

Zeitschrift: Schweizerisches Archiv für Volkskunde = Archives suisses des traditions populaires
Herausgeber: Empirische Kulturwissenschaft Schweiz
Band: 22 (1918-1920)

Artikel: Die Schwitzstübli des Zürcher Oberlandes : volksmedizinische und geschichtliche Betrachtungen
Autor: Wehrli, Gust. Ad.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-112031>

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: 19.02.2026

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

Die Schwitzstübli des Zürcher Oberlandes.

Volksmedizinische und geschichtliche Betrachtungen von
Dr. med. Gust. Ad. Wehrli, Zürich.

Ein glücklicher Zufall brachte mir die Mitteilung, dass im Zürcher Oberland noch heute eine altertümliche Brotdampfschwitzstube benützt werde, wie solche in früheren Zeiten in der Gegend gebräuchlich waren. Ich vermutete sofort eine volksmedizinische Institution, setzte mich mit dem Besitzer, Herrn Bäckermeister Stegmeier in Adetswil, in Verbindung und bestellte mir kurz entschlossen ein Schwitzbad, um am eigenen Leibe zu erfahren, wie die Sache vor sich gehe.

Um 9 Uhr morgens musste ich erscheinen, denn nur dann wird Brot gebacken und nur dann kann die Einrichtung in Funktion gesetzt werden. Der Bäcker war eben daran, die in Teig geformten Brote in den heissen Ofen einzuschieben. Ich sah ihm zu, und er zeigte mir, wie ganz hinten im Backraum des Ofens zwei Öffnungen sich befinden. Die eine führt ins Kamin, die andere in die Schwitzstube. Beide blieben vorläufig geschlossen. Sobald die Brote eingelegt waren, machte der Bäcker den Ofen zu; er zog an einer Hebelvorrichtung und liess dadurch die heisse Luft des Backraums in die Schwitzstube abströmen. Hierauf führte er mich in ein Zimmer im ersten Stock, unmittelbar über dem Backofen gelegen. Von diesem Raum, er misst $2,15 \times 2,22 \times 2,00$ m, ist in einer Ecke durch Bretterverschlag unser Schwitzstübli abgetrennt (Fig. 1 a). Eine grosse Holztüre führt in dasselbe hinein. Im Innern ist es dunkel. Links und rechts sind Sitzbretter an die Wand angefügt. In der hintern Ecke links kommt ein S-förmig gebogenes Blechrohr aus dem Fussboden hervor, welches dazu bestimmt ist den Raum mit heisser Luft zu speisen (Fig. 1 b). Hebt man den Deckel an seinem Ende ab, so entströmt ihm der heisse Brotdampf. Der Bäcker wies mir das Zimmer, in welches die Badstube eingebaut ist, zum Auskleiden an. Ein Stuhl stand bereit die abgelegten Kleider aufzunehmen; über ihn hatte die Wirtin ein Handtuch gelegt

zum Abtrocknen des Schweisses nach dem Bade. Der „Bade-meister“ entfernte sich, indem er mich noch anwies, einfach die Türe des Stüblis zu öffnen, wenn es mir zu heiss werde. Die Luft war empfindlich kalt und feucht für den nackten Körper hier im Vorraum. Mit Uhr, Thermometer und Taschentuch ausgerüstet trat ich in die Schwitzstube ein. Ich setzte mich in die Nähe des Blechrohres, von dem der Bäcker den Deckel bereits abgenommen hatte, und hielt diesen in der Hand, um sofort bereit zu sein, dem heissen Luftstrom den weitem Zugang zu wehren, wenn ich unliebsame Folgen beobachten sollte. Es war wirklich Brotdampf, der da herauf kam, von nicht unangenehmem, prickelndem Reiz für die Nasenschleimhaut. Das Thermometer stieg rasch auf 38° , in dem austretenden Luftstrom gar auf 72° C. Ein molliges Gefühl der Wärme umgab mich. Mein Körper fühlte sich überall warm an, und es stellte sich intensive Schweissabsonderung ein. Kleine Bäche flossen an mir herunter; ich hörte das Aufschlagen des abtropfenden Wassers. Allmählig aber wurde die Luft doch zu warm und feucht zum Atmen, auch hatte der Brotgeruch nicht mehr denselben Reiz wie im Anfang. Instinktmässig nahm ich das Taschentuch und hielt es vor die Nase. Nun probierte ich die Ventilations-einrichtungen. Ich öffnete leicht die Türe des Stüblis und es erfolgte rasche Abkühlung. Auch durch Aufsetzen des Deckels vermochte ich die Temperatur des Innenraumes zu regulieren. So rasch der Raum infolge der kalten Umgebung sich abgekühlt hatte, so rasch war er wieder erwärmt, wenn Türe und Ventilationsöffnung geschlossen blieben. Als die Temperatur auf 40° gestiegen war, wurde die Luft zum Atmen jedoch immer unerträglicher. Es stellten sich rasch stärker werdende Kopfschmerzen ein und ein brennender Schmerz in den Schleimhäuten der Augen. Es wurde mir dumpf im Kopf; Herzklopfen stellte sich ein; ich fand es geraten, die Türe weit zu öffnen und den Versuch zu beenden. In der normalen Aussenluft verschwanden die Kopfschmerzen und bald fühlte ich mich körperlich wieder wohl und gesund.

Nach dieser einleitenden Beschreibung gehe ich zu einer genaueren Betrachtung der Einrichtung über. Da viele von den alten Leuten der Gegend die Zeiten noch miterlebt haben, wo diese Sitte des Schwitzens über den Backöfen noch allgemein verbreitet war, habe ich mich an sie gewendet. Ich

bringe im Folgenden eine Zusammenstellung der von mir selbst gesammelten Aussagen dieser Leute, ergänzt durch einige Mitteilungen, die ich in der Literatur ausfindig machen konnte. Was ich schildere entspricht ungefähr den Zuständen vor 40—60 Jahren.

Die Einrichtung war unter verschiedenen Namen im Volke bekannt. Die geläufigsten sind: Schwitzstübli, Brotstübli, Badstübli, Bädli oder einfach Stübli; auch Bäckerstübli oder Brotdampfbad.

Zu jeder unserer Schwitzstuben gehörte unumgänglich der Brötbackofen; dieser war ein gewöhnlicher Kachelofen, wie man ihn früher in jedem Bauernhause hatte. Er diente zugleich zum Erwärmen der Zimmer, zum Backen des eigenen Brotbedarfes, zum Dörren des Obstes und anderen häuslichen Bedürfnissen. Der Ofen des Berufsbäckers unterschied sich höchstens dadurch, dass er etwas mehr Brote fasste und natürlich etwas häufiger in Anspruch genommen wurde. Gewöhnlich waren die Bäckereien mit einer Wirtschaft kombiniert. Der Backofen war dann in die Gaststube eingebaut und bildete eine ergiebige Wärmequelle, deren Nachteile man im Sommer allerdings in Kauf nehmen musste. Im gleichen Raum, in welchem man feuerte, wurden die Brote zum Backen eingelegt. Vorher musste aber die glühende Kohle herausgezogen werden. In den neuen Backöfen sind bekanntlich Feuerraum und Backraum getrennt; doch stehen alte Öfen jetzt noch vielfach in Gebrauch. Vom Backraum des Ofens führte nun eine Kommunikation in das Schwitzstübchen. Reichte der Ofen bis an die Decke, so genügte ein Loch in der Stubendecke, um die Verbindung mit dem darüberliegenden Raum zu gewinnen. Gegen den Backraum zu wurde die Verbindung mit einem Metallschieber abgeschlossen und von der Schwitzstube aus durch einen in den Boden eingepassten Holz- oder Blechdeckel. Andere Verbindungen bestanden darin, dass ein Holz- oder Blechrohr, selten deren zwei, in den oberen Teil des Ofens eingesetzt waren. Es waren dieselben entweder eingemauert oder wurden einfach nach dem Schwitzen herausgezogen und die Öffnung durch eine Steinplatte wieder zugedeckt. Ein Schieberverschluss im Backraum selbst war in diesem Falle überflüssig. In jedem Backofen konnte das Kamin durch einen Schieber abgeschlossen werden, um die Hitze im Backraum resp. in der Schwitzstube zurückzubehalten.

