal-  
teten und mit allerley Namen belegten Krankheiten  
angemessen und abzuheilen im Stande seyn kann.  
Diese Wirkung bestätigte sich auch im vorigen  
Sommer wieder durch mehrere Beispiele, die  
ich umständlicher im Hufelandtschen Journale  
erzählt habe.

Es waren hauptsächlich Hypochondrie, histo-  
risches Nebel, mancherley Nervenschwächen, Krämp-  
pfe, Verstopfung im Unterleibe, Hämorrhoidal-  
umstände, Rheumatismen, Gicht, große Nei-  
gung zu Verkältungen, habituelle Kopfschmerzen,  
Verdauungsfehler, beschwerliche Leibesfahrung,  
Unordnungen der monatlichen Reinigung, weisser  
Fluß, große Reizbarkeit des Nervensystems,  
Durchfälle, Catharrhe, u. s. w.

Auf,

Auffallend war es zu bemerken, wie das warme Seebad von der einen Seite die übermäßige und verstimme Reizbarkeit in vorzüglichem Grade mäßigte und rectificirte, und eben dadurch das zu rasche und unregelmäßige Spiel der Organe bis auf einen gewissen, dem Wohlseyn angemessenen, Punct temperirte und beruhigte, von der andern Seite aber auch die mangelnde Thätigkeit der Lebenskraft erhöhte und reger machte. Daher kamen nun alle Absonderungen und Ausleerungen besser in Ordnung, das Blut machte ruhiger und gleichmäßiger seinen Umlauf, die Nerven wurden frey und still, die Last, welche Leib und Seele drückte und ängstigte, fiel gleichsam stückweise ab, und augenscheinlich nahmen Kraft und Leben zu.

Eben so wohlthätig wirkte unter andern Umständen das kalte Seebad, durch den Hautreiz, den es dem ganzen Systeme mittheilte, durch Vermehrung der Cohärenz, Haltung und Festigkeit der festen Theile, durch Anfeurung der inneren Reaction und Belebung der Thätigkeit aller Organe. Daher wurde eine gleichmäßigere Wärme über den ganzen Körper verbreitet, daher verschwanden Rheumatisme und Flüsse, örtliche und allgemeine Schwächen, darum wurden Appetit und

und Verdauung so ungemein gestärkt, alle Ausleerungen erleichtert und befördert, Harmonie in die sämtlichen Actionen des Körpers gebracht, und das behaglichste Wohlseyn erzeugt.

Immer kam es nur darauf an, daß alles geschah, wie es geschehen mußte. Und das war nicht allemahl der Fall. Wenn das warme Bad wärmer oder kühler war, wenn der Aufenthalt darin zu kurz oder zu lang war, wenn vorher und nachher nicht das Nothige gehörig beobachtet wurde, wenn man in dem kalten Bade zu lange verweilte, sich nicht richtig dabey nahm, wie es in den Baderegeln vorgeschrieben ist, und auch in einzelnen Fällen die besondern Rathschläge lehrten: so kam freylich ein anderes Resultat heraus, das den Wünschen weniger oder gar nicht entsprach. Man wird in der Folge sehen, daß mir nicht allemahl möglich war, dies alles zu verhüten. Dennoch gereicht es mir zur außerordentlichen Beruhigung, daß meines Wissens, wenn auch die Hülfe verschloßt wurde, doch Niemand Schaden gelitten hat.

Einiger Wirkungen muß ich noch gedenken, die sowohl das kalte als warme Seebad mehr und weniger auf einzelne Subjecte äußerte, welche daher

daher zuweilen in Sorge oder doch in Ungewisheit gesetzt wurden, ob ihnen das Bad auch zuträglich sey.

Mehrere wurden nach dem Bade schlaftrig, Andre etwas schwindlich, Verschiedene bekamen einen Druck auf der Brust, Einigen thaten die Augen weh, Vielen juckte die Haut sehr und schlug auch aus. Ich habe nicht gesehen, daß irgend etwas Nachtheiliges davon die Folge gewesen ist, die Müdigkeit, das Schwindliche, die leichten Brustbeschwerden, das Augenweh verloren sich bey der Fortsetzung der Bäder. Gemeinlich waren es schwächere Subjecte, die mit Zunahme Ihrer Kräfte nachher von jenen Empfindungen nichts mehr wußten, die aber freylich auch um so mehr Ursache haben, forsam die Regeln zu beobachten, welche sie vor widrigen Folgen schützen können. Das Brennen und der Ausschlag auf der Haut waren vollends von keiner weitern Bedeutung. Vielmehr war meistens ein gutes Befinden damit verbunden.

---

Swey

## S zweyter Abschnitt.

Was zur Erleichterung und Besförderung  
einer glücklichen Badecur nothwendig  
und wünschenswerth ist.

Es versteht sich von selbst, daß der Arzt, welcher die Cure anordnen und leiten soll, vor allen Dingen von den Umständen des Kranken auf das Genaueste und Vollständigste unterrichtet seyn muß.

Der Hülfsuchende kann dem Arzte dies schwehere Geschäft außerordentlich erleichtern, aber auch so erschwehren, daß alle Mühe und Anstrengung desselben vergeblich ist, den Punct zu finden, von dem alles, was er zu thun hat, ausgehen muß.

Da hievon so ungemein viel abhängt und einem jeden Kranken sehr viel daran liegen muß, nichts zu verfehlen, was zur Erreichung seines Zwecks erforderlich ist, so darf ich hoffen, daß eine kurze Erörterung der dahin gehörigen Punkte eben so sehr auf den Befall vieler Kranken, die sich

sich in Doberan meines Beystandes bedienen wollen, rechnen darf, als sie gerade zu auf ihr Wohl und das Ziel ihrer Wünsche abzweckt.

Ich habe es schon andernwärts zu erkennen gegeben, daß ein jeder Badegast eine von seinem bisherigen Arzte abgefaßte, so viel möglich genaue, Beschreibung seines ganzen Gesundheitszustandes, so wie seiner dermaligen Krankheit und deren Behandlung vom Anfange an bis jetzt, mitbringen möge. Wenn auch eine solche Beschreibung auf einem Paar Seiten nicht allemal alles zusammenfaßen kann, was zur vollständigen Uebersicht eines zumal zweydeutigen, verwickelten, versteckt und tief liegenden Uebels zu wissen nöthig ist, so wird sie doch meistens einen Standpunkt angeben, der dem Blicke der Forschung sofort die rechte Richtung verschaffen kann. Manche Krankheitszustände liegen freylich offener, und ihre Erkennung hat viel weniger Schwierigkeit. Desto besser.

Was dem Arzte ferner von großem Werthe seyn muß, ist, daß ihm hinlängliche Zeit und Ruhe gelassen werde, um sich von allem, was zur Ergründung des Uebels gehört, genugthuend zu unterrichten, weil es oft äußerst mühsam ist,

den

den Faden zu finden, woran sich der Knoten abwickeln lässt.

Boerhaave erzählt die Geschichte eines Frauenzimmers, das sich mit dem Einfädeln einer Nähnadel bis zur Ohnmacht beschäftigte. Oft habe ich ähnliche Empfindungen gehabt, wenn ich bey wichtigen Krankheitsuntersuchungen nicht allein in der Natur der Krankheit, sondern auch in der Eile, womit der Kranke abgefertigt und seine Hülfe erfahren wollte, und dann noch in der Dunkelheit, Unzuverlässigkeit und Unvollständigkeit seiner Relation so viele Schwierigkeiten fand, das Räthsel zu lösen. Bey der Menge von Gegenständen, die sich in Doberan während der Badezeit oft auf einmahl in meiner Seele zusammen drängen, muß ich ohnehin die gespannteste Aufmerksamkeit anwenden, um nicht bey einzelnen Untersuchungen in eine der Sache hinderliche Zerstreuung zu gerathen. Von vielen Dingen bey manchem Kranken kann der Arzt außerdem keine deutlichen Begriffe erhalten, wenn er ihn nicht öfters unter allerley Umständen, am Tische, im Bette, im Schauspiele, auf Bällen, Promenaden, unter Menschen und tête à tête, handeln und machen sieht.

B

So

So viele Kranke, welche der Arzt nach allen  
ihren Verhältnissen, Lagen und Umständen vor-  
her gar nicht kannte, muß er erst studieren und  
von allen den Seiten kennen zu lernen suchen, die  
zur Aufklärung ihres jetzigen Zustandes in Be-  
trachtung kommen und beytragen können.

In jenen Harems möchte ich für keinen Preis  
Arzt seyn, wo die Frauenzimmer ihrem Arzte,  
so wie allen Mannspersonen, das Gesicht ver-  
bergen müssen. Desto mehr Ehre machte es der  
Weisheit Catharina der Zweyten, welche dem im  
Jahre 1768. aus Engelland nach Petersburg be-  
rufenen Baron Dimsdale, um ihr und dem  
Großfürsten die Pocken einzimpfen, den Befehl  
gab, sie so oft als nöthig zu sehen, damit er mit  
allen dem erst vollkommen bekannt werden möge,  
was ihre Leibesbeschaffenheit anbetrefse. Er  
mußte sie täglich, bey Tische, zu allen Seiten  
und überall sehen und beobachten.

Gemeinlich ist die Zeit des Aufenthalts der  
Badegäste zu Doberan in zu bestimmten Grenzen  
eingeschränkt. Die Kur soll gleich anheben.  
Nach einer oder der andern Conversation mit  
dem Arzte soll sofort alles, was dahin gehört,  
regulirt werden. Zu vielen deutlicheren Fällen  
kann

kann dies angehen, in andern aber hat es seine  
großen Schwierigkeiten.

Größtentheils können diese Schwierigkeiten  
jedoch öfters verschwinden, wenn der Arzt vorher  
gehorig unterrichtet ist, und dann ein wechselsei-  
tiges festes Vertrauen zwischen dem Kranken und  
ihm Statt findet.

Einem Kranken, den ich nicht ganz wahr-  
offen und treu finde, dem es nicht selbst der größte  
Erfolg ist, sich zweckmäßig behandeln zu lassen,  
bey dem ich unausbleibliche Erwartungen und  
Ungeduld wahrnehme, dem es gänzlich an richtig-  
gen Begriffen von dem, was unsre Kunst ist,  
thun und nicht thun kann, fehlt, kurz mit dem  
ich nicht die Sprache der Unbesangenheit und  
Wahrheit reden kann u. s. w., einen solchen  
Kranken werde ich, wenn sein Nebel von einiger  
Wichtigkeit und verborgen ist, viel längere Zeit  
zum Gegenstande meiner Untersuchung machen  
müssen, ehe ich irgend einen gründlichen Plan  
zu seiner Behandlung entwerfen kann.

