

**Zeitschrift:** Die Frau in der Schweiz: illustriertes Jahrbuch für Frauen-Bestrebungen

**Herausgeber:** [s.n.]

**Band:** - (1932-1933)

**Heft:** 5

**Artikel:** Vom römischen Berner Zentralbad

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-327595>

#### 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:** 02.01.2026

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

## Kohle im Haushalt.

Heizen bedeutet im Tagewerk der Hausfrau eine erhebliche Mehrarbeit. Und gerade diese zeitraubende Arbeit muss auf ein Minimum herabgesetzt werden. Denn wie rasch ist mit Anfeuern und neuem Anfeuern eine Stunde verloren.

Also rationell heizen! Aber wie? Füttern Sie Ihrem Ofen nicht irgend eine Kohle, sondern heizen Sie ihn mit dem Brennstoff, der ihm am besten bekommt, und die Frage ist gelöst.

Sollten Sie einmal über die Brennstoffwahl oder bei Änderung der Heizungsanlage im Unklaren sein, dann steht Ihnen die Kohlen- und Baubedarf A.-G. Bern sehr gerne zu Diensten.

## Kochkurse.

Die Kunst einer gepflegten Küche ist stark mit derjenigen des Einkaufs verbunden. Die Qualitäts-Preisfrage ist überaus wichtig. Einkaufen will gelernt und geübt sein.

Kochkurse, mit welchen zugleich der Markt-einkauf verbunden ist, wie z. B. diejenigen der Kochschule *Ww. Hassenstein-Sutter*, Spitalgasse 9, Bern, sind daher für Bräute und junge Frauen sehr geeignet. Wer müsste sich nicht im Kochen ausbilden, jetzt, im Zeichen der Ernährungsreform, der Rohkostplatten, der vegetarischen und fremdländischen Gerichte und der immer gepflegten «Plättli» der französischen und gut bürgerlichen Küche!

## Feucht abstauben.

Sicherlich hat sich schon manche Hausfrau Sorgen gemacht über den Staub und dessen Bekämpfung im Heim. Was aber immer wieder unbegreiflich erscheint, ist das, dass die Frauen die Staubplage zum grossen Teil selbst fördern und zwar geschieht dies durch das Flaumern oder sogenannte «pudeln».

Abgesehen von den vielen Unannehmlichkeiten die der Flaumer mit sich bringt, wie Streit und Aergernis durch ausschütteln auf untenhängende Wäsche, Kleider oder auf Personen, ist dies Hausgerät höchst unhygienisch. Wirkliche Staubvernichtung kann nur durch feuchtes Abstauben erzielt werden.

Nun hat eine Schweizer Hausfrau durch langjährige Versuche ein Gewebe «Festa» herstellen können, das im Gegensatz zu andern,

wenn im Wasser eingetaucht, durch starkes ausringen das Wasser sozusagen restlos abgibt. Dadurch wird ermöglicht, dass man mit diesem «Festa-Feuchtstauber» polierte Möbel, Tapeten, wie auch Parquett, Linoleum, Inlaid etc. durch ganz leichtes darüberfahren abstauben kann. Der Staub bleibt am Stoff hängen, wird nicht aufgewirbelt und kann nachher im Abwasser vernichtet werden.

Geschäftsstelle Festa, Gerechtigkeitsgasse 44, Bern.

## Vom römischen zum Berner Zentralbad

20 Meilen von London in der Ortschaft Saint-Albands, das frühere Verulanium, in der Provinz Hertfordshire beschäftigt sich schon seit 2 Jahren Herr Dr. Mortimer-Wheeler vom British Museum mit den Ausgrabungen, welche diese römische Stadt wieder ans Tageslicht bringen. Die fehlenden Werte haben es verhindert, dass im Jahre 1910 die ganze Stadt ausgegraben worden ist. Neuerdings wurde ein wunderbares Mosaikpflaster entdeckt, das die Zierde eines römischen Luxus-Bades war, und das beständig durch eine Zentral-Heizung gewärmt wurde. Verulanium wird von Tacite als eine der mächtigsten Städte der britischen Besetzung der Römer genannt. Im Jahre 60 oder 61 v. Ch., als sich die Königin Boadicea empörte, wurde die ganze Stadt niedergebrannt, und nur die gewaltigen Ruinen zeugen heute noch von ihrer Macht und ihrem Glanz. Die «Illustration» von Paris schreibt, dass diese Badeeinrichtung, diese Hydrotherapie und die Zentralheizung längst vor unserem Jahrhundert bekannt waren. Schon Herodot hat ähnliche Einrichtungen in seinem Schwitzbad beschrieben. Erst 1856 gelang es einem Irländer, ein Schwitzbad nach altrömischer Art herzustellen. Daher nennt man diese Bäder vielfach römisch-irische Bäder. Seitdem wurde die ganze Welt mit solchen Einrichtungen neu versehen.

Auch in Bern finden Frauen im schönen Zentralbad mit Zentralheizung, an der Gurtengasse alle ersehnten Verjüngungsmittel durch Gesundheitspflege in Bädern jeder Art, vom Einfachsten bis zum Kostbarsten; auch für Bern ist das Inhalatorium eine Neuigkeit geworden.