Durch die genannten Kommunikationen stieg die heisse Luft aus dem Backofen hinauf in die Schwitzstube. Sie ist überall direkt über dem Backofen eingerichtet. In ganz wenigen Fällen war sie im Estrich oben, weil es aber darin zu wenig warm wurde, gab man sie auf. Der häufigste Typus ihrer Platzierung ist der folgende: Über der Wirtsstube mit dem Backofen befindet sich eine geräumige Kammer. In einer Ecke derselben ist das Schwitzstübchen eingebaut. Die Kammer selbst dient als Abkleideraum. Ein zweiter Typus ergibt sich aus dem Umstand, dass in den letzten Jahrzehnten die Backöfen grössten Theils in die hintern Räume der Häuser, oder in besondere Anbauten verlegt wurden. Über denselben befinden sich nicht mehr die grossen Kammern der vordern Hausseite, sondern mehr Gänge und kleine Winkelräume. Bei diesem Versetzen der Öfen musste auch das Stübli mitwandern. Da aber sein Gebrauch immer mehr in Abnahme gekommen war, wurde es nicht überall wieder eingerichtet; man begnügte sich damit, seine eventuelle Erstellung in der Konstruktion des Ofens vorzusehen. Fig. 2 zeigt wie ein solches Hinterkämmerchen, durch Treppe und Kamin eingeengt, für diesen Zweck hergerichtet worden ist. Es ist der Plan einer zweiten Schwitzstube in Adetswil, die nicht mehr im Gebrauche steht, aber noch erhalten geblieben ist. Auch unsere eingangs beschriebene Schwitzstube gehört diesem letztern Typus an (Fig. 1). In einem andern Falle hatte man durch eine Holzwand quer durch das ganze Zimmer einen Schwitzraum abgegrenzt. Es scheint aber, dass die Wärmequelle dafür nicht genügt habe; man half sich damit, dass man einen Kasten, ähnlich einem eintürigen Kleiderschrank, über die Heissluftquelle setzte, in seinen Boden eine Öffnung machte und darin schwitzte.

Wie aus den Plänen zu ersehen ist und die Leute bestätigen, war der Grundriss der Stübli ein Rechteck oder Quadrat mit Seitenlängen von 1—2 m. Manchmal sollen bis 15 Personen zusammen geschwitzt haben; in den meisten Fällen jedoch 5—10. Mehrfach ist mir erzählt worden, dass man die alten, grösseren Stuben abgerissen und durch kleinere für 4—5 Personen ersetzt habe. In einer kurzen Erwähnung gibt Meyer-Ahrens¹⁾ die Masse einer Stube für 8 Personen:

¹⁾ MEYER-AHRENS, Die Bäder und Badesitten im Mittelalter. Die illustr. Schweiz. Jg. 3. Bern 1873.

1,03 × 1,08 × 1,70 m. Unsere Stube ist ungefähr gleich gross, man vergleiche die Massangaben in den Grundrissen.

Betreffend die Konstruktion ist folgendes zu sagen: Alle mir bekannten Stuben sind aus Holz. Früher waren sie stets vollständig dunkel; in der jetzigen Stube ist ein kleines Glasfensterchen in die Wandung eingesetzt. Die Wände waren aus senkrechten oder quergelegten Brettern gezimmert und über die Fugen oft Holzleisten genagelt. Die von den Mauern der grossen Stube gebildeten Seiten des Schwitzstübchens wurden kunstgerecht übertäfert. Der Boden war meist doppelt, indem über dem Zimmerboden nochmals eine Bretterschicht aufgelegt war. In ihm war zuweilen ein ganzes System von parallelen Rinnen angebracht. Diese sammelten sich in einer Längsrinne, die ihrerseits in eine Ecke führte. Dort war der obere Boden ausgeschnitten und ein Becken hineingestellt. Diese Einrichtung diente zu einer zweckmässigen Ableitung des Schweisses und des Kondenswassers, das sonst mit Tüchern aufgetrocknet werden musste. An einem andern Orte hatte man im Boden ringsherum eine Rinne eingeschnitten; in unserm Stübchen versah man ihn mit einem Blechüberzug. Man begreift diese Massnahmen, wenn berichtet wird, dass oft so stark geschwitzt wurde, dass das Wasser im untern Stock, also in der Backstube, an den Wänden heruntergelaufen sei. An vielen Orten faulte das Holz, ein gewichtiger Grund für das Verschwinden der „Bädli“. Eine Seite der Badstuben wird gewöhnlich durch die Türe ausgefüllt, an den übrigen sind einfache Sitzbänke angebracht. Die Heissluftöffnung war entweder in der Mitte des Fussbodens oder in einer Ecke unter der Bank. Zuweilen ragte die Heisslufttröhre in den Raum hinein. Die Reguliereinrichtungen für die Temperatur im Innenraum sind einfach. Durch Aufsetzen eines Deckels auf die Mündung des Heissluftrohres kann man die Wärmezufuhr jederzeit unterbrechen. Öffnet man die Eingangstüre des Stübli, so wird rasche Abkühlung erzielt. Viele Badende gingen für einige Momente hinaus, um sich zu erholen oder streckten nur den Kopf hinaus. Wegen der grösseren Hitze in der Nähe des Heissluftrohres konnte durch Wechseln der Plätze dem Bedürfnis des Einzelnen Genüge getan werden. Man hatte auch eigens Öffnungen in den Wänden „Türli“, „Schieberli“ oder „Gugglöchli“, die von den Insassen geöffnet werden konnten. Im jetzigen Stübchen befindet sich ein Blechventil, den modernen

Ventilatoren nachgebildet. Nach Messikommer¹⁾ habe man durch Rufen in das Hitzloch hinein reguliert. Jedenfalls meint er das so, dass dann unten der Bäcker den Schieber gegen das Heissluftrohr zu mehr oder weniger schloss.

Der dritte zu einer Schwitzstube gehörige Bestandteil ist der An- und Abkleideraum. Meist ist er repräsentiert durch den übrigen Teil des Zimmers, in welches das Stübchen eingebaut ist. An den Wänden sind Haken angebracht, an denen die Kleider aufgehängt werden. Bänke und Stühle sind darin aufgestellt. In andern Fällen wurde zum Auskleiden ein kleines „Gängli“ benützt, das zum Stübchen führte, oder auch sonst ein Separatzimmer in der Nähe. War der Abkleideraum gross genug, so stellte man ein Bett hinein. Ein solches gehörte zu jeder Schwitzeinrichtung. Es war für diejenigen bestimmt, denen es in der heissen Luft übel geworden war, ein nicht seltenes Vorkommnis. In neuerer Zeit hat man dasselbe für eine kleine Nachschwitzkur verwendet und es dazu vorgewärmt. War im Ankleideraum kein Platz, so wurde das Bett in einer Nachbarkammer bereit gehalten.

Bevor ich nun auf eine Beschreibung der Schwitzgebräuche eingehe, stelle ich kurz die Orte zusammen, wo ich noch Spuren von unserem Stübli finden konnte. Am besten scheinen sie noch in der Gegend von Adetswil, Bäretswil und Bauma in Erinnerung geblieben zu sein. Je weiter man von diesen Orten sich entfernt, desto weniger wissen die Leute davon. Auf jeden Fall ist die Sitte seit längerer Zeit eine lokal beschränkte geworden. Die Schriftsteller des 18. und 19. Jahrhunderts tun ihrer keine Erwähnung, obschon sie uns weitläufig von den Badesitten berichten. Meyer-Ahrens, der bekannte Bearbeiter schweizerischen Bade- und Kurwesens bringt 1871 als Kuriosität die Entdeckung eines Badestübchens in Stegen-Wetzikon durch Dr. Ferd. Keller.²⁾ Im „Neujahrs-geschenk von der neu errichteten Gesellschaft zum Schwarzen Garten“ 1832 ist die Rede von Dampfbädern „wie sie jetzt noch hie und da auf unserer Landschaft anzutreffen sind.“ Sie sollen durch „starkes Feuern eines Ofens“ erwärmt worden sein. Nach meiner Auffassung handelt es sich hier um unser Bäckerstübchen, das der Verfasser mangels eigener Anschauung falsch interpretiert hat. Einrichtungen im Sinne

¹⁾ H. MESSIKOMMER, Aus alter Zeit. 1909, S. 165. — ²⁾ MEYER-AHRENS, a. a. O.

des Verfassers habe ich trotz genauester Erhebungen nirgends ermitteln können. Aus allem geht hervor, dass das Brotdampfbad den Stadtbewohnern zu Anfang des 19. Jahrhunderts schon nur wenig oder gar nicht bekannt war. In der neueren Literatur wird die Einrichtung 1862/63 als erloschen erklärt.¹⁾

Im Zürcherischen Oberland habe ich an folgenden Orten Spuren der alten Schwitzstübli auffinden können: Adetswil (3), Bäretswil (2), Hinterburg (1), Hermatswil (1), Unterhittnau (2), Oberhittnau (2), Dürstelen (1), Bauma (3), Teufenbach (1, 1912 abgerissen). In Wetzikon sollen 10—12 gewesen sein. Hinwil (1), Itzikon (1), Grüningen (1), in Fehraltorf soll 1905 noch geschwitzt worden sein. Unter-Iltnau (1), Ober-Iltnau (1), in Effretikon befindet sich eines in einem Privathause, mangels einer öffentlichen Bäckerei. Senn²⁾ gibt folgende Orte an: Im Kt. Zürich Elgg, im Thurgau Balterswil bei Eschlikon, Tannegg bei Fischingen, im Kt. St. Gallen Wetzikon bei Wyl und Langgass bei St. Gallen. Auch im Kt. Appenzell sollen Schwitzstübli vorgekommen sein.³⁾ Desgleichen habe ich in Weinfelden, Kt. Thurgau, und in Wittenbach, Kt. St. Gallen, je ein Schwitzstübchen ermitteln können.

Interessant ist das einseitige Vorkommen in der Nordostschweiz, wo bei genauerem Nachfragen die obige Liste sich leicht vervollständigen liesse. Auch ausserhalb der Schweiz sollen nach Martin ähnliche Einrichtungen erhalten sein, so in Schweden, im Bährischen Oberland und in der Steiermark.⁴⁾ Doch wird dort am Ofen selbst geschwitzt und nicht in der erwärmten, fortgeleiteten Luft.