Es liegt in der Natur der menschlichen Seele,  
dass ihre Kräfte sich da vorzüglich zur lebhaftes-  
ten Thätigkeit entwickeln, wo Neigung und Ver-  
trauen ihre Wirksamkeit ausspielen, die dagegen

B 2

durch

durch Hindernisse, welche ihre Freyheit auf allerley Art jeden Augenblick beschränken und stören, geschwächt und gelähmt werden muß.

Wenn manche Kranken doch wohl bedenken möchten, wie viel zu ihrer Heilung davon abhängt, daß sie dem Arzte eben so viel Vertrauen zu sich einflößen, als dieser von ihnen zu erfahren wünschen muß! Ein redlicher offener Charakter, Sinn für Wahrheit, Vernunft und ruhige duldsame Ergebung, sind, nebst treuer Folgsamkeit, vorzüglich die Eigenschaften, deren Besitzer dem Arzte sein schwehres Geschäft besonders erleichtern und gewiß auch auf die kräftigste und tressendste Hülfe desselben rechnen dürfen.

Nun ist es ferner einem jeden Badegäste recht sehr zu empfehlen, daß er sich gleich vom Anfange, nachdem er sich von allem, was ihn zu seiner Absicht interessiren kann, unterrichtet hat, einen gewissen Lebensplan während der Curzeit mache, der, außer daß er mit der ihm vgeschriebenen Cur im gehörigen Verhältniß steht, dahin abzwekt, die Zeit der Tage seinen Umständen gemäß eben so nützlich als angenehm zu vertheilen und hinzubringen. Dies ist in der That von nicht geringer Erheblichkeit für den guten

guten Erfolg seiner Cur. Der folgende Abschnitt ergiebt deshalb das Weiterere.

Recht viel kann denn auch von der andern Seite geschehen, um die Absichten der Badegäste auf alle Weise zu befördern und zu erleichtern.

An einem öffentlichen Brunnen oder Bade sollte alles möglichst zusammen treffen, was dem Wohle des Körpers und der Seele der sich da selbst einfindenden Kranken ersprößlich ist, so wie alles entfernt werden, was ihm nachtheilig seyn kann.

Sehr viele Krankheiten und Schwachheiten würden und könnten daselbst viel sicherer und besser geheilt werden, wenn ein jeder Eurgast, außer den eigentlichen Heilmitteln, hier fände, was seiner Seele recht wohl thäte.

Dieses Bedürfniß dergestalt zu befriedigen, daß einem Jeden ein vollkommenes Genüge geschehe, läßt sich freylich nicht erreichen; aber überaus viel ist möglich.

Erst hat der herrschende Ton der Gesellschaft den erheblichsten Einfluß auf die Gemüthsstimmung eines Jeden, der daran Theil nimmt.

Je humarer, zwangsfreyer und anspruchloser derselbe ist, desto mehr Zufriedenheit und Frohsinn wird er verbreiten, desto beglückender und anlockender wird er seyn.

Wo keiner dem andern weder durch wahre noch vielweniger durch eingebildete precäre Vorzüge lästig und beschwechtlich fällt, wo Discretion, Gesälligkeit, wahre Höflichkeit und Humanität, den Geist der Gesellschaft characterisiren, wo demnach zumahl auch alles sorgfältig vermieden wird, was irgendemanden verlegen machen, ihm empfindlich und anstößig seyn kann, — da allein herrscht der gute Ton, der mit anziehender Wunderkraft Menschen aller Art auf einem Puncte vereinigt, und auch in die finsternste Seele Freude und Frieden bringt.

Au einem öffentlichen Curorte ist hieran um so mehr gelegen, weil da so manche schwächliche und reizbare Menschen zusammen kommen, deren Gefühl besonders viele Schonung bedarf, weil sich auch die Menschen hier nicht wohl ausweichen können, und weil recht sehr zu wünschen ist, daß sie hierzu keine Veranlassung finden mögen.

Der gute Ton der Gesellschaft muß nicht bloß Sicherheit und Schutz vor jeder noch so geringen

gen Beleidigung, in der weitesten Bedeutung des Worts, sondern auch einem jeden Mitgliede derselben so viel Achtung, Aufmerksamkeit und Schonung gewähren, als er nach nicht mehr zweifelhaften Grundsätzen erwarten darf.

Nach Bädern und Brunnen zu reisen wird vielen Menschen von ihren Aerzten oft vorzüglich mit darum gerathen, um da in eine ungebundener, angenehmere und ruhigere Lage zu kommen, um anstrengenden Geschäften, Sorgen und verdießlichen Verhältnissen aus dem Wege zu gehen, und Ergötzungen und Zerstreuungen zu finden, welche zu Hause oft nicht möglich sind.

Warlich von sehr großer Wirkung kann es seyn, wenn diese Absichten erreicht werden. Entweder siegt die Natur unter dem mächtigen Einflusse dieser Veränderungen nun schon oft allein über ihren Feind, oder dieselben Mittel, welche sonst fruchtlos waren, thun jetzt die erwünschteste Wirkung.

Je mehr also an Euorten dafür gesorgt wird, daß jener Zweck recht wohl erfüllt werde, daß es daselbst an nichts fehle, was Vergnügen und Wonne geben, zufrieden und glücklich machen kann, desto häufiger werden die Euren hier ge-

lingen, und desto mehr wird die Anstalt an Ruhm und Beyfall gewinnen. Gewis ausnehmend viel trägt dazu auch der Ton bey, worauf das Betragen der dastigen Gesellschaft in ihren weitern Verhältnissen gestimmt ist.

Manche Kranke, die Haller und Tissot nicht heilen konnten, fanden Trost und Hülse bey Michel Schuppach, einem der größten Charlatans, die je existirt haben. Die Hütte dieses schweizerischen Aesculaps stand auf einer romantischen Anhöhe zwischen Gebäumen und Büschen im Ermethale. Von außen waren die Wände des Hauses mit Bildern und Kupferstichen beklebt; auf den Bäumen, die gleich Säulen- gängen dasselbe umkränzten, wohnte eine Menge befiederter Sänger, und mehrere derselben hingen in Käfigen. Vor der Thüre des Hauses befand sich eine geräumige Halle, wo bey schönem Wetter von vielen Menschen gespeist wurde; die Aussicht gieng von da auf einen runden grünen Platz, in dessen Mitte eine Cascade die Gegend belebte. In dieser ländlichen Einsiedeley zu Langnau bestigete man sich außerordentlich. Durchaus ward sehr glücklich die Freyheit der Natur und des Landlebens mit den Ergötzungen der schönen Welt verei-

vereinigt. Bis zum Tode dieses in vieler Hinsicht merkwürdigen Mannes, der sehr alt wurde und in Zeit von 30 Jahren ein Vermögen von 150000 Gulden erworben hatte, geschahen jährlich zahlreiche Wallfahrten von Kranken aller Art dahin. Den ganzen Tag saß das Drakel auf einem Stuhle, und verhörte und absolvirte mit stets ruhiger und froher Miene vom frühen Morgen bis zum Abend viele hundert Kranke, und zwar, so wie sie ankamen, ohne alle Rangordnung; der Vornehmste mußte dem Bettler nachstehen, wenn dieser früher da war. Dadurch, daß er den Dürftigern, die keinen oder wenigern Aufwand machen konnten, eine vorzüglich gute Aufnahme und Behandlung gewährte, sorgte er so weise für den Ruf seiner Anstalt, daß die reichsten und vornehmsten Eurgäste nun desto häufiger zu seiner Hütte hinströmten, und die flüglich gemachten Aufopferungen reichlich vergüteten. Ohne Widerrede sind hier viele Wundern geschehen, aber gewiß nicht durch seine Arzneyen und Uroscopie, sondern durch die Zauberkünste, womit er in Verbindung der schönen Natur kostlichen Balsam in die Seelen der Kranken zu gießen, und dadurch die gleich-

B 5

gültig-

gültigsten Mittel zu mächtigen Panaceen zu machen wußte.

Wie viel mehr wird ein solches Benehmen diesen Erfolg haben müssen, wenn es durch ein so wahrhaft nützliches Heilmittel, als das Seebad ist, dessen Werth nur Unwissenheit oder der Wahrheit unholde Absichten noch verdächtig machen können, geleitet und unterstützt wird.

Desto schlimmer ist die Wirkung vom Gegentheile für das Ganze und für einzelne Menschen. Der Nutzen und Ruf der an sich heilsamsten Anstalt muß leiden, wenn sich etwas da findet, was zurückseucht und abschreckt, wenn nur diejenigen besonders, welche viel Geld verzehren, hervorgezogen und ausgezeichnet werden, wenn der gesellschaftliche Ton die Menschen zu ängstlich und systematisch in Classen ordnet, und statt ihnen allen mit einladender Humanität und gefälliger Freundlichkeit zu begegnen, denselben vielmehr bald Misstrauen gegen sich einflößt.

Es ist zwar nicht zu leugnen, daß manche Menschen mit ungerechten, wenigstens unbilligen, Erwartungen und Ansprüchen in die Gesellschaft treten,

treten; und nun, wenn sie jene nicht sofort befriedigt schen, unzufrieden den Ton der Gesellschaft anklagen. Doch sind dies im Ganzen nur Ausnahmen von der Regel. Und wenn ich nicht irre, so sollte die Gesellschaft auch selbst gegen diese die möglichste Schonung beweisen, und mit prudenter Nachsicht ihre Zufriedenheit zu befördern suchen.

Es ist gewiß die höchste Absicht unsers Durchlauchtigsten Herzogs, so wie der innige Wunsch derjenigen Personen, welchen die Aufnahme der Doberaner Badeanstalt und das Wohl aller, die dort Hülfe suchen, vorzüglich am Herzen liegt, daß diese Maximen befolgt werden. Auch haben bisher viele Fremde und Einheimische gewiß Ursache zu rühmen, wie menschenfreundlich und liebreich sie daselbst sind aufgenommen und behandelt worden.

Außerdem sollte nach Möglichkeit nichts verfäumt und vermisst werden, was in Absicht der Wohnung, des Tisches, der öffentlichen Vergnügungen und Unterhaltungen, und jeder Bequemlichkeiten und Bedürfnisse, zur Zufriedenheit

der

der Badegäste gereichen kann. In der That ist deshalb bereits so viel geschehen, daß sich Oberan gewiß jetzt schon mit jedem andern Bade- oder Brunnenorte messen kann. Gleichwohl wird man nicht aufhören, noch immer darauf zu denken, wie in diesem oder jenem Stücke eine bessere und zweckmäßiger Einrichtung zu treffen ist. Es wird jährlich die Menge und Mannigfaltigkeit beschatteter Promenaden vermehrt. Die Zahl öffentlicher und Privatwohnungen nimmt mit jedem Jahre zu. Man findet unablässig auf Mittel, einem jeden Badegäste zur Erfüllung seiner Wünsche und zur Förderung seines Zwecks behülflich zu seyn. Am heiligen Damme wird immer mehr die Einrichtung getroffen werden, daß Personen, welche diesen Aufenthalt vorzüglich lieben und wünschen, auch hier bequem wohnen und bewirthet werden können &c. —

Drit

## Dritter Abschnitt.

### Zweckmäßige Eintheilung und Benutzung der Tageszeit in Doberan.

Ein sehr wichtiger Punct sind die Beschäftigungen des Tages für die Badegäste. Ungemein viel trägt gewiß eine gute Anordnung derselben zur Besförderung des Wohlseyns und der Cur bey.

