

**Zeitschrift:** Die Schweiz : schweizerische illustrierte Zeitschrift

**Band:** 15 (1911)

**Artikel:** Gesundheitspflege in alter Zeit [Fortsetzung]

**Autor:** Sanden, Katharina von

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-572873>

#### **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:** 12.02.2026

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



Eine schweizerische Kunstschule in Florenz.

Schülerarbeit.

Viale Principea Margherita und dem Mugnoneflüschen, das Florenz im Norden umgrenzt, am Viale Lungo Mugnone (jetzt Viale Milton genannt) Nr. 13, in einem einstöckigen, stattlichen Atelierhause, dessen Hochparterre und erstes Stockwerk sie völlig einnimmt und wo sich (im untern Stockwerk für die Bildhauer, im obern für die Maler) geräumige Privatateliers befinden, die auch an selbständige Künstler vermietet werden, und wo sich große, lichte Säle an weite Korridore anreihen.

Durch modernste praktischste Aussstattung der Räume mit dem für Bildhauer und Maler notwendigen Handwerkszeug werden die Anforderungen selbst der verwöhntesten Besucher befriedigt. Im Winter sind die Säle mittels Dampfheizung erwärmt und des Abends elektrisch beleuchtet. Im Unterschied zu den meisten florentinischen Wohnungen und Schulräumen sind die Böden — mit Ausnahme der Treppenstufen — mit Holz belegt.

Der Unterricht in der Accademia internazionale di belle arti wird von den Künstlern Cav. Prof. G. Cassioli, A. Giacometti, D. Vermehren und von dem Leiter der Anstalt erteilt und erstreckt sich auf Zeichnen, auf die verschiedenen Arten der Malerei und Bildhauerei; dabei ist es das Bestreben der Anstaltsleitung, besonders Teilnehmer, die die künstlerische Be- tätigung als Lebensberuf erwählt haben, nach Möglichkeit zu fördern. Daher werden auch, freilich nur in beschränkter Anzahl, Schüler frei aufgenommen und gratis unterrichtet, wenn ihre eingeschränkten Verhältnisse und ihre künstlerische Befähigung sie dazu berechtigen. Um abendlichen Aktzeichnen nimmt jedoch auch eine stattliche Zahl Nichtkünstler teil; durch solche Übung wird ja das Auge erst fähig, die Kunstwerke, die die florentinischen Museen, Kirchen und Paläste vor dem Besucher ausbreiten, wahrhaft zu genießen!

So darf der Besuch der Bindenschen Accademia internazionale di belle arti allen denen, die vorübergehend oder auf längere Zeit sich nach Florenz begeben, als ein tüchtiges Institut empfohlen werden, und wir Schweizer namentlich sollten diesem ernsthaften schweizerischen Unternehmen in fremdem Lande mit besonderer Teilnahme und Sympathie begegnen.

E. H.

## Gesundheitspflege in alter Zeit.

(Fortsetzung).

Ein solches kurioses Exemplar mittelalterlicher Weisheit ist mir neulich vor Augen gefommen. Es ist ein Zürcher Wandkalender aus dem Jahre 1552\*). Die Überschrift lautet:

„Uff das man hierinn nit nur die gesundheit des lybs/ sunder auch den wolstand der Seel erlerne / sind hier näbend zu getruckt die Zehen gebott Gottes / wie sich Gott Moysi vff dem berg Sinai angegebe vu mit sinem Finger in zwo steinin tafeln geschribe hat/Exodi am VV. cp.“

Das Titelbild unter der Überschrift bringt eine Karte des Heiligen Landes aus der Vogelschau gesehen (und ein drolliger Vogel, der es so gesehen hat!). Dann folgt rechts oben ein drollig mit Pfeilen gepickter heiliger Sebastian, der sich aber bei näherer Besichtigung als Symbol des durch die zwölf himmlischen Zeichen beeinflussten armen Erdewurms darstellt. Die Beeinflussung wird durch die Pfeile veranschaulicht, an deren Enden in kleinen roten Kreisen die Zeichen schwimmen. Der Text geht weiter:

„Das sind die naturen vnd eigenschaften der zwölff zeichen/ welche auch die Christen nachlassend/ dann sy nit allein kürzlich erfahren sind / sonder auff natürlicher Erforschung vom Ptolemeo bestätigt/ die all also sind/wen sy mit guten angefischen der siben Planeti angesähen werded.