Einer obrigkeitlichen Erlaubnis zur Errichtung der Schwitzstübchen brauchte es bei uns nicht. Auch in früheren Zeiten waren sie nicht ehehaft, weshalb auch so wenige Nachrichten über sie erhalten sind. Das Volk wünschte sie; der Bäcker errichtete sie seiner Kundschaft zuliebe. War kein Bäcker im Dorf, so waren sie bei Privaten (Effretikon). Auch in einer Mühle wird ein solches angegeben. Ihre grosse Zahl in Wetzikon (10—12) lässt ebenfalls private Stübchen vermuten, da wir nicht wohl so viele Bäckereien annehmen dürfen. Nachteilig war aber, dass man wegen des

¹⁾ A. MARTIN, Deutsches Badewesen. Jena 1906. S. 173. — ²⁾ SENN, in Alpenpost. Bd. I, Glarus 1871. — ³⁾ RÜSCH, Anleitung zu dem richtigen Gebrauche der Bade- und Trinkkuren. 1825—32. — ⁴⁾ MARTIN, a. a. O., S. 113.

selteneren Backens in Privathäusern nur alle 2—3 Wochen schwitzen konnte. Nie habe ich vernommen, dass man einen Ofen nur zum Schwitzen einheizte ohne darin zugleich zu backen. Untersuchungen, die ich anstellte, ergaben, dass beim Backen viel Wasser frei wird und als mit Wasserdampf gesättigte Luft in die Schwitzstube hinaufsteigt. Beim blossen Erhitzen durch Holzfeuerung erfolgt eine viel geringere Erwärmung und raschere Abkühlung der Schwitzstube.

Das jetzt noch im Gebrauch stehende Brotdampfbad in Adetswil soll seit jeher in diesem Hause bestanden haben. Schon vor 50 Jahren habe es sich einer grösseren Beliebtheit erfreut als die beiden übrigen im Dorf. Bis 1873 war der Backofen vorn in der Wirtsstube; dann wurde er verlegt und mit ihm ist auch die Schwitzstube an den heutigen Ort gekommen. Seither war die Einrichtung morsch und faul geworden. Der letzte Besitzer riss sie daher 1907 heraus und ersetzte sie durch die jetzt noch bestehende. Sie wurde bedeutend kleiner gemacht bei Anlass der letzten Renovation und mit einer Anzahl moderner Einrichtungen versehen, die ich absichtlich nicht erwähnt habe bei der Beschreibung der alten Schwitzstuben. Hier wären zu nennen ein Blechüberzug des ganzen Bodens, eine elektrische Lampe im Ankleideraum und eine elektrische Klingel in der Nähe der Türe. 1910 wurde eine metallene Badewanne in den Abkleideraum hineingestellt und mit einer Warmwasserspeisung vom Backofen aus versehen. Darin werden Warmwasserbäder abgegeben, die aber nicht mit dem Schwitzbad zusammen gebraucht werden. Es ist mir mehrmals begegnet, dass die Bäcker angefangen haben, die Wärme des Backofens für öffentliche Warmwasserbäder auszunützen. So lebt das Schwitzstübli in verändertem Gewande weiter. Noch auf andere Art suchte man die Backofenwärme auszunützen, man brachte dem Bäcker Obstschnitze und Bohnen, die er nach Herausnahme der Brote einlegte und im Schwitzstübchen durften die Kunden im Winter Kinderwäsche trocknen.

Nun gehen wir dazu über zu untersuchen, warum die Leute eigentlich diese Schwitzbäder besuchten. Wir wollen gleich jetzt schon feststellen, dass sie zu rein medizinischen Zwecken verwendet wurden, im Gegensatz zu den Dampfbädern der mittelalterlichen Badestuben, die mehr der Körperpflege dienten. Als Indikationen wurden mir alle möglichen

Krankheiten angegeben. Vor allem für Erkältungskrankheiten soll es gut sein, für Rheumatismen, Zahnweh, Influenza, „Gsüchti“, Husten, Katarrh, für die Lungen oder wenn einem im Hals etwas fehle. Ganz ausgezeichnet sei es für Rückenweh; ein Ischias soll radikal verschwunden sein nach dreitägiger Behandlung. Es sei überhaupt für alles gut gewesen. Eine Bäckersfrau erzählte mir, dass man eben ins „Bädli“ ging, wenn man nicht gern zum Arzte wollte. Umgekehrt wird auch von einzelnen Ärzten berichtet, dass sie Patienten ins Brotdampfbad schickten. Aber auch prophylaktisch wurde das Schwitzen angewendet. Jeden Frühling und Herbst machten viele Gesunde eine Kur, um vor Krankheit bewahrt zu bleiben. Andere begnügten sich damit nicht, sie meinten, man müsste jede Woche einmal schwitzen. Nach Ettmüller¹⁾ waren die Fabrikbesitzer im Tale von Pfäffikon gehalten, ihren Arbeitern und Arbeiterinnen jeden Samstag den Badelohn zu bezahlen. Wir haben es hier mit Anklängen an die alten Reinigungs- und Vergnügungsbäder des Mittelalters zu tun. Die starke Schweissabsonderung am ganzen Körper und das nachherige Abtrocknen vermochten auch in unserem Fall eine gewisse körperliche Reinigung zu bieten. Bekanntlich liess man früher sehr viel schröpfen. Da meinten dann viele man müsse nachher noch „ins Bädli“, meist am folgenden oder zweitfolgenden Tage. Kontraindikationen kannte man sozusagen nicht. Die frühere Besitzerin hatte zwar die Erfahrung gemacht, dass das Schwitzen nicht gut sei für „hitze Krankheiten“. Leute mit Hautkrankheiten liess sie nicht gerne zu, die andern Leute wären sonst nicht mehr gekommen. Im übrigen hatte man keine Angst vor Ansteckung. Kinder sah man seltener, höchstens bei Zahnweh und Halsaffektionen wurden sie gebracht, und gewöhnlich schwitzte dann die Mutter mit ihnen. Die Kur war ihnen meist unsympathisch und sie wehrten sich dagegen. Junge Leute badeten weniger und für sich allein. Die eigentliche Schwitzgesellschaft bildeten alte Frauchen und Männer, die ersteren sollen es besser ausgehalten haben als die letzteren.

Dem Publikum wurde die Bereitstellung des Schwitzbades durch Hornstösse bekannt gemacht, wie ähnliches von den mittelalterlichen Badesitten berichtet wird. Mit einem

¹⁾ ETTMÜLLER, in Mitteilungen der antiquar. Gesellschaft in Zürich. Bd. 15. Zürich 1866, S. 240.

Kuhhorn, dem „Hörnli“ oder der „Guge“ ausgerüstet, stellte sich der Bäcker an einer erhöhten Stelle oder auf dem Dorfplatz auf, und rief seine schwitzlustige Gesellschaft zusammen. Diese Signale habe man zuweilen von mehreren Dörfern zusammen vernommen.¹⁾ Nach einer halben Stunde konnte das Schwitzen losgehen. An anderen Orten half sich der Bäcker durch „umesäge“. Er schickte ein Glied der Familie im Dorf herum in die einzelnen Häuser. Baderufe wie das bekannte „Giri giri Geiss, 's Bad ist heiss“ habe ich nicht aufreiben können.²⁾ Der frühere Besitzer der Bäckerei machte durch Inserate in der Zeitung die Leute aufmerksam. In der Wirtsstube hing eine geschriebene Tafel mit der Aufschrift: „Brotbäder täglich 2—3 mal“. In neuerer Zeit, wo infolge besserer Einrichtung weniger oft gebacken werden muss, modifizierte sich dieselbe auf: Brotdampfbäder täglich, mit Ausnahme von Dienstag und Freitag. Heute kommen die Leute in die Bäckerei und fragen an, wann sie schwitzen können. Auswärtswohnende melden sich schriftlich und werden zuweilen mit Ross und Wagen abgeholt. Oft bleiben sie für eine Kur von 8—14 Tagen und erhalten ein Zimmer im Hause des Bäckers. Mit Vorliebe schwitzte man am Abend nach dem Melken, weil man dann am besten Zeit hatte. Man forderte den Bäcker auf sich so einzurichten. Andere zogen vor am Morgen zu gehen, weil sie dann eher allein baden konnten. Man nannte sie die „Solideren“, weil sie nicht mitmachten an den Trinkfeierlichkeiten am Abend. Man schwitzte gerne nach Heuet und Emdet, überhaupt nach grösseren körperlichen Anstrengungen. Die Vorliebe für Frühlings- und Herbstkuren habe ich bereits erwähnt. Besonderer Vorbereitungen bedurfte es nicht. Die Patienten schauten höchstens darauf, nicht mit leerem Magen ins Bädli zu gehen. Ein Tuch zum Abtrocknen wurde von zu Hause mitgenommen.

