

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 52 (1948-1949)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** [Impressum]

### **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:** 05.04.2026

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

Ein etwas bösertiger Humorist, der Professor Friedrich Theodor Fischer von der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Zürich, hat die Schweizer in seinem berühmten Roman „Auch Einer“ als ein Volk von Rheumatikern und Pfusklern geschildert. Hat er damit ganz Unrecht? Wenn man die Ärzte sprechen hört, bekommt man den Eindruck, daß in der Schweiz der Rheumatismus geradezu das Ausmaß einer Volksseuche hat. Jedenfalls ist keiner gezeit, weder der Kranzturner noch der Herumhändler. Und da erweisen sich unsere Heilbäder geradezu als eine herrliche Gabe Gottes, jedermann zugänglich und zuträglich, weshalb man die Benützung der Heilbäder wieder dem ganzen Volkemundgerecht machen will. Das heißt: zugänglich sind die Heilbäder schon, aber sie sind in den letzten Jahrzehnten etwas aus dem Brauch gekommen.

Das war vor hundert Jahren noch ganz anders, wo jeder Bauer einmal im Jahr oder zweimal ins „Bad“ fuhr. Man verbrachte eben die Ferien an einem Badeort und benützte sie, um auszuruhen und gesund zu werden, oder falls das nicht nötig war, um gesund zu bleiben. So gibt es auch heute wieder Hunderte und Tausende, die regelmäßig im Frühling und im Herbst ein paar Wochen „baden“ gehen. Sie erleben dabei eine Ausspannung und Erneuerung der Kräfte, die ihnen das Kranksein erspart und den Weg zum hohen Alter ebnet. Es ist geradezu ein sträfliches Unterlassen, wenn man diesen Jungbrunnen ausschlägt. Glaube doch keiner, er sei zu Hause unentbehrlich.

Unsere Heilbäder, diese großen Geschenke der Natur, datieren nicht von gestern. Als man vor vierzig Jahren im Bade St. Moritz Grabungen unternahm, entdeckte der Geologe Albert Heim, daß jenes Bad schon zur Bronzezeit vor 3000 Jahren benützt worden war! Eine ganze Reihe von Heilbädern dient schon seit Jahrhunderten, mindestens seit dem Wirken des berühmten Schweizer Arztes Paracelsus, zur Heilung von

vielerlei Gebrechen. Die vielfältige geologische Formation der Alpen hat es mit sich gebracht, daß uns Heilwässer aller Art zur Verfügung stehen, Heißwassersprudel mit und ohne Schwefel, Magnesium- und andere Metallverbindungen, warme und kalte Wässer mit heilsamen Bestandteilen aller Art aus dem Mineralreich.

Die heißen Quellen kommen alle aus großer Tiefe. Die Erdwärme heizt sie irgendwo im Erdinnern auf, und schiebt sie unter hohem Druck an die Erdoberfläche. Viele Mineralquellen treten am Fuß oder Hang sehr hoher Gräte aus der Erde. Man darf sie füglich als Naturwunder bezeichnen. Daß man sie dort genießen und gebrauchen muß, wo sie von der Natur gespendet werden, und nicht wie Medikamente durch die Post ins Haus bestellen kann, ist eher ein Vorteil, und zwar ein gewaltiger; denn um die großen Quellen herum haben sich ganze Dörfer von Gaststätten erhoben, die dem Heilungsuchenden ein angenehmes Heim bieten. So tritt er aus seinem Alltag und Pflichtenkreis heraus und wird in einer behaglichen Welt aufgenommen, wo das Gesundwerden durch keinerlei Tagespflichten behindert wird, sondern die ärztliche Ernährungsvorschrift exakt innegehalten werden kann, wenn möglich noch im Kreise anderer Leidtragender, deren Gesellschaft auch die schwerste Kur zum Angenehmen wendet.

Immerfort sprudeln die Heilwässer aus dem Boden, seit Jahrhunderten, seit Jahrtausenden sogar. Sie stehen jedermann zur Verfügung. Manchmal ist der Entschluß, für die Gesundheit endlich etwas zu tun, das einzige, was es braucht, um sich diese Naturschätze dienstbar zu machen. Darüber hat schon mancher Dichter ein dankbares Lied gesungen, auch Berthold Auerbach in Tarasp:

Die Alpenluft voll Heilekraft,  
Heilkräftiger Quell im Grunde  
Vereint dir neues Leben schafft;  
So atme, trink, gesunde!

H. R. S.