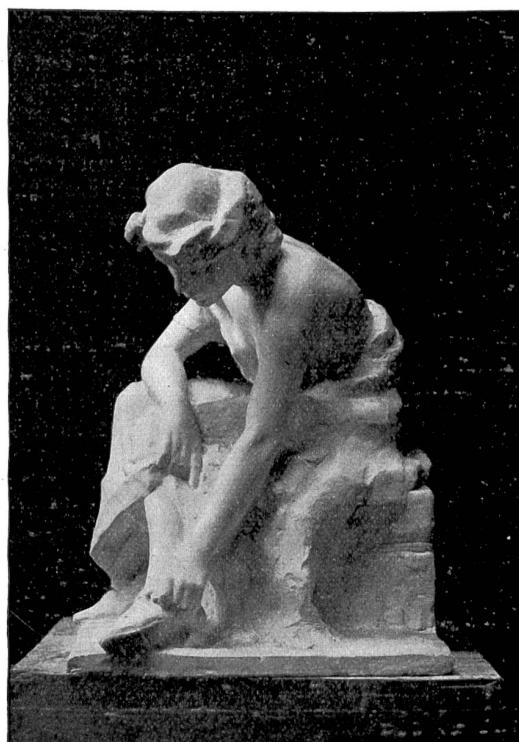
Widder ist gut stercken die begird des mages / vn die anziehenden natur / negel abschniden / vn aderlassen / an zum haupt.

S tier ist gut stercken die behaltenden krafft/stüßz vnd durchläuff stellen / sind entwennen / sähen vnd pflanzen / böß den halß mit arzney anrünen oder das zöpflin abschnyden.

Zwilling ist gut/die douzung\*\*) stercken/böß aderlassen/ in sunders auff den armen und henden / vff welchen auch schräpfen schadet.

Krebs ist gut die purgazen hynnen/infunders in latwärigen/bäden vnd schräppen/vnd mittel aderlassen/an zu der Median.

\*) Original im Schweiz. Landesmuseum. \*\*) Verbauung.



Eine schweiz. Kunstschule in Florenz.

Schülerarbeit.

Bär ist gut die anziehend krafft stercken / haer vnd negel abschnyden / böß aderlassen / arzney ynnemen / schräppen vnd baden / auch den magen mit spyz vnd tranc überladen.

Jungfrau ist gut die behaltenden krafft stercken / flüss vnd durchläuff stellen\*) / kind etwennen / säye vnd pflanzen.

Wag ist gut die dowung stercken / haer abschnyden / aderlassen / baden vnd schräppen / doch nit am rucken vndern gurt.

Scorpio ist gut purgazien innemen / insonders in tranc / baden vnd schräppen / böß denen die die französischen blateren jegund hand / oder gehabt vnd unküschen.

Schütz ist gut die begird des magens / vñ anziehend natur stercken / haer vnd negel abschnyden / aderlassen / an die diech.

Steibock ist gut die behaltenden krafft stercken / flüss vnd durchläuff stellen / kind entwennen / säye und pflanze in allem anderen ze myden.

Wassermann ist gut die dowend krafft ze stercken / haer abschnyden / baden / aderlassen vnd schräppen / doch nit an den waden.

Wisch ist gut purgazien ynnemen / insonders in pillulen / baden vnd schräppen / mittel aderlassen / doch nit ann führen.

Man sieht, nur sieben Zeichen unter den zwölf sind als dem Aderlassen favorabel angegeben und auch bei diesen noch kleine Beschränkungen in den zu schräpfenden Gegenden angeordnet. Die Blütezeit des Aderlasses war damit vorbei, die Zeit, von der man nicht begreift, daß die Leute unter der Herrschaft der Bader überhaupt noch Blut in den Adern zurückbehielten.

Die nun folgenden sehr verständigen Ratschläge über Leibespflege könnten mit geringen Abänderungen noch heute gelten.

„Kürzer underricht wie sich d'mö'sch zu jeder zyt des Jars lyhypflegen sol.“

„Welcher der gßndheit pflege wil / soll sich voruz vor zeul\*\*) abbruch vnd völle hüten. Sol sich auch an allerley spysen gewinnen / ob sy schon etwas erger sind / Dann welcher geschaefsten waegen so taeglich ynsfallend / sy gut vßserlaesen regiment breche muß / dem schadet es vil mer / dann einem / der sich an allerley spysen gwenet hat. Diewyl aber die vier zyten des Jars etwas maß der narungen aneigend / wil ich euch das kurz anzeigen.“