Der Bäcker hatte für die Reinhaltung zu sorgen. Jede Woche wurde die Stube 1—2 mal herausgewaschen, an anderen Orten nach jeder Benutzung. Wollte jemand besonders gereinigt haben, so musste er es extra bezahlen. Peinlichere Hausfrauen sollen die Türe des dunklen Raumes weit geöffnet haben, um sich zu überzeugen, dass nicht noch alte Schweiss-spuren auf den Bänken sich fanden.

¹⁾ MEYER-AHRENS, a. a. O. — ²⁾ SCHWEIZ. IDIOTIKON Bd. IV, 1011.

Nach ihrer Sammlung in der Wirtsstube stiegen die Badeteilnehmer hinauf um sich zu entkleiden. Der Bäcker hatte inzwischen eingeschossen und den „Zug“ in die Schwitzstube geöffnet. Männer und Frauen gingen zusammen ins Bad. Zuweilen betraten sie es eines nach dem andern. Man trug eine Frauenschürze statt eines Badegewandes oder auch gar nichts. Andere bedienten sich eines Hemdes oder brauchten dasselbe nur zum Hineingehen, um es hernach zu entfernen. Badehosen waren unbekannt. Wer am meisten Wärme vertrug oder nötig hatte, setzte sich in die Nähe der Heissluftöffnung. Wurde es ihm zu warm, so suchte er seinen Platz zu wechseln. Die Reguliereinrichtungen für die Lufttemperatur haben wir bereits kennen gelernt. Die vielköpfige Gesellschaft kam bei der bekannten Verschiedenheit in der Disposition zum Schwitzen leicht zu widersprechenden Meinungen über die Dringlichkeit ihrer Anwendung. Es soll dabei oft ziemlich lebhaft zugegangen sein. Die Unterhaltung im Stübchen selbst scheint nicht gross gewesen zu sein. Man sass ja in völliger Dunkelheit und fühlte sich wohl auch etwas geniert infolge der Mischung der Geschlechter. Zudem habe das Schwitzen die Leute recht hergenommen und es hatte jeder mit sich selbst zu tun. Aber es gab auch fidelere Gesellschaften. Man nahm Wein und Sauser in die Schwitzstube; die Frauen seien dem letzteren gar nicht abgeneigt gewesen. Man habe dann fröhlich gesungen und gezecht. Manche waren der Ansicht, dass das Trinken während des Schwitzens zur therapeutischen Behandlung gehöre. Sie nahmen darum eine Schüssel voll Wasser mit, die sie in der Nähe der Schwitzstube deponierten, um von Zeit zu Zeit ein Glas davon zu holen. Andere stellten den Wirt an, ihnen nach einer halben Stunde ein Glas frischen Weines zu reichen. Gewöhnlich aber trank man erst nach dem Schwitzen oder dann vorher, um es aushalten zu können. Unangenehm war es den Mitbadenden, wenn einzelne anfangen sich den Körper während des Schwitzens zu reiben und durch herumgeschleuderte Schweisstropfen lästig wurden.

Die Dauer des Bades richtete sich ganz nach dem Gutdünken eines jeden. Man badete eben so lange, bis man genug hatte. Es dauerte eine halbe bis eine ganze Stunde. Wenn aber der Bäcker fertig war mit dem Backen und die Brote herausnahm, seien die Badenden bald heruntergekommen;

es wurde ihnen eben zu kalt, weil dann die Backwärme unten in die Backstube abströmte. Meist verliess man einzeln die Schwitzstube, trocknete sich rasch ab, kleidete sich an und ging in die Wirtschaft hinunter. Eine Kontrolle der Badenden fand nicht statt. Sie konnten selbst aufeinander achthaben. Badeten aber einzelne allein, so konnten unglückliche Zufälle sehr verhängnisvoll werden. Der Bäcker schaute nur nach, wenn er das Gepolter des ohnmächtig Hinfallenden hörte. Unmittelbar nach dem Schwitzen folgte der letzte, nicht unwesentliche Teil der Kur. Man versammelte sich in der Wirtschaft, setzte sich um den Ofen und trank einen guten Tropfen Wein oder Most. Dieser löste bald die Zungen. Man nahm alle Dorfneuigkeiten durch, man sang, machte Witze und wurde immer fröhlicher. Die Männer kamen ihre Frauen nach dem Schwitzbad abzuholen und beteiligten sich gerne noch am letzten gemütlichen Teil. Es sei immer lustig zugegangen, wenn die „Bädler“ in der Wirtschaft waren. Man verzehrte auch viel Gebäck; der Bäcker machte extra Wähen und „Birrenweggen“ und kam auch auf seine Rechnung.

Der Preis für das Schwitzen war sehr niedrig bemessen. 5 Rappen waren das gewöhnliche; andere berichten von einem Schilling oder 10 Rappen. In späterer Zeit stieg er auf 30 Rappen; heute kostet das Bad 70 Rappen.

Ich habe schon darauf hingewiesen, dass man nicht regellos schwitze, sondern eigentliche Kuren durchmache. So dauerte eine prophylaktische Kur im Frühling oder Herbst 14—15 Tage mit je einem täglichen Bad. Am häufigsten waren Kuren von 6—8 Tagen. Andere hatten eine etwas kompliziertere Dosierung; sie machten 8 Tage „ufe“ und 8 Tage „abe“. Leider habe ich nicht erfahren können, wie es dabei genau zuging, nur soviel weiss ich, dass zeitweise zweimal am gleichen Tage geschwitzt wurde. Offenbar hatte man auch in der Dauer des einzelnen Bades variiert. Der Bäcker hatte mit der ganzen Geschichte nichts zu tun. Jeder war sein eigener Arzt und erfand seine eigenen Behandlungsmethoden. Die Kuren hätten die Leute stark hergenommen; sie hätten guten Wein trinken müssen, um nicht Schaden zu leiden. Dieses Weintrinken gehörte so regelmässig zum Schwitzen, dass ich es als eigentliche Nachbehandlung bezeichnen möchte. Andere Massnahmen nach dem Bade gab es nicht. Viele gingen nachher wieder an die Arbeit, oder vergnügten

sich in den Wirtschaften. Hingegen sind Modifikationen in der Zubereitung der Schwitzluft gemacht worden. Man schüttete ein Glas Essig in den Backofen und erhielt das Essigdampfbad; oder man dörnte Hafer im Ofen statt des Brotes, dann hatte man Haferbäder.¹⁾ In unserer Gegend habe ich davon nichts vernehmen können.

Fragen wir nach der Wirkung dieser Bäder, so geben die Leute ein durchwegs lobendes Urteil. Sie seien einfach gut gewesen und haben geholfen; man habe sich nachher immer sehr wohl gefühlt. Die Hyperaemie der Gesichtshaut der Badenden sah man sehr gerne, sie hätten Köpfe wie „Rosen“ aus dem Stübli gebracht. Überall wird das Verschwinden der Sitte lebhaft bedauert, ohne dass man eigentlich weiss, warum sie in Abgang gekommen ist. Die nachteiligen Wirkungen sind jedoch nicht unbekannt. Den meisten sei es übel geworden, wenn sie zum ersten Mal badeten. Man machte sich aber nichts daraus; jeder konnte das Bad verlassen, wenn es ihm nicht wohl tat. Für schwerere Fälle von Übelkeit stand stets ein Bett bereit. Einfache Kopfschmerzen hielt man nicht der Beachtung wert. Auf Unglücksfälle bei einzeln Badenden habe ich bereits hingewiesen. Nicht selten mussten Ohnmächtige zusammengelesen werden, wie die Leute lachend erzählen. Sogar Todesfälle sind vorgekommen, was bei der Sorglosigkeit und Unkenntnis der Leute in der Anwendung so eingreifender hydrotherapeutischer Massnahmen nicht überraschen kann. Nicht ausgeschlossen sind ausserdem Kohlenoxydgasvergiftungen, wenn zum Beispiel der Backraum unten nicht peinlich von allen Kohlenresten gereinigt wird. Die Luftuntersuchungen auf CO anlässlich meiner Versuchsbäder sind aber negativ ausgefallen. Die Hauptgefahr liegt in dem Zusammenwirken von hoher Temperatur und hohem Feuchtigkeitsgehalt der Luft, was zur Wärmestauung im Körper führt.

Trotz der allgemein bekannten Nachteile galt die Sitte des Schwitzens als durchaus gut und praktisch und erfreut sich auch heute noch eines guten Andenkens. Über die Ursachen der Heilwirkung dachte man nicht weiter nach. Man half sich mit der einfachen Erklärung, dass man die Krankheit herausschwitze. Damit hatte man ein körperliches Substrat für die ausgetriebene Krankheit, die sich in dem austretenden Schweiss entfernte, ein Anklang an die alte Humoral-

¹⁾ SENN, a. a. O.

pathologie. Einzelne sind zurückhaltender in ihrem Urteil. Sie lassen es unentschieden, ob die spezifische Beschaffenheit des Brotdampfes oder nur die heisse Luft, oder ob das Schwitzen das heilende Moment sei. Andere fordern, dass man den Glauben daran habe, worin sie sich durch die Tatsache gestützt sehen, dass von jeher das weibliche Geschlecht seine Vorliebe für die Einrichtung bewiesen hat. Nicht selten hört man die Ansicht, das Baden selbst sei nur Nebensache gewesen, die Hauptsache kam nachher. Man hätte diese Männer und Frauen sehen sollen, wie sie sich am Weine gütlich getan, auch habe man reichliches Gebäck verzehrt. Der Alkohol hätte auch sicher gut getan. Man habe schlecht gelebt in jenen Zeiten und zweimal soviel gearbeitet wie heute. Als Speise hatte man nichts als gesottene Kartoffeln und abgerahmte Milch. Da sei es erklärlich gewesen, dass diese abgeschafften und schlecht ernährten Leute von Zeit zu Zeit eine Kraftnahrung nötig gehabt hätten. Jetzt mache man die Sache einfacher, man trinke zu Hause das nötige Quantum Alkohol und lege sich ins Bett zum Schwitzen, das helfe auch. Ein Gebildeter meinte, diese Schwitzsitten seien das gleiche gewesen, wie die alten Badefahrten der reichen Stadtleute.