## Das Kochlehrbuch

der Haushaltungsschule Zürich ist erhältlich durch den Verlag:

**Haushaltungsschule Zeltweg 21a, Zürich.**

**Preis Fr. 12.—.**

Die nebenstehenden Abbildungen geben eine kleine Wiedergabe der Bade- und Massagekuren, die im Zentralbad Bern durchgeführt werden können.

Anschliessend sei unsren Lesern noch eine Abhandlung über Kohlensäurebäder geboten:

### Kohlensäurebäder.

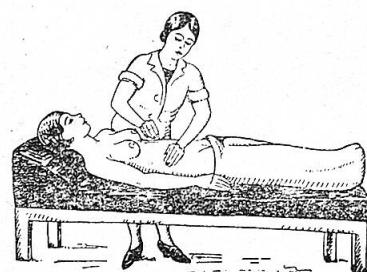
Sie beleben, wie jedes einzeln genommene Bad beweisen wird, das gesamte Nervensystem, fördern den Stoffwechsel und wirken besonders wohltuend auf die Herzaktivität, sowie die energische Füllung des arteriellen Systems, welches das Gesamtbefinden des Menschen ungemein vorteilhaft beeinflusst.

Dauer, Anzahl und Temperatur der Kohlensäure-Bäder ist aber Sache des behandelnden Arztes. Dass die Kohlsäure von der unverletzten Haut des Badenden aufgenommen wird, haben vielfache Versuche in älterer und neuester Zeit bewiesen. Die Wirkung ihrer Aufnahme ins Blut gibt sich durch Steigerung des Harntriebes dadurch kund, dass die Harnmenge einige Stunden nach dem Säuerlingsbad, auch wenn kein kohlensäurehaltiges Wasser getrunken wird, reichlicher abgeht.

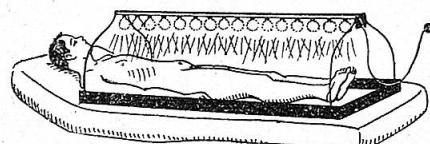
Kohlensäure-Bäder bekämpfen hauptsächlich Neurasthenie in jeder Form. Fast in jeder Familie befinden sich Angehörige, welche die nervenumstimmenden und nervenstärkenden Kohlensäure-Bäder benutzen sollten. Gewiss sind viele Personen nicht krank und werden ihrem Aussehen und ihrer Funktionsfüchtigkeit nach für gesund gehalten, aber ihre Nerven versagen bei der geringsten Anforderung. Andere sind infolge Veranlagung und Berufsüberbelastung aufgereggt, reizbar und bald erschöpft. Kohlensäure-Bäder sind ein wirkliches Heilbad bei allen Zuständen der Nervosität, Neurasthenie, Neuralgie, Hyperästhesie, Anästhesie, Hypochondrie, Hysterie und pyrephore Lähmungen, dann vor allem gegen Schlaflosigkeit, sexuelle Schwächezustände usw. Dass die Kohlensäure-Bäder auch bei Herzkrankheiten und Arterienverkalkung grosse Erfolge zeitigen, beweisen die Berichte verschiedener Kurorte, wie aus Bad Nauheim usw.

Die Kohlensäure-Bäder im Zentralbad, Gurtengasse 4, Bern, entsprechen allen Anforderungen. Den Bädern können auch allerlei Zusätze, wie Badesalz, Fichtennadeln, Sole,

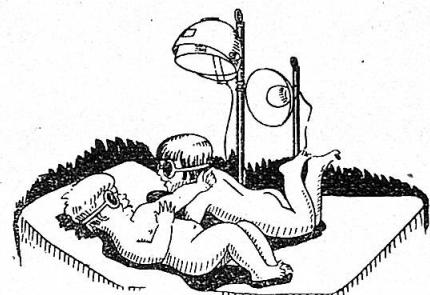
Nauheimer-Salz usw. beigemischt werden. Auf diese Weise sind wir in der Lage, einen guten Ersatz für natürliche Quellen zu bieten.



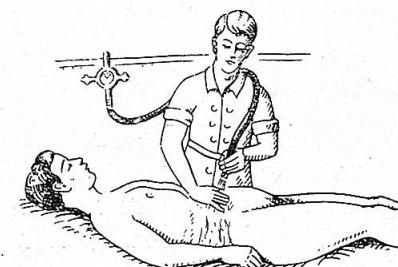
Massage mit wohlriechenden Oelen



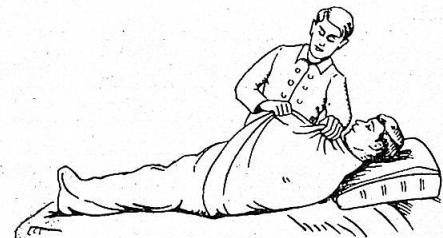
Licht- und Schwitzbäder



Höhensonnen und künstliches Sonnenbad



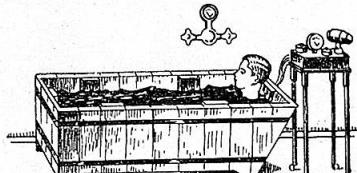
Massage sous l'eau



Trocken-, Feucht-, Schwitz- und Beruhigungspackungen



Massage à la Aix les Bains



Elektr. galv. Lo-thanin-Bäder



Fango-Packungen