#### Winter.

Im Winter sol man sich mer äßens flyssen dann zu andren zyten / vnd soll vßserwelen spysen / die etwz erhitigend vnd vßdrückend\*\*\*). Dann die natürliche hitz ist zu der zyt kreftig vñ hineinander / darum ist die begärend krafft die doowung †) großer. Zu Winter zyt aber merend sich die flüchtigkeiten phlegmata genant / die muß man mit trücknender vnd hitzigen narung vßdrücken. Hierum so flyß sich ein jedes das es vil brot zu anderen trachten aesse. Man soll auch zu der zyt fleisch vo wol erwachsenen thiere / vnd voruz wildbraet nießen / es ist auch gesünder gebraten

\*) pflissen. \*\*) zwiel. \*\*\*) trocknend. †) Verbauung.

dan gesotten. Guten vñ gewaesserten wyn soll man maßig trinken. Man sol sich auch vast ueben / vnd damit ich es mit kürze sag / alle narung sol dahin gerichtet werden das der Lyb trucken vnd warm blib / oder wo ers nit ist / das er doch also werde.

#### Frueling.

Im Frueling sol man sich nach und nach von des Winters Narung zu einer flüchteren vnd kesteren diet gewennen / damit wir uns vor des Summers künftiger hitz bewarind. Darumb ist nutz die zyt dem aessen abbrechen / und am trinken zunemmen / doch das man ringere wyn trinket / oder gewässert. Man soll auch zu der zyt krüter / jung gesott fleisch / vnd derglychen flüchter spysen nießen. Diewyl auch die zyt am heilsamsten ist / vnd sich die natur voruz zu der zyt von den vnnatürlichen flueßen begaert zu entladen / soll man iren mit purgierenden arzneye oder aderlassen helfsen / zu welchem dan ein jeder gewon vnd fertig ist.

#### Summer.

Der Summer / die wyl er hitzg vnd trucken ist / erfordert ein diet der winterlichen narung entgege sze. Darum sol man denn vñ trincken / doch das der wyn wol gewässert / ob' aber mit vhole\*) syrupe / zuckerrosat / vnd derglychen külenden Dingen getemperet sze. Jung fleisch gesotten / vnd krüter row oder gesotten / voruz (Lacten\*\*) sind gßnd zu Summerszty. Man sol auch im Summer stark vnd empfig uebungen myden / das der Lyb von der Hitz vnd Dürre des Summers nit verletzt werde.

#### Herbst.

Zu Herbstzty sol man ein hitzige vnd drücknende Diet anfahe / doch dz nit ein gaehe\*\*\*) enderung der Summerlichen narung geschehe. Je naeher aber der Winter ist / je mer solt du dich der winterlichen ordnung halten / vnd der zyt diet sol etwas drückner vnd hitziger sze dann des Frühlings: voruz huete man sich vorm ops. Diewyl aber die zyt am aller sorgsamste ist / ist not die materien d'franchise mit purgieren vñ aderlassen zeminderen / wie oben im Frueling gesagt ist. Welches sich nun also nach d'zty wil halte / sol auch finer complexion acht haben / dan ein flüchte vñ kalte natur bedarf im Winter eine vil hitziger vnd drücknendere diet / dan ein hitzige vnd dürre natur: Im Summer aber bedarf ein hitziger vnd dürre mensch / ein mer külender vnd flüchter narung dann ein flüchter vnd kalter mensch. Desglychen sol auch von anderen naturen verstande werden.

Geklekt nach der Stöpferischen computation / durch Valentin Buzlin von Wangen / der arzneyen Doctor / vnd Statthalter zu Überlingen.

Gedruckt zu Zürich by Gustachin Froschauer.“

\*) viel Sirup. \*\*) Lattich. \*\*\*) jähre.

(Fortsetzung folgt).

## Veilchen

Hinterm Hag am grünen Hange  
Pflückt ein Mägdelein duft'ge Veilchen:  
Kann es mir doch nicht versagen,  
Daz ich es belausch' ein Weilchen.

Wie das Bild so rein sich schließet,  
Knospen blühen in dem Maien  
Und ein frisches junges Leben  
Reich an freudigem Gedeihen —

Und zur Weile war das Weilchen,  
Und das Sinnen ward zu Minnen:  
Mein das Mägdelein, mein die Veilchen,  
Frühling außen, Frühling innen!

Heinrich Perron (1857—1902).

## Mädelnlied

Es steht ein Baum im Garten,  
Dran gingen tausend Blüten auf —  
Sie ließen auf sich warten  
Und kamen, leis wie Schnee . . .

Und drinnen in dem Stübchen,  
Da kam ein kurzes Männchen an,

Hoch oben unterm Giebel,  
Da wohnt ein blaues Schwäbchenpaar —  
Die haben groß Geliebel —  
Weiß keines, daß ich's seh!

Da liegt ein kleines Bübchen  
Im Kissen weiß wie Schnee . . . Siegfried Lang, Basel.