Damit kommen wir zum Kapitel der sittlichen Missbräuche der Einrichtung. Es ist verständlich, dass dieselben nicht ferne lagen, wenn wir an das Zusammenbaden von Leuten beiderlei Geschlechtes denken. So ist es denn vorgekommen, dass Burschen und Mädchen sich ins Bädli verabredeten, bei welcher Gelegenheit zum Beispiel ein Mädchen in Bäretswil gravid geworden sein soll. Auch in Wetzikon wurde 1761 gegen die Brotstübli geklagt, „weil sie Anlass zu allerhand unanständigen und ärgerlichen Sachen geben.“ Diesen vereinzelt Beispielen sittlicher Verstösse stehen aber eine ganze Menge gegenteiliger Aussagen gegenüber. Die Leute wissen im allgemeinen nichts von unanständigen Vorkommnissen. Meist besuchten das Schwitzbad auch nur alte Männer und Frauen. Wenn man heute diese alten Badesitten belächelt, so hängt das zusammen mit dem Wandel der sittlichen Auffassung. Die Alten fanden nichts anstössiges dabei.

Damit habe ich nun wiedergegeben, was mir die alten Leute über den Brauch erzählt haben. Über die jetzt noch bestehende Badestube in Adetswil sind sie meist schlecht

orientiert. Den wenigsten ist bekannt, dass jetzt noch eine Schwitzstube in Betrieb steht. Die Kundschaft unseres Bäcker- und Bademeisters rekrutiert sich denn auch zum wenigsten aus dem eigenen Dorfe, als vielmehr aus den Dörfern der weiteren Umgebung bis Winterthur und Zürich. Der Bäcker macht keine Reklame für die Einrichtung, im Gegensatz zu seinem Vorgänger, der oft in den Zeitungen inserierte. Der Zulauf ist ein ausserordentlich geringer. Es kommt vielleicht nur alle paar Wochen einmal ein Patient. Der Bäcker ist inkommodiert, da er es nicht versteht sich den Bedürfnissen der Leute anzupassen. Ein unverhoffter Todesfall hat auch nicht zur Popularisierung beigetragen.

Die Anwendungsweise ist ungefähr dieselbe geblieben. Es ist kein zielbewusster Ausbau des Verfahrens angestrebt worden. Der Bäcker beschränkt sich auf einige kurze Ratschläge, wie, dass man nur 20—30 Minuten schwitzen solle. Dann empfiehlt er ein Glas Wein zu trinken und womöglich einige Stunden im Bette zu ruhen. Bei Herzkranken hält er das Schwitzen nicht für ratsam. Neuerdings findet auch eine Art Beaufsichtigung der Badenden statt. Bei meinen Versuchen kam der Bäcker zweimal an die Türe und fragte, ob alles in Ordnung sei.

Über die Gründe des Verschwindens wissen die Leute nichts anzugeben. Das Schwitzen sei zwar sehr gut gewesen, aber nun einmal nicht mehr Brauch. Der Hauptgrund muss in der veränderten Nachfrage des Publikums selbst gesucht werden. Wahrscheinlich sind die Leute anspruchsvoller geworden und ziehen im Bedürfnisfalle eine Kur an auswärtigen, gut eingerichteten Kurorten wie Baden und Pfäfers vor, zumal durch die neueren Verdienstmöglichkeiten mehr flüssiges Geld zur Verfügung steht. Zudem wird der Arzt viel häufiger gezogen, der seinerseits das Schwitzen im Bett vorzieht. Wir haben schon erwähnt, wie durch das viele Schwitzen das Holz an manchen Orten faul geworden ist und viele Stübchen deshalb herausgerissen wurden. Auch bei dem häufigen Erneuern und Versetzen der Backöfen gingen viele Stuben ein. Auf die dem System anhaftende Unmöglichkeit einer Weiterentwicklung werde ich am Schlusse noch zu sprechen kommen. Eine gewisse Modernisierung der Einrichtung durch elektrisches Licht und Klingel haben den steten Rückgang nicht aufzuhalten vermocht.

Geschichtliche Betrachtung.

So reichlich die Quellen für das mittelalterliche und neuzeitliche Badewesen fließen und weitläufig über Sitten und Gebräuche zu berichten wissen, über die spezielle Einrichtung der Brotdampfschwitzstuben lassen sie uns fast vollständig im Stich. Immerhin habe ich für das 17. und 18. Jahrhundert in den Zürcher Ratsprotokollen¹⁾ einige bisher unbekannte Nachrichten auffinden können. Sie geben uns Einblicke in die rechtliche Stellung unserer Schwitzstuben, in hartnäckige, oft kleinliche Konkurrenzstreitigkeiten zwischen Dorfbadern und Bäckern. Bekanntlich gab es noch im 18. Jahrhundert auf der Landschaft sozusagen in jedem Dorfe eine Badestube. Diese waren ehehaft und wurden von einem eigenen Berufsstande, den Badern betrieben. Durch die immer mehr aufkommenden Brotdampfschwitzstuben der Bäcker fühlten sich die ersteren in ihrer Kundschaft beeinträchtigt. Sie führten Klage gegen die Bäcker und stützten sich dabei auf ihre alten verbrieften Rechte. Die Kämpfe waren erbitterte, zuweilen traten die Berufsgenossen einer ganzen Gegend zu einer Partei zusammen. Das Urteil fiel meist zugunsten der Bader aus.

In Turbental²⁾ hatte der Lehenwirt Hans Jakob Ziegler für seine Hausfrau ein „Brot Badstübli“ eingerichtet. Im Prozess den der dortige Bader 1704 gegen ihn anstrebte, brachte jener ärztliche Zeugnisse vor, dass die Frau „zu ihrer Leibesdisposition, insonderheit wann sie schwangeren Leibs, der Schweißbädern ohnentpährlich vonnöthen“, worauf der Landvogt von Kyburg verfügte, dass „ihro das aufgerichtete Badstüblj, welches nur allein vom brod bachten geheitzt wird, zugesehen, verwilliget und vergünstiget seyn solle, in der außtruckentlichen meinung, das solches auf ihre persohn und so Sie selbst deßen sich bedienet, niemand bey 10 ₣ Buß auf jede übertretung zu sich darein nehmen mögen, verstanden und dies Badstüblj ein Brodschweiß Badstüblj sein und verbleiben, deßwegen nit verändertet kein feürstättj zů einem anderen noch mehreren Badstüblj daran gemacht werden, und solches auch nicht länger wesen und bestand haben solle alß lang die Frau auf dieser Wirtschaft sitzet.“ Das Stübchen muss bei 50 ₣ Busse wieder abgebrochen werden, sobald die Wirtin fortgeht oder stirbt. Der Zürcher Rat bestätigte das

¹⁾ Im Staatsarchiv, Zürich. — ²⁾ Staatsarchiv A. 131. 22. No. 8 und U. Man. 1704 2, S. 264/65.

Urteil, gestattete aber der Frau, dass sie nötigenfalls „eines ihres dienst zu einer Abwart wohl mit sich in das Brodt Badstüblj nemmen möge“.

Auch in Grüningen¹⁾ kamen Bader und Bäcker miteinander in Streit. Der Rat zu Zürich verfügte darum 1645 „diewyl untzharo allhier und anderen orthen, die Becken Ire Benachbarten und Kunden Inn Ire vom Brot-bachen erwer-mende Badstüblj, ohne Jemands yntrag zûlaßen mögen“ so soll auch dem dortigen Bäcker erlaubt sein, „sein habendes Badstüblj, so oft daßelbe vom Bachen gewermdt wird, für sich und die synigen, Item die Benachbarten und Kunden zegebruchen, hievon aber niemandem dhein lohn abgenommen werden, und daß Schrepfen allein dem bader und den synigen zustahn“.