Es ist vorerst eine ausgemachte und nun durch so viele Erfahrungen bestätigte Wahrheit, daß die nothwendige Reise des Morgens zum Bade von dem größten Nutzen ist, und es giengen gewiß für viele Kranke erhebliche Vortheile verloren, wenn sie nicht nothig wäre. Der größte Theil des Morgens geht damit unter beständiger Bewegung, Zerstreitung und Aufmunterung hin. Dennoch bleibt für die Meisten, die früher hinausfahren, nach ihrer Zurückkunft noch Zeit genug übrig, etwas Ruhe zu genießen, ihre Toilette zu machen, zu frühstücken, etwa einen Brief

zu

zu schreiben, auch noch wohl eine Promenade, einen Besuch, ein Spiel u. d. g. zu machen.

Einige vergnügen sich an manchem angenehmen Schauspiele auf dem Kampe, an der schönen Musie, die sich gewöhnlich um diese Zeit vor dem Logirhause hören läßt.

Nun ist der Mittag da, ohnstreitig mit die schönste und angenehmste Zeit des Tages, wo die Mehrsten an der Wirthstafel sich sehen, kennen lernen, und in der Geschichte des Morgens, in der wechselseitigen Mittheilung ihrer Leiden, Hoffnungen, des Erfolgs ihrer Eur, und so vielen andern Dingen reichen Stoff zur Unterhaltung finden. Gemeinlich belebt auch die Gegenwart des Durchl. Herzogs, höchst welcher durch sein überaus gnädiges, immer frohes, huldvolles und herablassendes Betragen auf jeden Anwesenden beglückend wirkt, den ganzen Eirkel.

Die Zeit nach Tische ist für Viele die langweiligste, zumahl für Schwächere, und bey großer Hitze. Aber Langeweile sollte man nie haben, weil Langeweile einer schwächlichen Gesundheit immer mehr oder weniger nachtheilig ist. Das Angemessenste für fränkliche Personen nach Tische ist ohnstreitig, wenn sie nicht zu schlafen gewohnt

gewohnt sind \*), eine stille, ruhige Beschäftigung, das Schreiben eines Briess, eine angenehme, leichte Lecture, eine ungenirte Conversation, überhaupt etwas, was ohne Anstrengung des Körpers und Geistes die Zeit verkürzt.

Die Damen haben besonders noch so manche andere Gelegenheit dazu, durch allerley kleine Arbeit, womit sie den Faden der Zeit unvermerkt abwinden, vernähen, verstricken u. s. w. Mehere unterhält die Music, das Scheibenschießen, welches nach Tische gewöhnlich ist, ein einsames Gespräch, der Anblick des Gewühles der Menschen von einem oder dem andern beschatteten Sitz in der Gegend des Logirhauses. Es giebt so mancherley Art, diese Paar Stunden angenehm und

\* ) Es wird der Absicht nicht zuwider seyn, hier mit einigen Worten die Frage zu beantworten: ob es überhaupt gut sey, nach Tische ein Schlafchen zu halten? Wer nach einem solchen Schlaf heiterer, leichter wird und eine wahre Erquickung fühlt, dem ist er gewis heilsam; dagegen muß ihn derjenige vermeiden, der ein rothes Gesicht, einen schweren Kopf, und noch mehr Unlust daran bekommt. Nebrigens ist das selbst bey demselben Subjecte nicht immer gleich. Es hängt viel

und nützlich hinzubringen, daß ich nichts weiter hinzu zusezen brauche, als den allgemeinen Wunsch und Rath, daß jede Langeweile sorgfältig möge verschwendt werden.

Nach Beschaffenheit des Wetters, der Neigung und Lust, kommt nun die Zeit zu Promenaden zu Wagen, zu Pferde und zu Füße, wo zu die schöne Gegend nähere und entferntere vorzestliche Gelegenheiten darbietet, oder abwechselnd zum Schauspiele, zu Ballen, zu gymnastischen Spielen allerley Art.

Es sey mir erlaubt, über diese letztern einige Worte besonders zu sagen. In der That erfüllen sie so vieles, was für Leib und Seele zu wünschen und zu empfehlen ist, daß es mir eine ganz vorzüg-

viel von den genossenen Speisen und Getränken, von dem dermaligen Besinden, und von der Gewohnheit ab. Man merkt den Unterschied bald und muß sich darnach richten. Im Ganzen ist es nicht ratsam, sich dabei nieder zu legen, und immer müssen alle enganliegende Kleidungsstücke, besonders Hals- und Kniebänder, gelöst seyn. Auch darf man nie gestatten, daß während des Schlafs die Sonne den Kopf beschient, der überhaupt dabei so kühl zu halten ist, als es nicht wieder alte Gewohnheiten ist.

vorzügliche Angelegenheit scheint, dieselben immer mehr einzuführen, ihre Mannichfaltigkeit zu vermehren, und allgemeine Neigung dafür zu erwecken. Nicht allein macht die damit verbundene Bewegung sie dem Körper so wohlthätig, sondern sie erheitern und zerstreuen auch die Seele auf eine sehr angenehme Weise. Alle Sinne sind dabey beschäftigt und beständig in Thätigkeit; Freylich kann alles Gute und noch so Heilsame auch schädlich werden. Sobald jene Spiele zu Erhitzungen und Verkältungen, zu übermäßigen Anstrengungen u. s. w., Gelegenheit geben, verlieren sie ihren Nutzen und Zweck. Dann ist auch baid jenes, bald dieses den Kräften und Geschmacke einzelner Menschen angemessener; je grösser also die Wahl ist, desto besser. Im vorigen Sommer gab unser Durchl. Erbprinz zu solchen Spielen die erste Veranlassung, die sehr viel Vergnügen verbreiten haben. Gewiß wird sich ein Jeder ein großes Verdienst um das Wohl der Gesellschaft erwerben, der es sich angelegen seyn lässt, das Seinige zur Förderung dieser so erspriesslichen Belustigungen beizutragen.

Für Kranke und Schwächliche, welchen alles etwas starkes Geräusch empfindlich ist und die

E

über-

überhaupt Ruhe wünschen und suchen, kann es nicht an andern Unterhaltungen und Vergnügen fehlen. Entweder machen mehrere derselben, die von gleichen Neigungen und Umständen zusammen geführt werden, zu dem Ende gemeinschaftliche Sache, oder die Zeit wird in einsamer Stille durch ein schönes Buch, durch Briefschreiben, Aufzeichnung gemachter Beobachtungen, allerley Handarbeiten und andere Beschäftigungen, leicht und angenehm ausgefüllt werden können. Manche, die in Privathäusern wohnen, finden hin und wieder in ihrer Hausgesellschaft diese oder jene Zeitverkürzung.

Andere lieben das Kartenspiel. Manches Kartenspiel übt den Verstand und das Gedächtniß, schärft die Aufmerksamkeit, lehrt die Leidenschaften bezähmen, vereinigt und hält mehrere Menschen zusammen. Es slistet auch nähere Bekanntschaften, giebt vieles Vergnügen, und verhüttet die zum Theil üblen Folgen der Langeweile. Das Spiel hat also allerdings seine guten Seiten, und scheint selbst in der Gesellschaft nach den einmahl obwaltenden Umständen unentbehrlich zu seyn. Eben so unbezweifelt ist

es

es aber auch, daß das Spiel, sobald es gewisse hinlänglich bekannte Bedingungen und Einschränkungen überschreitet, zumahl für fränkliche, empfindliche und reizbare Menschen, mit welchen ich es eigentlich hier nur zu thun habe, überaus schädlich ist. Das Gemüth ist dabei zuverlässig fast immer mehr und weniger in Bewegung, zuweilen in sehr lebhaften Stürmen, die desto heftiger im Innern toben, je mehr sie verborgen werden. Schlaf, Appetit und Verdauung werden gestört, Bewegung gehindert, die Befriedigung gewisser Bedürfnisse oft lange aufgehalten, wohl ganz versäumt, die Lust zu andern Vergnügungen benommen, die Augen angegriffen, und verdorbene Lust eingeklemmt. Daß die Gesundheit dadurch leiden müsse, ist sonnenklar, so wie überhaupt unsägliches und ausgebretetes Unglück schon oft die Folge davon gewesen ist. Ob es wohl viele Spieler, die anhaltend Tag und Nacht ihr Handwerk treiben, giebt, die nicht an Nebeln des Unterleibes, der Brust, des Kopfes, der Augen u. s. w. leiden? — Es wird hieraus ein Jeder, der eine Cur braucht, nach seinem Gefühle und seinen Erfahrungen abnehmen können, ob, wenn und wie ihm das Spiel dabei

E 2

zuträg-

zuträglich oder nachtheilig seyn werde. In je lebhaftern Bewegungungen das Gemüth beym Spiele tumultuirt, je weniger gewisse diätetische Regeln dabey beobachtet werden, desto mehr muß das Letztere Statt finden; dagegen wird eine dadurch bewirkte angenehme und belebende Recreacion der Seele allemahl nützlich seyn. — In Doberan ist während der Badezeit die vortreffliche und heilsame Eineichtung getroffen worden, daß die Sessionen bey der Pharaobank immer nur zwey Stunden dauern, und daß die Nächte und die Zeit nach Tische verschont bleiben. Auch werden die Commerzspiele zur Zeit selten über einige Stunden fortgesetzt, so daß beträchtliche Pausen gute und sehr wünschenswerthe Erholungssfristen gewähren.

Bier-

## Vierter Abschnitt.

### Allgemeine Baderegeln.

Es trifft sich oft, daß einzelne Personen aus irgend einer Ursache zu baden Lust haben, ohne deswegen besondre Rücksprache mit einem Arzte halten, oder sich gerade einer ordentlichen Cur unterwerfen zu wollen. Sowohl und vornehmlich für diese, aber auch für alle Nebrigen, die deshalb einer bestimmten Anweisung folgen, zur beständigen Erinnerung, sind die folgenden Regeln von mir entworfen worden. Es sind dieselben zwar in Doberan und am heiligen Damme an den bekannten öffentlichen Orten stets aufgehengt; in dessen wird man sie hier doch auch gerne finden, um sie ruhig und mit voller Muße überall sich wohl bekannt machen zu können. Auch ist diese Gelegenheit angemessener, mehrere derselben mit einigen erläuternden Anmerkungen zu begleiten. Hoffentlich werden sie dann noch bessern Eindruck machen, und sicherer die Wirkung haben, die

C 3

ich

ich ihnen wünsche. Es ist erst von kalten  
Bädern die Rede.

