

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	38 (1930)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Gesundheitssprüche aus dem Jahre 1725
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-557084">https://doi.org/10.5169/seals-557084</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

auf die Stromwirkung reagiert, war nicht festzustellen. Jedenfalls geben die Untersuchungen von Schridde wertvolle Winke bei der Berufswahl und Vorsichtsmaßregeln für

die Elektromontenre; der Wissenschaft aber zeigen sie den Weg für weitere Forschungen.

(Nach einem Aufsatz in der „Berliner klinischen Wochenschrift“.)

## Gesundheitsprüfung aus dem Jahre 1725.

Es ist sehr interessant, hier und da einmal in alten, wurmstichigen Büchern Umschau zu halten. Von befreundeter Seite sind mir einige solche zugekommen. Sie betreffen medizinische Literatur aller Art. Eines derselben heißt: „Sicherer und geschwinder Arzt“, von Theodor Zwinger in Basel. „Das Buch ist den auf dem Land wohnenden, von Aerzten abgelegenen, notleidenden Leuten, wie auch andern Liebhabern der Edlen Arztni-Kunst zu vielfältigem Nutzen.“ — Als Einleitung finden sich etwa 100 kleine Gedichtchen, die in recht populärer, oft etwas derber Form über diätetische und hygienische Fragen berichten. Die populäre Form der Darstellung, die leichte Möglichkeit, diese Verse auswendig zu lernen, hat dazu geführt, daß sie überall hindrangen. Geschichtlich zu erwähnen ist, daß ähnliche Verse bereits im 12. Jahrhundert von der medizinischen Schule in Salerno in lateinischer Sprache herausgegeben wurden. Die in ihnen enthaltenen Ansichten über Diät und Hygiene bildeten damals die Grundlagen für die Behandlungsweisen der Aerzte, so daß die kleinen Lerngedichte sich von Generation zu Generation mündlich vererbt haben. Die Bedeutung dieser Verse liegt in der darin enthaltenen Wertschätzung der Diät und Hygiene. Recht oft stimmen sie mit den heute noch gültigen Ansichten und Bestrebungen unserer Hygieniker und Ernährungswissenschaftler überein, wie der Leser leicht erkennen wird.

Dr. Sch.

### Von der Stärkung des Hirns.

Wasche / wenn du Morgens bist auf dem Schlafgemach erschienen / Deine Hände sammt den Augen ab mit einer kühlen Flut: Wander etwas hin-un wieder / rancke dich und streck die Haut / Reib die Zähne / kämm das Haar / Hirn und Gliedern wird es dienen; Kühl dich nach dem Aderlassen / nach dem Baden such den Schweiß / Dencke / daß du gehest oder stehest nach genommner Speiß.

### Von dem Untertags-Schlaff.

Kürze / ja vermeide gänzlich alles faulen Nachmittag / Denn es Mattigkeit und Fieber / Flüss und Hauptweh bringen mag.

### Von dem Abend-imbis.

Speise mäßig / wenn Du willst in der Nacht geruhlich rasten / Schädlich ist / mit Brässerei / Nachts den Magen zu belasten.

Wie man vor dem Essen disponirt sein soll. Eh der Magen abgekocht / die zuvor genommne Speisen / Sollen niemahl andere zu den halb-verdäuten reisen; In dem Mund ein dünner Speichel und der Hunger in dem Bauch / Sollen vor zur Tafel blasen / ehe man neue Speisen brauch.

### Wie man das ganze Jahr durch in den Speisen sich verhalten soll.

Frühlingszeit befind ich rähtig / daß man mäßig Imbiß mach / Auch in Sommers-hizien schadet ein zu fleißiges Gelach: Herbstzeits lasse Frucht und Obst dir nicht schaden; in dem Winter Seinen Krägen etwas mehr anzufüllen schadet minder.