Neue Schwitzstuben wurden aufgerichtet, sodass unser Bader 1656 gegen vier Bäcker zu klagen hatte. Er wurde dabei vom Landvogt in Grüningen in Schutz genommen, welcher in einem Schreiben an die Obrigkeit darauf hinwies, dass der Bader „jährlich von syner habenden badstuben, damit er nit mit nebens tüblen übersetzt 12 batzen jährlich schirmgelt lifferj und zu erforderlichen Zyten daß bad unklagbarlich heitze, auch jederman gebürlich abwarten thüige.“ Um sodann den Einwand nicht aufkommen zu lassen, dass die Bäckerstübchen speziell für diejenigen gehalten werden, die die anderen Badstuben nicht ertragen, hatte auch der Bader ein Brotschwitzstübchen eingerichtet.²⁾ Das Urteil fiel ganz zugunsten des Baders aus.³⁾ Er durfte weiterhin beide Badstuben in seinem Hause für sich und andere ganz nach seinem Belieben gebrauchen. Den Bäckern dagegen wurde auferlegt, dass sich ihrer Brotstübchen „niemand anderer ußert den hußgenoßen bedienen möge“, bei Androhung der völligen Abschaffung derselben. Ein Jahr darauf bot sich den Bäckern Gelegenheit zur Rache. Der Sohn des Baders, der das Bäckerhandwerk in seines Vaters Hause betrieben hatte war gestorben. Jetzt setzten die Bäcker durch, dass der Bader sich des Bäcker-gewerbes und damit der Verabfolgung der Brotdampfbäder enthalten musste, bis sein zweiter Sohn ausgelernt sei.

Wir begreifen den Groll der Brotbäcker, wenn wir erfahren, dass diese Brotschwitzstuben doch für manchen eine

¹⁾ Staatsarchiv, U. Man. 1645₂ S. 90. — ²⁾ Sein Sohn betrieb eine Bäckerei im gleichen Hause. — ³⁾ Staatsarchiv, U. Man. 1657, S. 75.

beträchtliche Einnahmequelle gewesen sein müssen. 1657 ersuchen nämlich die Stillständler der Pfarrei Gossau den Rat, gegenüber ihrem Dorfbäcker das harte Urteil aufzuheben, da durch den Ausfall des Badegeldes derselbe so sehr geschwächt werde, dass er der Gemeinde zur Last fallen könnte.

Eine Revision des Urteils von 1672 fiel wieder mehr zugunsten der Bäcker aus. Es wurde den Nachbarn verwilligt sich der Brotstübchen zu bedienen, doch durfte der Bäcker weder wirtin noch irgend welchen Lohn entgegennehmen.

Auch im folgenden Jahrhundert stossen wir auf mehrfache Streitereien wegen der Schwitzstuben. Diese scheinen immer mehr überhand genommen zu haben, während die ehehaften, an den Baderberuf gebundenen Badestuben mehr und mehr in Abgang kamen. Die Bader suchten sich schadlos zu halten, indem sie von den Bäckern eine jährliche Entschädigung verlangten. 1765 bezahlte der Bäcker von Kempten 32 Batzen „Lehen-Schilling“ an den Bader von Walfershausen, ein anderer einen Gulden. Der Bäcker von Unterwetzikon entrichtete diese Abgabe schon seit 40 Jahren und derjenige von Grüt hatte seit jeher den Bader von Grüningen mit Krüsch entschädigen müssen. Trotz dieser Abgaben kam es zu immer neuen Streitigkeiten. Der Landvogt verfügte, dass man auf sein Urteil von 1751 zurückkomme, wonach alle Brotstübli verboten seien, so lange sie nicht obrigkeitliche Bestätigung erlangt haben. Der Bader von Wetzikon musste daher 1765 alle Abgaben, die er von den Bäckern bezogen hatte bis auf das Jahr 1751 wieder zurückgeben; dafür blieb es bei den alten Verboten der Schwitzstuben.²⁾

Eine letzte Nachricht aus dem Zürcher Oberland findet sich endlich im Kirchenarchiv in Wetzikon. Dort mussten die Schwitzstuben 1761 im Gebrauch eingeschränkt werden, wie oben schon erwähnt worden ist.

1783 warnt ein Arzt in Bischofzell vor ihrem Gebrauch in allen Fällen. Ungefähr um die gleiche Zeit hat eine Schwitzstube über dem Backofen in Aadorf (Kt. Thurgau) in Gebrauch gestanden. Im Kloster Tänikon wird 1683 ein Back- und Badehaus als Schweissbad bezeichnet.¹⁾

Aus den angeführten Belegen möchte ich vor allem die folgenden Punkte festhalten: Schon im 17. und 18. Jahrhundert sind in unserer Gegend Brotdampfschwitzbäder zu

¹⁾ MARTIN, a. a. O. S. 112. — ²⁾ Staatsarchiv U. Man. 1765 1, S. 78.

medizinischen Zwecken gebraucht worden. Sie waren damals schon vor allem im Zürcher Oberland üblich, aus den andern Teilen des Kantons fehlen Nachrichten. Die im 17. und 18. Jahrhundert immer mehr aufkommende Sitte des Schwitzens in den Bäckerschwitzstuben führte zu Rechtsstreitigkeiten mit den Dorfbadern. Dabei konnten sich die Bäcker weder auf alte verbrieftete Rechte stützen, noch kam ihnen ein Gewohnheitsrecht zu. Sie wurden bald mehr, bald weniger streng in den Rang von Privatbadestuben zurückgedrängt. Eine jährliche Entschädigung der Bäcker an die Dorfbader brachte eine vorübergehende Einigung.

Über Alter und Herkunft des Brauches lassen uns aber auch diese Nachrichten im Unklaren. Wir wissen nicht, handelt es sich um eine alte, seit Jahrhunderten bestehende Sitte, unterdrückt durch das im Mittelalter blühende Badergewerbe oder handelt es sich um einen erst zur Zeit des Abganges des Badewesens neu aufkommenden Ersatz der alten ehehaften Badestuben. Einige Aufklärung gibt die Zusammenstellung in Martin,¹⁾ der nachweist, dass schon in den ältesten Zeiten Bäckereien und Badestuben zusammen erwähnt werden. Die Nachrichten bleiben zwar spärlich, zeigen aber nicht mehr die lokale Beschränkung auf unsere Ostschweiz.

1343 wird in Augsburger Urkunden ein „Bäcken-Badhaus“ im Hospital zum Hl. Geist aufgeführt. Eine Stift St. Gallische Ordnung unter Abt Ulrich dem VIII. (15. Jahrh.) schärft den Klosterpfistern ein, in der „phistry niemand keinen wandel laussen, weder mit baden, weschen noch anderem“. Auch in alten Burgen werden Badstuben in Verbindung mit Bäckereien erwähnt, so auf der Burg Thiersburg, wo sich im Erdgeschoss die Pfistrie, eine Badstubenkemenate und die Speisekammer befanden. Auch auf der Wartburg sind Badstube und Backhaus im gleichen Gebäude.

Damit sind die Beispiele der Brotdampfbäder erschöpft, oder wenn wir uns vorsichtiger ausdrücken, die Fälle der Kombination von Back- und Baderaum. In den zuletzt angeführten Beispielen dürfen wir bloss vermuten und für wahrscheinlich halten, dass es sich um Brotdampfbäder gehandelt habe. Alter und Herkunft des Brauches bleiben noch immer unklar. Doch erscheint nicht ausgeschlossen, der Lösung des Problems auf eine andere Weise näher zu kommen, indem

¹⁾ MARTIN, a. a. O. S. 110.

wir nämlich Umschau halten nach Einrichtungen von analoger Konstruktion, die wir eventuell als Vorläufer unserer Schwitzstuben in Anspruch nehmen könnten. Ich denke an die mittelalterlichen Heizeinrichtungen, sogenannte Hypokaustanlagen, wie sie uns von einigen Klöstern, Burgen und öffentlichen Gebäuden geschildert werden.

Im Göttinger Rathaus,¹⁾ das im 14. Jahrhundert erbaut wurde, war zwischen Keller und Fussboden ein niedriges Gewölbe. Hier erhitzte man über offenem Feuer eine Anzahl Feldsteine oder Sandsteinkugeln, „sperrte nach Verlöschen der Flamme den Zugang zum Rauchrohr ab und liess die von den Steinen eingeschluckte Hitze durch Warmluftkanäle in Öffnungen des Fussbodens einmünden. Dieselben waren mit Deckeln zu verschliessen und so wurde eine genauere Regulierung der Wärmegrade ermöglicht.“ Ähnliche Einrichtungen, auch aus dem 14. Jahrhundert, bestanden im Rathaus zu Lüneburg und auf dem Schloss Marienburg²⁾ aus noch früherer Zeit. In dem letzteren wurde der Konvents Remter geheizt, indem erwärmte Luft in ihn hineingeleitet wurde. Die Heizvorrichtung, „einem Backofen ähnlich, 12 Fuss lang und 10 Fuss breit“ befand sich im Kellergeschoss unter dem Saale. Auf einem gemauerten Roste wurden Feldsteine glühend gemacht. Im Gewölbe des Ofens bestanden 36 Öffnungen von 5 1/2 Zoll im Quadrat, von welchen Röhren mit kupfernen Deckeln in den darüberliegenden Raum führten. Sobald das Feuer ausgebrannt war, wurden die Kohlen aus dem Ofen herausgenommen und der Schornstein vermittelt eines eisernen Deckels geschlossen. Nun öffnete man je nach Bedarf mehr oder weniger Heizlöcher und liess die Wärme der erhitzten Steine durch dieselben in den Saal einströmen.