1) Man muß nie bald nach Tische  
und mit vollem Magen baden. Die  
beste Zeit ist Vormittags, nach Beschaf-  
fenheit der Witterung, von 7 Uhr bis  
eine Stunde vor Tische. Man kann aber  
auch von 3 Stunden nach Tische bis  
Abend 6 — 7 Uhr baden.

Anmerk. Am zweckmäßigsten und zuträg-  
lichsten bleibt es immer, die Vormittagszeit zum  
Baden zu wählen. Der Körper genießt dann  
noch die volle Erquickung des Schlafes, die  
Seele ist in der Regel heiterer, der Magen und  
die Gedärme sind ausgeleert und unbeschäftigt, und  
die Einsaugungskraft stärker, welches man in vie-  
len Fällen besonders zu wünschen hat. Der Mor-  
gen ist überhaupt für heilsame Eindrücke empfäng-  
licher. Alle Mittel würken um diese Zeit besser,  
freyer, ungestörter. Auch ist die Hitze des Tages  
dann noch nicht so groß, die Reise nach dem  
Bade ist angenehmer u. s. w.

Man kann zwar des Nachmittags nach völlig  
geendigter Verdauungszeit und gegen Abend auch  
baden, und es ist dieses von Vielen mit dem  
besten

besten Erfolge geschehen. Allein diesen Erfolg darf man doch nur unter gewissen Bedingungen erwarten. Dahin gehört: a) daß man gehörig verdauet hat; b) daß man nicht durch geistige Getränke erhitzt ist; c) daß man die nöthigen Ausleerungen gehabt hat und sich im Unterleibe völlig frey fühlt. — Die Verdauung ist nun aber nichts weniger als immer in einer bestimmten Zeit vollendet. Die Constitution des Menschen, seine Lebensweise, sein Appetit, die Beschaffenheit der Mahlzeit selbst, machen große Verschiedenheiten. Zwey, drey und mehrere Stunden sind bey weitem oft nicht hinreichend dazu. Die erforderliche Zeit ist also selten genau anzugeben. Am wenigsten ist das der Fall, wenn man über die Wahl der Speisen nicht so disponiren kann, und manches Andre von der sonstigen Gewohnheit abweicht. In fremder Gesellschaft ist und trinkt man gewöhnlich mehr, sitzt längere oder kürzere Zeit am Tische u. s. w. Dazu kommt häufig die große Hölle, der man sich nach dem Bade hin und her aussetzen muß. Man sieht überhaupt, daß, wenigstens in mehreren einzelnen Fällen, die Erfüllung der Bedingungen, unter welchen man nur Nachmittags

mit Nutzen baden kann, nicht Statt findet, und ich widerrath es also im Ganzen. Manche haben die Meynung gehabt, je mehr Bäder sie geschwind hinter einander nehmen, desto schneller hätten sie den abgezweckten Nutzen zu erwarten, und in desto kürzerer Zeit könnten sie mithin ihre Eur abmachen. Dies ist aber nicht immer richtig. Das Bad verliert einen Theil seines Nutzens, wenn es zu schnell wiederholt wird. Der Körper gewöhnt sich zu bald an den Eindruck. Es ist darum selbst zuträglich, daß Bad bisweilen einen Tag ganz auszusetzen, besonders auch wann üble Stimmung des Körpers und der Seele, wiedrige Witterung, unruhige Nächte, Debauchen allerley Art, wahrscheinlich machen, daß das Bad nicht gut bekommen werde.

2) Sich durch irgend eine Ursache erhitzt oder vollends im Schweiße baden, kann die gefährlichsten Folgen haben.

Anmerk. Das weiß schon fast jedes Kind. Dennoch kann die Warnung nicht oft genug wiederholt werden, weil ich bemerkt habe, daß Manche nicht vorsichtig genug gewesen sind. Mehrere glauben, wenn sie mehr oder weniger erhitzt sind, es dadurch gut zu machen, daß sie

auss-

ausgekleidet und entblößt sich von der Lust zuvor abkühlen lassen, ehe sie ins Wasser gehen. Dies kann aber auch schon nachtheilig werden, wenn man nicht behutsam genug dabey verfährt, zumal wenn der Wechsel zu schnell geschieht, die Lust kühler und windig ist, und der Körper beträchtlich erhitzt und in Ausdünstung war. Man kleide sich langsam aus, und glaube genug abgekühlzt zu seyn, wenn man unter den Achseln trocken ist. Ganz gesunde, feste Körper können diese oder jene Baderegeln vielleicht einmal ohne Schaden übertreten, aber auch die gesundesten und stärksten Menschen haben ihre schwachen Stunden und müssen zuweilen in einem unglücklichen Augenblicke ein Vergehen hart büßen.

3) Unmittelbar nach einer irgend heftigen Gemüthsbewegung muß man sich niemahls baden.

Anmerk. Das gilt besonders von Zorn und Ager, die das Blut stark zum Kopfe treiben, die Galle schärfen, und einen kramhaften Zustand erregen, wobei das Bad sehr übel bekommen würde. Aber auch heimlicher Kummer und Verdruß vertragen sich nicht damit.

Je ruhiger und stiller es im Innern ist, desto heilsamer kann das Bad wirk'en.

4) Eine gelinde Bewegung, wovon das Blut nicht in Wallung gebracht worden, ist vor dem Bade nützlich.

Anmerk. Die Absicht ist nämlich, daß die Thätigkeit des ganzen Systems etwas belebt sey, das Blut gleichmäßig circulire, und Hände und Füsse eine natürliche Wärme haben. Mit kalten Extremitaten ist es im Ganzen nicht anzurathen, ins Bad zu steigen, obgleich ich öfters erfahren habe, daß kalte Füsse nach dem Baden warm wurden. Dies setzt jedoch immer voraus, daß die innere Reaction stark genug sey, um dem äußern Reize des kalten Bades das Gleichgewicht zu halten, und, dadurch nun noch mehr erregt, den Widerstand der äußern Theile gegen das Eindringen des Bluts zu überwinden.

5) Auch im Bade erhält man sich immer in einiger Bewegung durch Untertauchen, Rührung der Arme u. s. w.

Anmerk. Es würde in der That sehr üble Wirkungen haben können, wenn man sich in einem kalten Bade ganz ruhig verhalten wollte. Wie schlimm das bekommen kann, hat wohl hin und

und wieder jemand in Doberan erfahren, der aus Mißverständ eine ganze Zeit sich still im kalten Bade, in den Schaluppen oder auch dem Badehause, niedergesetzt hatte. Eine überaus zweckmäßige Bewegung in der offenen See ist ohnstreitig das Schwimmen, wobey alle Glieder in Thätigkeit sind. Dies wird jedoch nur für gesundere Menschen passen, und in Absicht der Dauer seine Gränzen haben müssen. Man vergleiche die rote Regel.

6) Nach dem Bade setzt man sich abermahl in Bewegung durch Gehen, Reiten. In gänzliche Ruhe muß man sich nie gleich nach dem Baden begeben, wenn nicht besondere Umstände dies anders rathen.

Anmerk. Das Abtrocknen, wobey man selbst Hand anlegen muß, das Ankleiden, veranlassen nun schon eine angemessene Bewegung. Dann finden sich am heiligen Damm schöne Gelegenheiten zu Promenaden zu Füßen. Wer reitet, erfüllt dadurch alles was zu wünschen ist. Es ist deswegen so zweckmäßig, von Doberan nach den heiligen Damm zu fahren, und zurück zu reisen. Wenn letzteres nicht Statt findet, darf man

man sich nicht etwa gleich nach dem Baden wieder in den Wagen setzen, sondern man muß wenigstens so lange promeniren, bis der ganze Körper, besonders die Füsse, wieder durchaus warm sind. Es giebt einzelne Fälle, wo es zuträglich ist, sich nach dem kalten Bade in ein gewärmtes Bett zu legen. Das muß aber der Bestimmung des Arztes überlassen werden.

7) Je froher und furchtfreyer man ins Bad steigt, desto besser.

Nummer 7. Eine sehr wichtige Regel! Mit Wunderkraft wirkt überhaupt ein heiterer Geist auf den Körper. Was man mit unbeschränktem Vertrauen, gutem Muthe und froher Seele unternimmt, gelingt; Behn gegen Eins! Blutlauf, Nervenstimmung, erhalten daher Ruhe, Gleichförmigkeit und Harmonie, und, was hter besonders noch in Betrachtung kommt, die innere Kraft wird erhöhet, und strebt wirksam jedem nachtheiligen äußern Eindrucke entgegen. Desto widrigere Wirkung hat das Gegenheil. Furcht und bange Erwartung lähmt die Kräfte, erregt Krampf, treibt das Blut nach den innern Theilen, und stört die Freyheit und Ordnung aller Functionen. Das kalte Bad kann hierbei schwehr-

263

schwehrlich etwas Gutes stifteten. Diese Bangigkeit ist allerdings oft zu überwinden: durch verhüntige Vorstellungen, durch so viele Beyspiele, die man vor sich hat, durch schnelle Entschließung und Ausführung, allensfalls auch durch Vorbereitung mit etwas erwärmten Wasser oder kaltem Waschen, um mit der Empfindung der Kälte des Wassers allmählig vertrauter zu werden. Zuweilen ist doch alles vergeblich, den Zweck zu erreichen. Im vorigen Sommer kam ein Mann nach Doberan mit dem größten Vertrauen zum kalten Bade und mit der festesten Ueberzeugung, daß es ihm heilsam seyn werde. Ich begleitete ihn in eine der Schaluppen, um sein Vorhaben zu reguliren und zu befördern. Aber ich erschöpfte alle meine Veredsamkeit vergebens, seine Wasserscheu zu überwinden. Er sah das Wasser starr an, stützte, und gieng nicht hinein. Ich entkleidete mich endlich schnell, sprang vor seinen Augen froh ins Wasser, und suchte durch mein Beyspiel seinen Muth zu beleben. Umsonst! Indes hatte er sich doch meist ausgekleidet, und er wollte nach vielem Zureden zugeben, daß ich ihm mit einem von dem Wasser durchnähten Handtuche über den Leib fahre. Aber auch dies litt er sehr ungern.

Er

Er gieng weg und kam nicht wieder. In der That hätte ich auch gewiß keine Versuche mehr gemacht, ihn zum Baden zu überreden, wovon ich unter den Umständen eher schädliche als nützliche Wirkungen hätte erwarten müssen. Es war ein sonst gar nicht sorgsamer, und ein sehr vernünftiger Mann. Seine Hypochondrie war Schuld. Dagegen haben die zärtlichsten und schwächlichsten Damen oft das meiste Herz bewiesen und manchen Mann beschämt. Ueberhaupt habe ich nun sehr oft beobachtet, daß die Erquickung und das Wohlseyn nach dem Bade desto größer und deutlicher war, je zutraulicher und muthvoller dasselbe genommen wurde.

8) Man muß nicht mit zu langsamem Schritten ins Wasser steigen, sich doch auch nicht zu plötzlich ins Wasser stürzen. In zwey, drey kurzen Absätzen tauche man sich bis an den Hals ins Wasser, und dann auch wohl den Kopf, indeß man mit den Händen stets in Bewegung ist, sich auch die Haut damit reibt, überall wo und wie man beykommen kann.

Anmerk. Diese Regel leidet nach den Umständen mancherley Modificationen. Es kommt viel

viel auf die Constitution des Subjects und auch auf die Gewohnheit an. Mancher befolgt seine Weise, wie er sie durch die Uebung bewährt gefunden hat, und befindet sich wohl dabey. Dagegen wäre also nichts zu erinnern. Die Regel gilt nur im Allgemeinen, und soll besonders diejenigen belehren, die noch gar nicht Bescheid wissen, um eben so wenig von der einen, als von der andern Seite zu viel zu thun. Geht man zu langsam ins Wasser, so ist die wiedrige Empfindung, welche die Kälte verursacht, zu bemerklich, und dauert zu lange, das Blut gewinnt mehr Zeit nach Brust und Kopf zu steigen, indeß die innere Reaction nicht wirksam genug seyn kann, das Gegengewicht zu halten, und dann verliert man auch viel von dem Nutzen, den die schnelle Impression des kalten Wassers auf den ganzen Körper vornstreitig leistet. Von der andern Seite kann das zu plötzliche Stürzen ins Wasser aber auch seine schädlichen Folgen haben, und darum nichts weniger als allgemein empfohlen werden. Wenn die Badevirtuosen, deren es in Doberan alle Jahre gegeben hat, ohne allen Nachtheil Hals über Kopf in die offene See einen Salto mortale machen, so sind das alte vertraute Freunde

des

des Neptuns, die auf alle Art sich ihm zu nähern ein besonders Vorrecht haben, welches sich Andre ungestraft nicht anmaßen dürfen. Bey wem die Eingeweyde im Kopfe, in der Brust und im Unterleibe, sich nicht in guter und verhältnißmäßiger Integrität befinden, der hat Ursache, sich vor solchen plötzlichen und gewaltsamen Er-schütterungen zu hüten. Das Sicherste ist, in ununterbrochener Folge unter beständigen Bewe-gungen der Füsse und Hände mit mäßiger Schnel-ligkeit in das Bad zu steigen. Sehr erleichtern kann man sich die augenblickliche Beklemmung, welche bey dem Uebergange des Wassers über die Herzgrube zu entstehen pflegt, wenn man während des Hineinsteigens ins Bad sich mit den Händen Wasser über die Brust und den Unterleib wirft und diese Theile zugleich damit reibt.

9) Wer etwas vollblütig ist, und wem das Blut leicht zum Kopfe dringt, muß sich den Kopf vorher mit Wasser übergießen oder waschen, oder auch den-selben zuerst einmahl untertauchen.

Daß der Kopf allemahl auch müsse unter-getaucht werden, scheint nach mehreren Er-fah-

fahrungen nicht durchaus nöthig zu seyn. Da es indessen niemahls schaden, aber wohl in vielen Fällen nützlich seyn kann, in einigen, wo es zuweilen auch nicht so scheint, ganz nothwendig ist, so rathe ich doch, es nie zu versäumen. Man kann sich zu dem Ende ein Gefäß mit dem aus dem Bade geschöpfsten Seewasser über den Kopf gießen, worauf man dann sofort ins Bad steigt, oder man kann ihn mit einem von eben dem Wasser durchnässten Tuche bedecken oder waschen. Im Ganzen ist es am besten, sich keiner Badekappe zu bedienen. Am wenigsten ist eine solche Bedeckung dann rathsam, wo die Gründe, daß der Kopf den Eindruck des kalten Wassers vorzüglich und zuerst erfahre, dringender sind. Wer vieles und starkes Haar hat, muß nur dafür sorgen, daß es nachher nicht lange naß bleibt, wovon sonst Verkältungen des Kopfs, Catarrhe, Rheumatismen &c. entstehen können. Durch Auskämmen mit Puder können die Haare am schnellsten trocken gemacht werden, und das ist besser, als sich den bloßen Kopf zu dem Ende lange von der Sonne beschneinen zu lassen.

In einzelnen Fällen hat das Sprühbad, wozu in einem der kleinen Badehäuser Veransta-

D t u n g

tung getroffen ist, ganz besondere Vorzüge, einmahl weil das Bad hier den Kopf und die obern Theile zuerst betrifft, und dann weil ein jeder den Körper treffender Tropfen des von oben herab stürzenden Wassers, als eine eigne Douche, seinen eignen, sich schnell über die benachbarten Theile verbreitenden, lebhaften Eindruck macht und derselbe in kurzer Zeit in gleicher Maafe oft wiederholt wird. Dazu kommt, daß durch die verschiedene Höhe, welche sich dem Wasserfalle, indem man sich höher oder niedriger unter demselben stellt, geben läßt, dessen Kraft auf mannigfaltige Art verstärkt oder vermindert werden kann. Hat man seine Absicht auf andre einzelne Theile, außer dem Kopfe, gerichtet, so kann man diese dem Wasserfalle besonders und allein aussiezen. Oder es dient dazu auch das Tropfbad im großen Badehause.

10) Beym Baden zum ersten Mahle ist zu rathen, sich nur einmahl oder ein paarmahl geschwind unterzutauchen, sich dann schnell, unter fleißigem Neiben des ganzen Körpers, abzutrocknen, und wieder anzukleiden. Nach und nach kann man etwas länger im Wasser verweilen, aber

aber doch nie so lange, daß man nach überwundenem ersten Schauder von neuem wieder Frost empfindet. Man lernt diesen Zeitpunkt bald kennen, der bey verschiedenen Constitutionen von sehr verschiedener Dauer ist. Manche Personen, die sehr empfindlich sind, müssen sich auch wohl erst durch kaltes Waschen oder Reiben zum kalten Baden vorbereiten. Starkes Reiben nach dem Bade ist immer sehr nutzbar.

Anmerk. Nicht genug kann es empfohlen werden, daß man den zweyten Frost im Wasser verhüte. Denn sonst bekommt das Bad gewiß nicht gut. Man darf ja nicht glauben, daß das Bad desto mehr nütze, je länger man sich darin aufhält. Den größten Vortheil, den das kalte Bad leistet, sistet der erste und schnelle Eindruck, der, durch das wiederholte Untertauchen kurz hinter einander einigemahl erneuert, alles leistet, was man wünscht. Besonders haben diejenigen Subjecte, welche an das kalte Wasser noch nicht sehr gewohnt sind und aus dieser oder jener Ursache vorsichtig seyn müssen, diese Regel zu beobachten. Je mehr und ununterbrochener man sich übrigens

im Wasser in Bewegung erhält, je mehr man sich daran gewöhnt hat, und je fester und stärker der Körper sonst ist, desto weniger Nachtheil ist von dem längern Verweilen im Wasser zu besorgen, und desto später wird man die den zweyten Frost ankündigende Unbehaglichkeit empfinden, wobey man auf allen Fall nun sogleich das Bad verlassen muß. Ungemein viel liegt daran, daß der ganze Körper gleich nach dem Bade wohl abgetrocknet und abgerieben werde. Je schneller und vollständiger das geschieht, desto besser. Es muß nirgends am Körper Feuchtigkeit sitzen bleiben. Besonders darf man den Kopf und die Füsse nicht versäumen. Der Zweck wird am sichersten und geschwindesten erreicht, wenn ein Gehülfe die hintere Seite des Körpers abreibt, indeß man selbst die vordere Seite besorgt. Als denn zieht man das Hemd an, und darauf folgen gleich die Strümpfe u. s. w. Gemeinlich verbreitet sich jetzt eine recht angenehme und behagliche Wärme über den ganzen Körper.

11) Sehr vollblütige, und daher zu Blutflüssen geneigte Personen, müssen nicht baden;

12) am wenigsten Blutsucker.

U n-

Ummerk. Durch das kalte Bad wird das Blut allemahl in eine momentane lebhaftere Bewegung gesetzt, die nach den inneren Theilen ihre Richtung nimmt. Sind die Gefäße mit Blut nun übermäßig angefüllt, sind sie zumahl irgendwo schwächer als anderwärts, welches sie besonders da seyn werden, wo das Blut schon ein oder mehrere Mahle durchgebrochen ist, so wird die Bewegung, der Eindruck und die Er schütterung, welche das Blutader system vom kalten Bade erleidet, begreiflicher Weise sehr üble Folgen haben können. Darum ist das kalte Bad dennoch ein sehr hülfreiches Mittel gegen Blutflüsse, welche nicht sowohl von wahrhaftem Neber flusse des Blutes, als vielmehr von zu dünner Beschaffenheit desselben und vorzüglich von Schläffheit und Schwäche der festen Theile, herrühren. Die Sache erfordert übrigens in einzelnen Fällen immer die nähere Untersuchung des Arztes, weil zu gleicher Zeit andre Umstände vorhanden seyn können, die das Bad wieder rathen. Auch kann das Bad vielleicht unter gewissen Bestimmungen nur Statt finden.

13) Auch verbieten Unreinigkeiten im Magen und in den Gedarmen, die mo-

D ;

nat:

natliche Reinigung, Schwangerschaft, seit mehrern Tagen Leibesverstopfung, Entzündungen, geschwollene Füße, hohes Alter, Schwindel, Kopfschmerzen, und so manche andre Fehler der Gesundheit, in der Regel das kalte Baden; daher

14) überhaupt Niemand, der wirklich Frank ist, oder zu gewissen Krankheiten Neigung hat, kalt baden muß, ohne Rath und Leitung eines Arztes, weil doch auch zum Theil in den benannten Krankheiten unter gewissen, aber nur von einem Arzte zu beurtheilenden, Umständen das kalte Bad sehr nützlich seyn kann.

Anmerk. Dies alles ist deutlich genug. Man sieht, wie sehr ich wünsche, daß nichts unbekannt bleiben möge, wodurch von dem Mittel, was an sich und richtig angewendet so heilvoll ist, für irgend Jemanden Schaden erwachsen könne.

15) Wenn man von dem Bade rechten Vortheil haben will, muß man es täglich, auch wohl jeden Tag zweymahl, wiederhohlen.