Im Klosterplan von St. Gallen aus dem 9. Jahrhundert befindet sich unter dem Schlafgemach der Mönche „eine Wärmestube (calefatoria domus). Du Cange und Meyer von Knonau haben diese als Hypokaustanlage erklärt, die ja auch im Codex Sangallensis No. 915 so genannt wird.“³⁾

Die zahlreichen Analogien aller dieser mittelalterlichen Heizeinrichtungen zu unseren Bäckerschwitzstuben sind unverkennbar. In beiden haben wir Heissluftherzeugung in geschlossenem Raum direkt unterhalb des zu erwärmenden

¹⁾ HEYNE, Deutsche Hausaltertümer I, 244. — ²⁾ WITT, Marienburg. Königsberg 1854. S. 26. — ³⁾ Vergl. auch MARTIN a. a. O. S. 5 und 6

Gemaches, hierauf Überleitung und Regulierung der Wärme durch verschliessbare Röhren. Auch die Feuerung musste auf dieselbe Art stattfinden. Im Back- wie im Heizofen wird bei geöffnetem Kamin Holz verbrannt bis die Steine im Hohlraum des Ofens glühend gemacht sind. Hierauf wird die Glut herausgenommen, der Rauchabzug durch einen Schieber verschlossen und die heisse Luft durch die Verbindungsröhren weggeleitet. Ein scheinbarer Unterschied liegt in der verschiedenen Verwendung der beiden Einrichtungen. Wir wissen jedoch, dass seit jeher die Backöfen für Heizzwecke verwendet worden sind und wir haben gesehen, dass gerade in unserem Untersuchungsgebiet der typische Bauernofen zugleich noch Backofen ist, auch wenn er als solcher keine Verwendung mehr findet. Auch ein zweiter Einwand, der gegen unseren Vergleich gemacht werden kann, fällt dahin, indem es nicht schwer fallen dürfte darzutun, dass man die Einrichtung, die zum Erwärmen eines Wohnraumes dient, auch zum Schwitzen verwenden kann, wenn man nur stärker erhitzt oder den Aufenthaltsraum entsprechend verkleinert. Im Zürcher Oberland hat man das letztere dadurch erreicht, dass man von dem grossen Wohnraum über der Wärmequelle durch Bretterverschlag eine Ecke als Schwitzraum abtrennte.

Für die mittelalterlichen Hypokaustanlagen haben wir Belege, dass sie zu Schwitzeinrichtungen verwendet worden sind. So befand sich im Schloss Marienburg neben der bereits geschilderten Hypokaustanlage zur Heizung des Remters „ein besonderer Ofen unter dem Fussboden und drei Heizröhren“ zur Heizung der Badstube des Hochmeisters. Sie war 16 Fuss lang und 9 Fuss breit.¹⁾ Auch im Kloster Maulbronn wurde ein Schwitzraum durch Löcher im Fussboden auf die geschilderte Weise erwärmt.²⁾

Umgekehrt soll vor 30 und 40 Jahren auch in unserer Gegend an mehreren Orten die Innenwärme des Backofens zu Heizzwecken in die über dem Ofen gelegenen Schlafräume geleitet worden sein. Ein gleiches ist mir von einer alten Bäckerei in Chur bekannt.

Die Autoren stimmen darin überein, dass die geschilderten Heizeinrichtungen aus dem Mittelalter als deutsche Modifikationen des klassischen Hypokausts der Römer aufzufassen seien. Man war offenbar nicht mehr im Stande, die kunst-

¹⁾ WITT, a. a. O. S. 66. — ²⁾ MARTIN, a. a. O. S. 111.

reich unterhöhlten Böden und Wände der römischen Bauten nachzubilden, um so die Heizluft in mehreren Gemächern herumzuführen. Man behalf sich damit, unter jedem Raum für sich heisse Luft zu erzeugen und diese durch Löcher im Fussboden direkt nach oben zu leiten.

Von den römischen Hypokausten wissen wir nun, dass sie nach ihrer Erfindung im ersten vorchristlichen Jahrhundert zunächst zu therapeutischen Zwecken in den Thermen verwendet worden sind. Hier wurde das Laconicum oder Schwitzbad in erster Linie mit ihnen ausgerüstet. Man schrieb ihm eine verdauungsbefördernde Wirkung zu. In den römischen Villen, die man bei uns aufgedeckt hat, sind neben den Wasserbadeinrichtungen auch kleine Schwitzstuben mit Hypokaust gefunden worden, so zum Beispiel in Dällikon Kt. Zürich und in Bülisacker Kt. Aargau.¹⁾ Die letztere war „nur wenige Fuss breit und so klein, dass man wohl darin sitzen, sich aber nicht ausstrecken konnte“. Ein darin gefundener Marmorblock mag als Sitz gedient haben. Die Schwitzstube bei Dällikon war 1,65 m breit und 2,65 m lang.

Alle angeführten Heiz- und Schwitzeinrichtungen sind also im Prinzip auf den römischen Hypokaust zurückführbar. In allen wird mit erwärmter Luft geheizt und diese von einer räumlich getrennten Wärmequelle zugeleitet. Dadurch unterscheiden sie sich deutlich von den übrigen Heizeinrichtungen, wo die Wärmequelle im Raume selbst sich befindet. Ein genetischer Zusammenhang der ersteren untereinander ist nicht unwahrscheinlich, obgleich sehr wohl auch an lokale, selbständige Erfindungen gedacht werden muss.

Am Schluss dieser volksmedizinischen und geschichtlichen Betrachtung mögen noch einige Bemerkungen vom Standpunkte des Mediziners angebracht sein. Das Schwitzen in diesen Brotdampfstuben muss, wie alle Prozeduren, bei denen der ganze Körper mit inbegriffen ist, als ein ausserordentlich eingreifendes Verfahren bezeichnet werden. Es entspricht den vom Arzt verordneten römisch-irischen Bädern oder besser den russischen Dampfbädern, weil durch den Backprozess die Luft mit Wasserdampf gesättigt wird. Die Gefahr liegt vor allem in der Wärmestauung im Körper der Badenden. Genaue ärztliche Kontrolle ist unbedingt zu verlangen um plötzlichen

¹⁾ MEYER-AHRNS, Die altrömischen Bäder in der Schweiz. Die Illustrierte Schweiz. 1872. S. 264. Abbildung.

Todesfällen und Kollapsen, wie solche ja mehrfach vorgekommen sind, vorzubeugen. Bei vielen Krankheiten sind die Schwitzbäder vollständig kontraindiziert, so bei allen Herzaffektionen, bei Klappenfehlern, Fettherz, Arteriosklerose, Diabetes, Fettsucht, Nephritis, überhaupt bei allen älteren und kachektischen Leuten. In Anbetracht dieser grossen Gefahren muss das Schwitzverfahren, so wie wir es im volkskundlichen Teile geschildert haben, als recht primitiv und ungenügend ausgebaut betrachtet werden. Damit soll natürlich nicht bestritten sein, dass diese Art der Therapie nicht in vielen Fällen wohltätig gewirkt habe, vor allem also in den mannigfachen Erkältungskrankheiten den Katarrhen der oberen Luftwege, den Muskelrheumatismen, Ischiadicuserkrankungen und manchen Gelenkaffektionen. Durch den Ausbau der Methode für die lokale Anwendungsweise könnten die Nachteile vermieden und die Vorteile, wie Billigkeit und Einfachheit des Betriebes wohl ausgenützt werden.

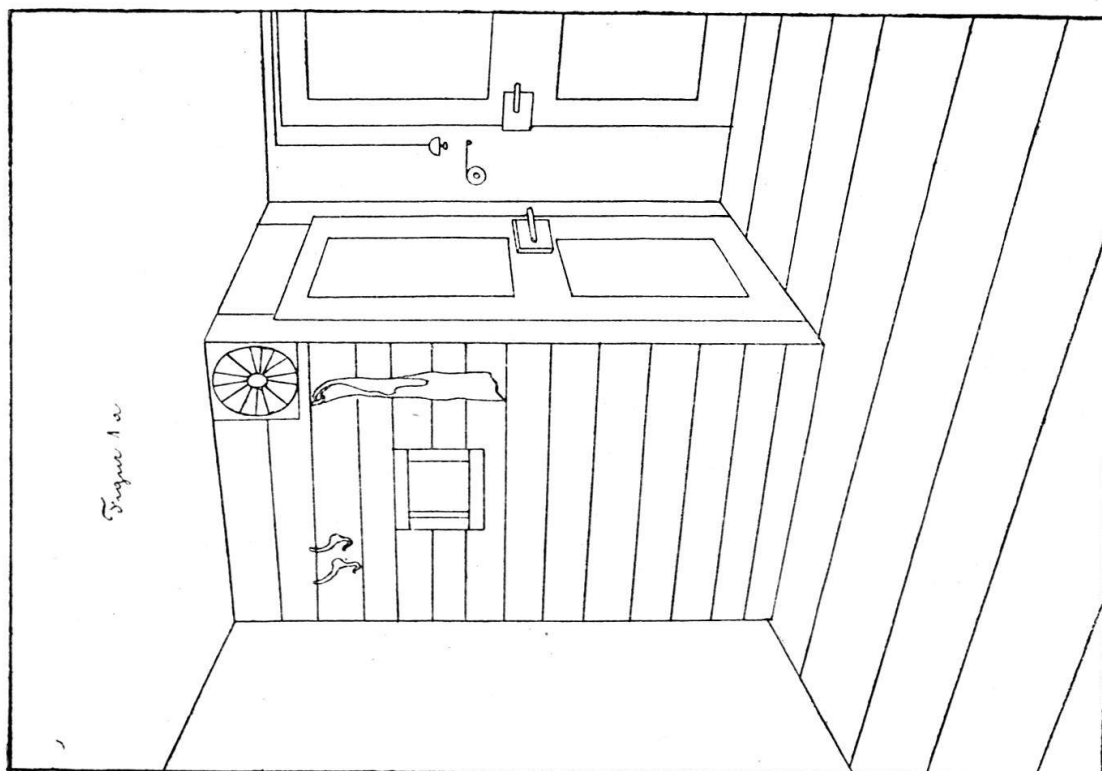


Fig. 1 a. Die behandelte, jetzt noch im Gebrauche stehende Schwitzstube in Adetswil.