Nn,

Anmerk. Dies ist jedoch nur im Allgemeinen zu verstehen. Ich habe in der Anmerkung zu No. 1. dieser Regeln schon angeführt, daß es zuweilen nützlich seyn könne, das Bad hin und wieder einen Tag auszusetzen; und es kann dies selbst nöthig seyn, wenn Ursachen vorhanden sind, die von dem Bade für dasmahl eher Nachtheil als Nutzen erwarten lassen. Man hat sich z. B. den Magen verdorben, man fühlt sich träge, frostig, empfindet eine besondere Abneigung gegen das Bad, es fehlen die gewohnten Ausleerungen, der Kopf ist wüst, eingenommen u. s. w. Veranlassungen zu solchen Indispositionen sollte man freylich, wenn man eine Badecur braucht, sorgfältig vermeiden. — Desto mehr ist zu wünschen, daß die Badecur in den meisten Fällen länger fortgesetzt werde, welches gewiß weit angemessener ist, als in kurzer Zeit zu oft hinter einander zu baden. Wegen des Bades Nachmittags und Abends habe ich mich bey der ersten Regel auch bereits erklärt; gebe aber zu, daß, wenn an den dort bemerkten Bedingungen nichts fehlt, des Nachmittags und Abends das Bad allerdings mit Nutzen von Zeit zu Zeit wiederholt werden kann.

16) Badehemder, Beinkleider im Bade, sind nicht zu rathen, und mindern den Nutzen desselben.

Anmerk. Es geht dadurch nicht allein zum Theil der Impuls und der stärkende schnelle Reiz des Wassers auf die Haut verloren, sondern gerade die bedeckten Theile sind auch am ersten Verkältungen ausgesetzt, welche noch mehr dadurch veranlaßt werden, daß das Auszischen der nassen Badekleidung das geschwinde Abtrocknen und Abreiben aufhält und daß die Luft viel empfindlicher auf die bedeckt gewesenen Theile wirkt. —

17) Ein sicheres Zeichen, daß das Bad wohl bekommt, ist, wenn man nach dem Bade bald wieder warm wird, den Kopf und die Brust ganz frey, und sich überhaupt leichter, munter und erquickt fühlt.

Anmerk. Eine Hauptſache ist immer, daß man nach dem Bade bald wieder warm werde. Es kann aber ſeyn, daß dies erst nach hinlänglichem Reiben und nachheriger Bewegung geschieht. Eher darf man ſich auch nicht zur Ruhe geben. Besonders dürfen die Füße nicht kalt bleiben.

18)

18) Dagegen muß man nicht wieder baden, wenn man noch eine geraume Zeit nach dem Bade frostig und kalt bleibt, eine Schwellere und Unbehaglichkeit im ganzen Körper bemerkt, und wohl gar den Kopf und die Brust bedrückt fühlt.

Anmerk. Diese Regel leidet doch laut der Erfahrung einige Einschränkung. Ich habe am Ende des ersten Abschnitts gewisser Beschwerden des Kopfs und der Brust gedacht, die bei Einigen nach den ersten Bädern empfunden wurden, die aber bloß als Zufälle des ungewohnten Reizes von keiner üblen Bedeutung weiter waren, und nach den folgenden Bädern allmählig abnahmen und dann gar nicht wieder kamen. Der ganze Zusammenhang der Umstände muß übrigens lehren, wie diese Beschwerden zu beurtheilen sind. Vor allen Dingen dürfen sie keine Wirkungen von verstopften Eingeweiden, von Mangel an Leibesfüssung, von Unreinigkeiten im Unterleibe, von Übermaß des Blutes etc. seyn. Sie müssen bald vorüber gehen, und nach den fortgesetzten Bädern immer geringer werden und kürzer dauern. Das übrige Befinden muß.

D 5

dabey

dabey gut seyn. Findet von dem Aller das Ge-  
gentheil Statt, dann ist das Bad den Umstän-  
den sicher nicht angemessen. Zuweilen liegt es  
bloß an dem unrechten Benehmen bey und nach  
dem Baden, wenn es nicht zu bekommen scheint.  
In zweifelhaften Fällen muß man sich an den  
Arzt wenden.

Ich füge diesen Regeln hier noch folgende  
Bemerkungen hinzu :

1) Vor dem Bade darf man sehr wohl  
ein leichtes Frühstück nehmen, und es ist  
für Viele selbst nöthig und Bedürfniß, die innere  
Reaction und Wärme durch eine Tasse Caffee,  
Chocolade, einen gewohnten Schnaps, etwas  
Butterbrod u. d. g. vorher ein wenig zu beleben.

2) Auch nach dem Bade ist es oft sehr  
nützlich, irgend etwas zu genießen, was  
den gleichen Zweck hat. Sehr schicklich ist,  
das gewohnte Frühstück vor und nach dem Bade  
zu theilen. Nur muß man die nöthige Bewegung  
nicht darüber versäumen. Sehr ungerne sehe ich  
daher, wenn die Badegäste gleich nach dem Bade  
sich auf der, ohnehin zugichten, Diele oder dem  
Entrézimmer des Badhauses versammeln, und  
hier

hier stehend oder sitzend zu lange verweilen: statt dessen sie auf den schönen Promenaden sich eine sanfte und angemessene Bewegung verschaffen sollten.

3) Das Brausen und die Beschweiden in den Ohren, welche viele von dem Untertauchen mit dem Kopfe zu empfinden pflegen, können am besten dadurch verhütet werden, daß man etwas Baumwolle in beyde Ohren steckt.

4) Da manche Personen von dem Gehn vor dem Bade leicht schwitzende Füße bekommen und davon die Strümpfe durchfeuchtet werden, so müssen sie dafür sorgen, daß sie nach dem Bade sich trockner Strümpfe bedienen können. Das gilt auch von den Hemden.

Wegen des Gebrauchs der warmen Bäder gebe ich folgende allgemeine Regeln anheim, wo von ich mir aber das Nähtere in einzelnen Fällen zu einer besondern Consultation vorbehalten muß.

1) Mann kann zwar in diätetischer Absicht zur Reinigung der Haut ein oder das andre Mahl lauwarm baden, zu welchem Ende man sich im Bade nicht länger aufzuhalten braucht, als dazu nöthig

nöthig ist; außerdem ist das warme Bad aber nur für wirklich Kranke bestimmt, die sich ganz genau an die nach den Umständen verschiedene Verordnung und Leitung des Arztes dabey halten müssen.

2) Sehr viel kommt auf den gehörigen Grad der Wärme des Bades an. Diesen Grad bestimmt das Gefühl überhaupt am sichersten. Man muß darin weder Hitze bemerken noch frieren. Eine behagliche, angenehme, sanfte Empfindung bezeichnet die rechte Temperatur des Wassers. Hat man diese erst einmahl ausprobirt, so kann man sich dann eines Thermometers bedienen, um denselben Grad der Wärme immer sogleich wieder zu finden. Die Veränderung, welche die verschiedene Empfindung an verschiedenen Tagen etwa nöthig macht, läßt sich noch leicht durch Zulassung von etwas warmen oder kalten Wasser verschaffen. Von dem Gefühle, welches das warme Wasser an den Händen macht, muß man sich aber nur in so weit leiten lassen, als diese weniger gegen die Wärme empfindlich sind, wie die übrige Haut. Einige Uebung ergiebt das rechte Wärmemaß bald. In wichtigeren Fällen und überall, wenn es verlangt wird, sorge ich dafür,

dafür, daß nichts versehen wird. Dagegen muß ich sehr warnen, daß man im Bade nicht ohne Vorsicht selbst heißes oder kaltes Wasser zuläßt, wie es verschiedentlich mit nachtheiligen Wirkungen geschehen ist. In meiner vorigjährigen Relation habe ich einen Fall erzählt, daß eine Dame, die ihr Bad kühler machen wollte, und darin die Grenzen überschritt, beynahе ohnmächtig wurde. Eben so üble Folgen kann es haben, wenn das Wasser zu heiß wird.

3) Manche haben die Absicht, sich immer mehr an kühlere und endlich kalte Bäder zu gewöhnen. Diese Absicht ist oft sehr passend; aber dann darf das allmählige Kühlermachen des Wassers nicht in demselben Bade geschehen; nur die folgenden Bäder dürfen immer etwas kühler genommen werden.

4) Die gewöhnliche Zeit des Aufenthalts im warmen Bade ist eine halbe bis ganze Stunde, und noch wohl länger. In der Regel sitzt man ganz ruhig und still darin. Nur mit den Händen treibt man durch eine sanfte Bewegung das Wasser stets umher, und auch öfters und anhaltend auf den Unterleib zu. Wird die Seele dadurch auf eine angenehme Art beschäftigt und unterhal-

terhalten, so ist dies sehr angemessen. Hat man Gelegenheit, sich etwas vorlesen zu lassen oder eine Conversation zu machen, so kann der Zweck dadurch gut erfüllt werden. Auch wird die Absicht bey Vielen durch die Music erreicht, welche vor dem Badehause öfters angestimmt wird. Je weniger man überhaupt im Bade Langeweile hat, desto besser. Je freyer und muntrer der Geist ist, desto besser wirkt das Bad.

5) Nach dem Bade läßt man sich schnell etwas abtrocknen und zieht dann gleich ein durchwärmtes Badehemd an, womit man sich zu Bette legt. Die Zeit, wie lange man im Bette liegen bleiben muß, ist nach den Umständen verschieden, eine viertel bis ganze Stunde. In der Regel muß man so lange im Bette verweilen, bis man ganz trocken geworden ist, aber vermeiden, durch zu warme Bedeckung erhitzt zu werden, oder Schweiß zu erpressen. Wosfern sich in einzelnen Fällen ein Schweiß einfindet, so muß er abgewartet werden. Eine Neigung zum Schlaf darf man sicher befriedigen.

6) Nachher ist eine sanfte Bewegung immer sehr nützlich, desto schädlicher ist es, sich einer Erkäl-

Erkältung auszusezen, nahe Füsse zu bekommen u. s. w.

7) Das Wasser im Bade muß die Schultern hinlänglich bedecken, welche also nicht außer dem Wasser hervorragen dürfen.

8) Zur Erhaltung der gleichmäßigen Wärme des Wassers, und damit der Dampf nicht ins Gesicht steige, ist es heilsam, sich der Badedecke zu bedienen, über welchen noch ein Laken gelegt und um dem Halse des Badenden befestigt wird. Einigen ist dies zu ängstlich, diese müssen dann früher und öfter etwas warmes Wasser zulassen, damit das offne Bad seine gleichmäßige warme Temperatur nicht verliere.

9) Der Kopf muß ganz frey bleiben und die Haare dürfen nicht naß werden. Nach Gewohnheit kann man den Kopf bedecken oder nicht.

10) Vor dem Bade versuche und gewöhne man sich gewisse Bedürfnisse zu befriedigen, um nicht im Baden oder gleich nachher dazu genötigt zu werden.

11) Man kann vorher und nachher ein leichtes Frühstück nehmen.

12) Mit

12) Mit einem verdorbenen Magen muß man nicht baden, und in diesem Falle das Bad lieber aussetzen.

13) Die monatliche Reinigung wird in der Regel und an sich nicht dadurch gestört oder vermehrt, sie hindert also die Fortsetzung des Bades nicht, wenn nicht etwa besondere Umstände dies anders ratthen.

14) Zeichen der guten Wirkung des warmen Bades sind, wenn man darin freyer und leichter ausathmen kann, der Puls langsam wird, Spannungen, Schmerzen und Druck im Leibe, in der Brust, im Kopfe, gelinder werden oder verschwinden, die Glieder beweglicher, stärker werden, und überhaupt wenn man eine gewisse Behaglichkeit empfindet, welche einen ungestörteren, gleichmäßigeren und ruhigeren Gang der ganzen Maschine zu erkennen giebt. Es ist daher eine falsche Meynung, daß das gehörig angewendete lauwarme Bad schwäche und erschlaffe. Vielmehr ist es oft das beste und sicherste Mittel, den ohnmächtigsten Körper zu stärken und zu beleben.

15)

15) Dagegen bekommt das warme Bad an sich nicht gut, wenn man davon, obgleich es nicht einen gewissen Grad der Wärme übersteigt, sich erhitzt oder geschwächte fühlt, eine Schweihe im ganzen Körper bemerkt, der Kopf eingenommen, die Brust bekommene, der Leib aufgetrieben wird. Entweder finden dann gewisse Ursachen der Schwäche Statt, mit welchen das warme Bad nicht übereinstimmt, oder die Adern strothen voll Blut, oder der Leib ist mit groben Unreinigkeiten angefüllt u. s. w.

Über alles Nebrige werde ich in vorkommen; den Fällen mündlich das Nähere bestimmen.

## Fünfter Abschnitt.

### Allgemeines Bade-Reglement.

1) Eine jede Person, welche in dem großen oder den kleinen Badehäusern, oder in den Schaluppen baden will, versieht sich dazu mit einem bey dem Herrn Actuarius Heuckendorf, Vormittags von 10 bis 12 Uhr und Nachmittags zwischen 2 und 3 Uhr, abzufordernden und einzulösenden Badebillette, wegen dessen Besorgung man sich an den Badepolizeydienner Krieg wenden kann.

2) Die Abonnenten haben in Absicht der Zeit und Stunde, in welcher sie baden wollen, einen Vorzug vor Andern, die zu abonniren nicht Willens sind, falls sie sich mit Jenen zu gleicher Zeit melden. Sonst geht derjenige ohne Unterschied vor, der sich früher meldet.

3) Ein Domestike geht frey mit. Auch kann sehr wohl ein oder der andere Gesellschafter den Badegast ins Badezimmer begleiten. Aber man

man erwartet, daß ein Feder von diesen, der etwa in derselben Stunde und demselben Bade zu baden gesonnen ist, sich mit einem eigenen Badebillette versehen werde, welches darum angemerkt wird, weil es zuweilen nicht geschehen ist.

4) Ein Billet kann derjenige nur gebrauchen, dessen Name darauf steht, kann also nicht cedirt werden.

5) Kinder werden ohne besondere Auflucht nicht eingelassen, Verausachte gar nicht.

6) Die Badebillets werden vor dem Baden respective an den Bademeister oder Schaluppen-aufseher abgegeben. Die Abonnenten bedürfen für die Zeit des Abonnement nur eines Billets, welches sie das erstemahl abliefern.

7) Diejenigen, welche sich ohne Badebillett etwa ein oder das andre Mahl baden wollen, lassen sich gefallen, hierzu eine Zeit zu wählen, wann gerade Niemand mit einem Badebillett baden will. Die auf dem Badebillette bezeichnete Zeit giebt dem Besitzer desselben für diese Zeit ein ausschliessendes Vorzugsrecht.

8) In den Badezimmern so wenig, als in den dazu gehörigen Cabinetten und den Badeschuppen, wird Taback geraucht.

9) Die Badezeit geht Morgens 7 Uhr an und dauert bis Abends 7 Uhr.

10) Sowohl der Bademeister als die Badefrau, die Badediener, und die Mannschaft auf den Schaluppen, sind verbunden, den Badegäste zu ihrem Zwecke auf alle Art behülflich zu seyn.

11) Klagen über die Badeoffizianten wegen schlechter Aufwartung, Mangel an Rechnlichkeit &c., werden bey der Badedirection angebracht, welche solchen sofort nach den Umständen abzuhelfen suchen wird.

12) Wenn Jemand in den Badezimmern, Schaluppen, an dem Bademechanismus, den Meublen, Betten u. s. w. etwas beschädigt hat, so erwartet man von ihm die Vergütung des Schadens.

13) Alle Badegäste wollen sich gefällig seyn lassen, Ihre Badesstunden genau zu beobachten, damit ein Feder das ihm bestimmte Bad zu seiner Zeit offen und in Bereitschaft finden, und die zu Federmanns Zufriedenheit abzweckende Ordnung erhalten werden möge, wofür resp. der Bademeister und der Schaluppenvorsteher verantwortlich sind. Die also eine Viertelstunde nach der bestimmten Zeit nicht eintreffen, werden genei-

geneigen, für das Mahl eine andre nicht versagte Stunde zum Baden zu wählen, es sey denn, daß sie sich in so viel kürzerer Zeit expediren können oder wollen.

14) Die anwesende Gesellschaft wird ersucht, während der Badesstunden im großen Badehause den Corridor vor den Badezimmern zu vermeiden, um die Ruhe der badenden Personen auf alle Weise zu schonen.

15) Wenn wegen ungestümer Witterung an einem Tage in den Schaluppen nicht gebadet werden kann, so wird Denjenigen, die darauf abonnirt haben, oder auf einzelne Billets darin zu baden kommen, anheim gegeben, sich indessen anderer etwa vacanten Bäder in den Badehäusern zu bedienen. Träfe es sich aber, wie der Fall doch selten seyn wird, daß gerade keine Vacanz Statt fände, oder es Ihnen nicht gesiele, auf andre Weise zu Baden, oder auch etwa das verschlzte Bad nachzuholzen, so steht es Ihnen frey, ihr bezahltes Badegeld zurück zu fordern. Außerdem aber kann das Abonnement weder ganz, noch zum Theil, zurück verlangt werden.

16) Theils zur Aufsicht und Beyhülfe, theils aber auch zum etwa gewünschten Unterrichte in

Schwimmen für Diejenigen, welche an der gewöhnlichen Stelle in der offenen See baden, ist ein eigener Matrose angestellt, der zu jenen Zwecken stets bey der Hand seyn soll.

17) Der Bademeister ist zwar verpflichtet auf Begehrn einem Jeden die Badehäuser, den Bademechanismus u. s. w. zu zeigen; jedoch kann dies nur außer den bestimmten Badestunden geschehen und verlangt werden. Dasselbe gilt auch für Diejenigen, welche die Badeschaluppen besuchen wollen, weshalb man sich an den Schaluppen-aufseher zu wenden hat.

18) Auf die größte Reinlichkeit in den Bädern und Badezimmern, besonders auch der Betten, so wie auf frisch eingelassenes Wasser für jedes Bad, wozu der Bademeister ernstlich angewiesen ist, darf man mit voller Zuversicht rechnen. Auch ist in den Badeschaluppen irgend ein Unglück nicht zu fürchten.

Herzogl. Mechl. Seebade-Direction.

---

Sechzehn

## Sechster Abschnitt.

### Allgemeine Bade - Taxe.

Für ein warmes Bad, worauf ohngefähr eine Stunde verwendet wird, mit Cabinet : : 24 fl.  
ohne Cabinet , , , , , 20 —

Für ein kaltes Bad, das höchstens eine halbe Stunde erfordert, in den Badehäusern oder Schaluppen , , , , , 16 fl.

Für ein verlangstes Badehemd jedesmahl 2 —

Für ein verlangtes Badehandtuch außer den Badezimmern des großen Badehauses jedesmahl , , , , , 1 fl.

Für verlangte Ermärmung eines Badezimmers , , , , , 4 fl.

Für die Dienstleistungen des Bademeisters bey einer Badekur in den Badehäusern oder Schaluppen werden überhaupt zugleich mit dem

E 4 Albon-

Abonnement an den Hrn. Actuarius Heuckendorf  
zwey Gulden pränumerirt. Von der Willkür  
der Badenden hängt es ab, welches Douceur sie  
ihm etwa für besondere Bemühungen selbst geben  
wollen. So ist auch ein beliebiges Trinkgeld  
respective für den Schaluppenaufseher, die Bade-  
frau, die Badediener, und den aufwartenden  
Matrosen an der offenen See, ganz freywillig.

Für das Sprüß- und Tropfbad jedes-  
mahl        :        :        :        :        12 fl.

Für ein Schwefel-, Seifen-, Kräuter-, oder  
anderes künstliche Bad werden die Ingredienzen,  
samt den dazu etwa nöthigen eigenen Geschirren,  
besonders bezahlt.

Für das Electrisiren bey der Badekur jedes-  
mahl        :        :        :        :        6 fl.

Herzogl. Meckl. Seebade-Direction.

---

Sieben.

## Siebenter Abschnitt.

### Zum Transport der Badegäste von Doberan nach dem heiligen Damme.

- 1) Das Fuhrwerk muß den Abend vorher oder wenigstens Morgens vor 6 Uhr bestellt werden.
- 2) Wenn ein solches einmahl bestelltes Fuhrwerk wieder abbestellt wird, so ist die Hälfte des zu 32 fl. festgesetzten Preises für jedes Mahl, und wenn die Abbestellung versäumt wird, das Ganze zu entrichten.
- 3) Ein solches Fuhrwerk muß 4 Personen, und einen Bedienten wenn es verlangt wird, mitnehmen, der Preis bleibt übrigens derselbe, wenn auch nur eine einzige Person fährt.
- 4) Die Fuhrleute sind verpflichtet, zur bestimmten Zeit pünktlich sich einzustellen und binnen 40 Minuten den Weg nach dem heiligen Damme zurückzulegen; aber sie sind nicht verbunden, länger

E 5

gev

ger als anderthalb Stunden auf die Rückfahrt nach Doberan zu warten. Wer sich länger dort aufhalten will, hat sich deshalb mit den Fuhrleuten zu vergleichen. Sind diese aber bestellt, zu einer bestimmten Zeit noch andre Badegäste von Doberan zu hohlen, so können und dürfen sie sich davon nicht abhalten lassen.

5) Der Fuhrmann kann jedesmahl nur 4 fl. Trinkgeld verlangen.