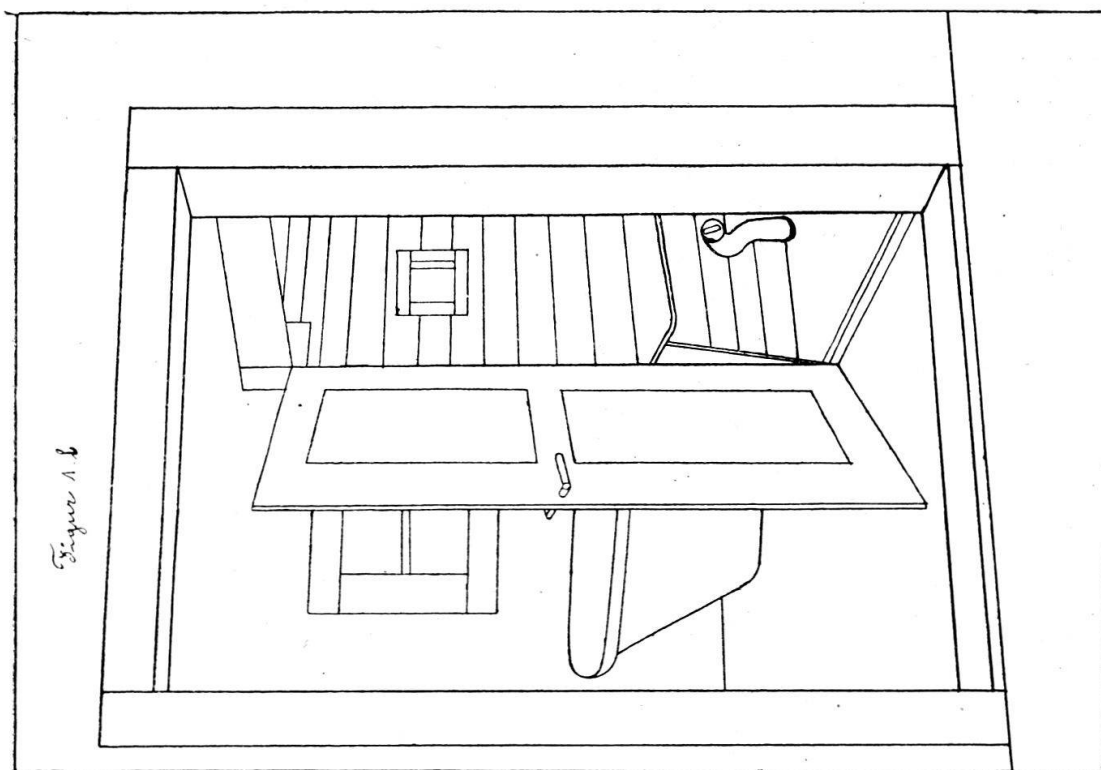


Fig. 1 b. Dieselbe Schwitzstube mit geöffneter Türe.

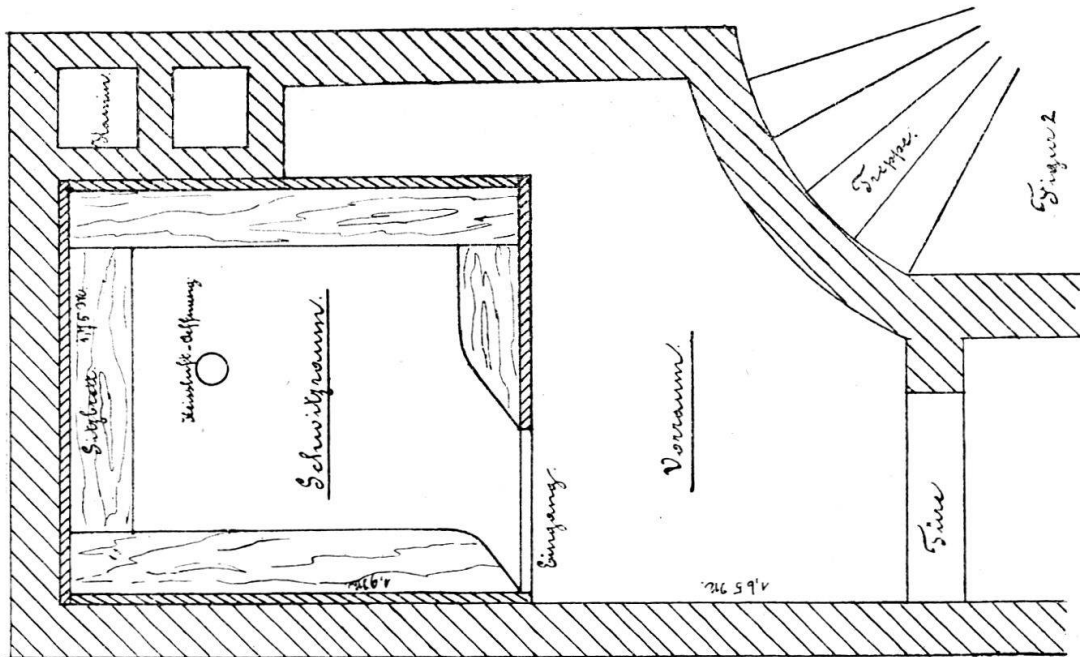


Fig. 2. Grundriss einer zweiten Schwitzstube in Adetswil.

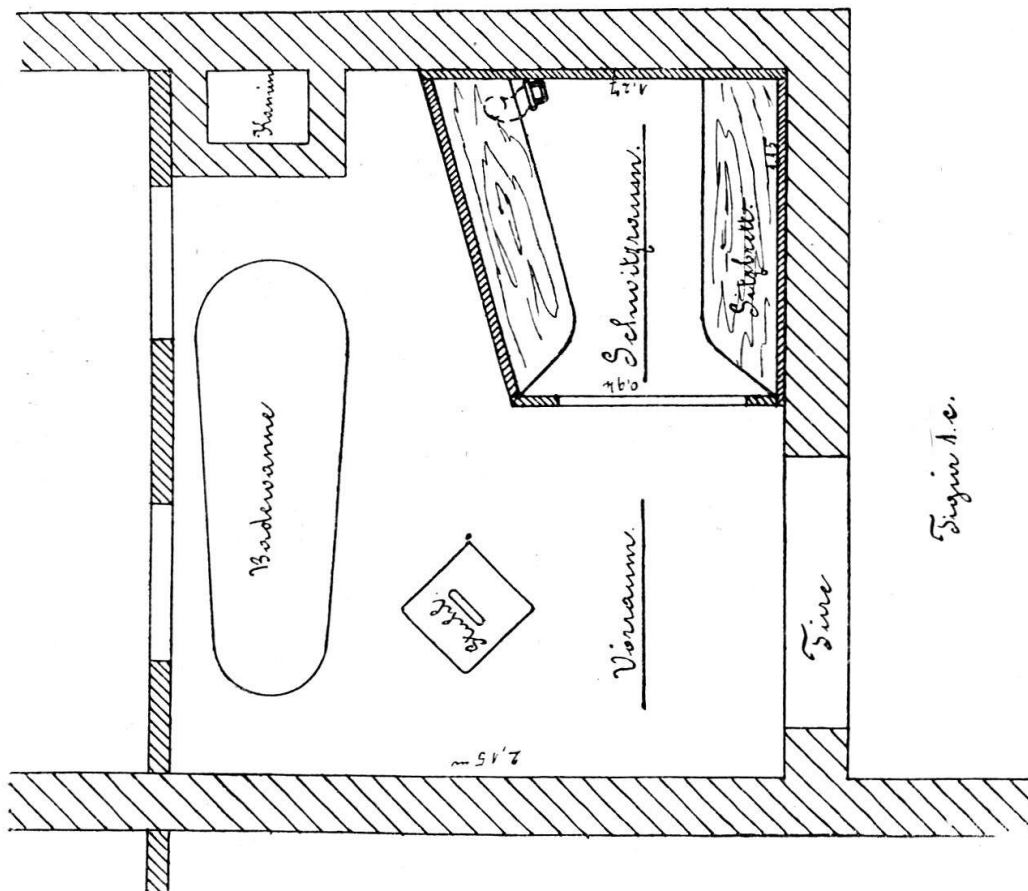


Fig. 1 c. Grundriss der behandelten Schwitzstube.