6) Die Bestellung der Fuhrwerke übernimmt auf Verlangen der Polizeydiener Krieg. Es ist willkührlich, was man ihm am Ende für seine Bemühung reichen will.

Herzogl. Meckl. Seebade-Direction.

---

Achter

## A c h t e r A b s c h i n t.

### R e g l e m e n t w e g e n d e r L e s e b i b l i o t h e k.

Um die Wünsche der zur Badezeit in Doberan anwesenden Gesellschaft von allen Seiten möglichst zu befriedigen, ist auch ein Lese-Comtoir eingerichtet worden. Darin finden sich nicht allein eine Sammlung von unterhaltenden Büchern, sondern auch die gangbarsten Zeitungen. Nicht weniger sind die Badelisten und andre sich auf Doberan und die Seebadeanstalt beziehenden Nachrichten und Schriften daselbst vorhanden, und respective zu leihen und zu kaufen.

Es dient darüber Folgendes zur allgemeinen Notiz und Regel:

1) Wer ein Buch leihen will, giebt einen Empfangsschein, worauf die im Catalogo angezeigte Nummer des Buchs, nebst seines Namens Unterschrift und dem Datum, bemerk't ist, im Lese-comtoir ab, welchen er nach Zurücklieferung des Buchs wieder erhält. Das Verzeichniß der vorhan-

vorhandenen Bücher kann entweder im Lesecon-  
toir eingesehen oder auch käuflich erhalten werden.

2) Für jeden Band werden auf einen bis  
8 Tage 3 fl. Miethe pränumerirt. Wird der-  
selbe aber einen Tag länger, als dafür pränume-  
rirt worden ist, behalten, so wird noch die halbe  
wöchentliche Miethe u. s. w. bezahlt.

3) Der Miethier steht dafür, daß das gelie-  
heue Buch unverletzt wieder eingeliefert werde.  
Sind Blätter oder Kupfer ausgerissen, beschmutzt  
oder beschrieben: so wird das Buch nicht wieder  
angenommen, sondern die Erlegung des Laden-  
preises desselben erwartet. Die Vergütung des  
verloren gegangenen Buchs versteht sich von  
selbst.

4) Die Zeitungen, Intelligenzblätter und  
and andre etwanige Neuigkeiten findet man jeden  
Posttag, sobald sie die Post gebracht hat, im  
Lesecontoir, um sie dafelbst zu lesen. Das Abon-  
nement für die ganze Badezeit kostet 2 fl., wo-  
für man zugleich die Freyheit hat, an Ort und  
Stelle nach Belieben die vorrathigen Bücher zu be-  
nutzen. Einzeln kostet das Entrée jedesmahl 6 fl.

5) Am auf den Posttag folgenden Tage kann  
man auch die Zeitungen, so viel Exemplare von  
jeder

jeder vorrâthig sind, gegen einen Zettel mit dem Namen und Datum beschrieben, abhohlen lassen. Jede Zeitung und die Hamb. Adrescomtoir Nachrichten kosten auf eine Stunde 2 fl., jedes der Intelligenzblätter die Hälfte. Werden diese Stücke nach Verlauf der Stunde nicht wieder gebracht und etwa weiter mitgetheilt, so wird jede Stunde wieder so viel bezahlt, und hält sich das Comtoir deshalb an den ersten Miethemann.

- 6) Die Badelisten kosten das Stück 1 fl.
- 7) Das Comtoir ist von Morgens 7 Uhr bis Abends 7 Uhr offen.
- 8) Da das Leseocomtoir mit der Stiesserschen Buchhandlung in Rostock stets in Verbindung steht, so können hier beliebige Bestellungen dorthin gemacht werden, zu welchem Ende ein Verzeichniß der in derselben befindlichen Bücher nebst den Preissen jederzeit daselbst bereit liegt.

Herzogl. Meckl. Seebadedirection.

---

Neun

## Neunter Abschnitt.

Von den Quartieren in Doberan.

Außer den öffentlichen Gebäuden, dem großen Logirhause mit seinen Nebengebäuden, und dem Posthause, finden sich auch viele Gelegenheiten, in Privathäusern zu logiren.

Wer nicht etwa vorher schon für die Bestellung eines Quartiers gesorgt hat, wo zu, in Ermangelung anderer Bekanntschaft, die Badeleitung und der Herr Haushofmeister Kluth in Doberan sehr gerne die Hände bieten, wendet sich an den Badepolizeydiener Krieg daselbst, welcher den Auftrag hat, die Wünsche der Fremden deshalb aufs Möglichste zu befriedigen.

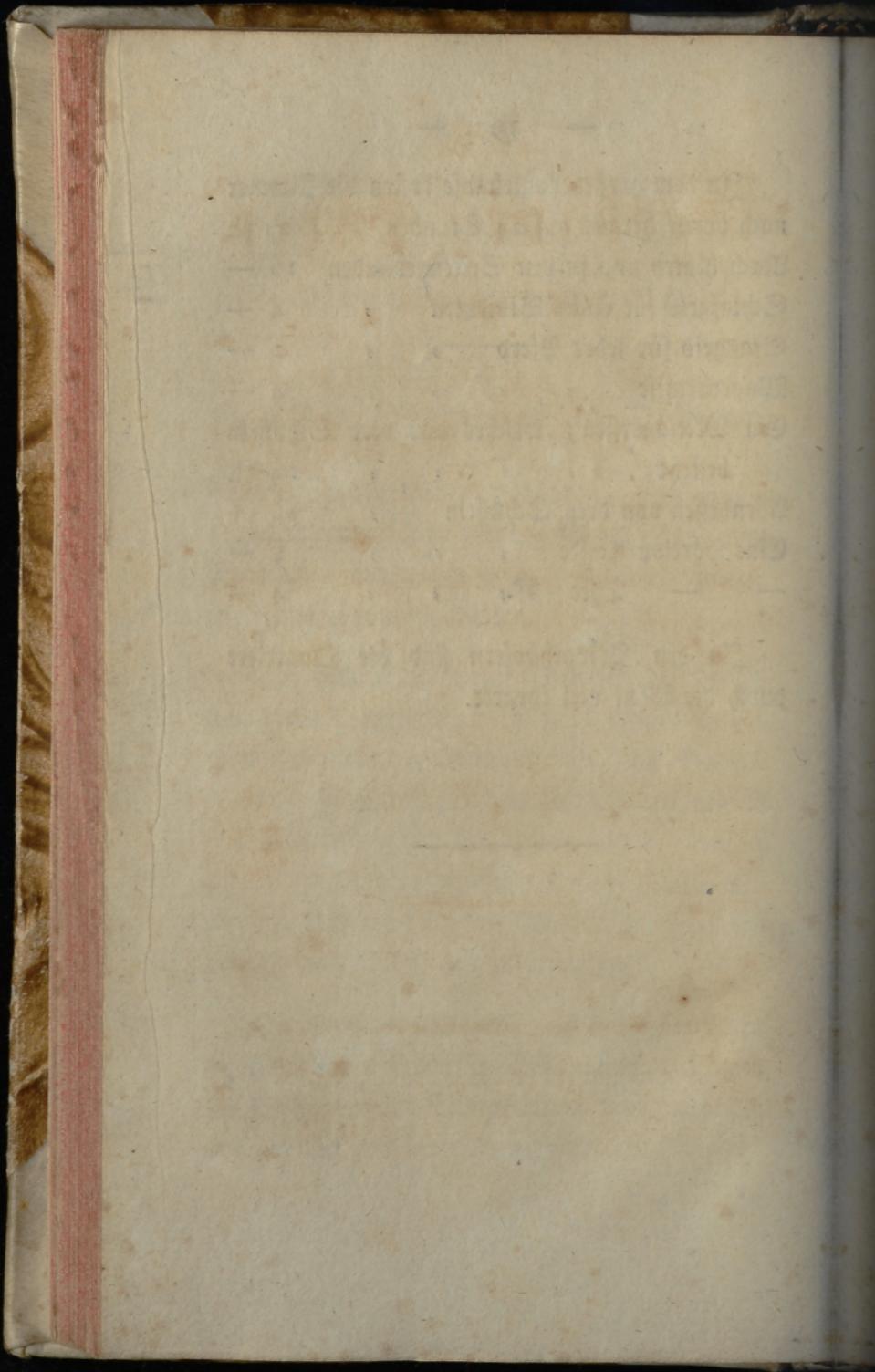
Die Preise der Quartiere in den öffentlichen Häusern haben ihre feste Bestimmung. Wegen der Wohnungen in Privathäusern muß man sich mit den Besitzern derselben vereinbaren.

In

In dem großen Logirhause kosten die Zimmer nach vorne heraus auf 24 Stunden	24 fl.
Nach hinten und in den Seitengebäuden	16 —
Schlafgeld für einen Bedienten	: 4 —
Stallgeld für jedes Pferd	: : 2 —
Wagenremise	: : : 4 —
Ein Mittagsessen, welches aus vier Schüsseln besteht	: : : 24 fl.
Abendessen von drey Schüsseln	: 16 —
Eine Portion Caffee	: : : 8 —
— — Thee	: : : 4 —

In den Privathäusern sind die Quartiere  
durch die Bank viel theurer.

---

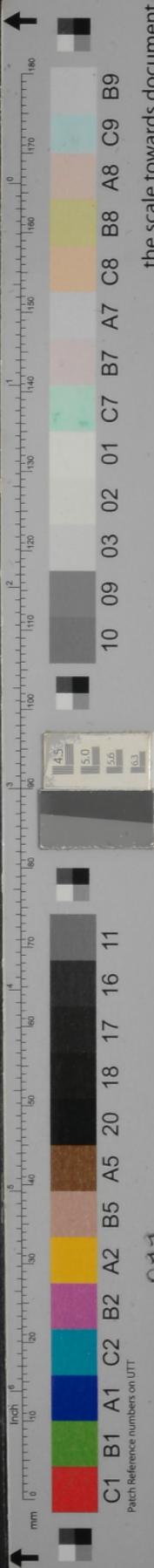






27. Sep. 1955





the scale towards document

ndre nach der Cur, so  
in Recidive verfielen.

oemand dem Seebade  
en, daß Etliche von den  
m Sommer dasselbe ge-  
sonate nachher gestorben

i, den schon vorher der  
hatte, wovon noch einige  
it des Körpers und der  
aren, weshalb derselbe  
ihrend der Cur ward er  
stärker, und sein ganes  
die Wirkungen des Ba-  
punte und es allen Men-  
Zergehung gegen das von  
sachtende strenge Badere-  
citete ich ihn fast jeden  
eschaluppe, und sah da-  
Baden, sondern auch  
n und Abreiben, wozu  
hülflich waren, möglichst  
desmahl war ihm darauf  
vergnügt, mehrheitheils  
Promenade. Während  
der

Image Engineering Scan Reference Chart TE263 Serial No. 031  
Patch Reference numbers on UTT