Zeitschrift: Zürcher Illustrierte

Band: 10 (1934)

Heft: 20

Artikel: Von der Bewegung und ruhe dess Leibs

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-754644

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: 09.12.2025

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

Von der Bewegung und ruhe dess Leibs

Aus Dr. Jacob Eckholts Beschreibung des Fideriser Bades aus dem Jahre 1611

Die vbung vnd bewegung deß Leibs, so sie zur rechten zeit, vnd gebührender massen fein sanftt vörgenommen wirdt, bringt grossen vnnd vielfaltigen nutz: dann sie mundert vnnd treibt auff die verschlagne Geister, reytzet an vnnd bringt herfür die verborgne Natürliche wärme, eröffnet alle die gäng deß Leibs, schleußt auff die dämpff vnd schweißlöchlin der Haut, verzehrt vnd führt auß viel vberflüssigkeit vnnd unraht, vnnd erquicket die gantze Natur deß Menschen.

Hingegen die vnderlassung vnnd verachtung solcher vbung, versamblet vil vnreinigkeit, verstecket die Natürliche Geister vnnd wärme, beschwäret die Natur, mästet alle die flüß, vnd führet die dämpff dem Haupt zu, etc.

zu, etc. Widerumb die ruhe, so zur rechten zeit geschihet, macht gute subtile Geister, erhaltet die kräfften, vnd so solche verzehrt vnnd verlohren, bringt sie solche

wider, vnnd erquicket den geschwächten vnd abgemärgleten Leib.

Derowegung weil sonderlich zur Sawrbronnencur jetzt vbung vnd bewegung deß Leibs, jetzt aber ruhe von nötten ist, so soll man hierinnen, wie in vorgehenden Capiteln bey dem gebrauch beydes deß trinckens vnnd badens hin vnd wider vnderricht geben worden, sich verhalten. Nemblich morgens nach dem man auffgestanden, vnd ehe man den Sawrbronnen trincket, soll man sich ein wenig ergehn: widerumb nach dem man den Sawrbronnen getruncken, mit spatzieren oder andere kurtzweiligen übung der würckung abwarten: Hernach vor dem Imbis, wider mit gehn, spatzieren oder andere kurtzweil, innerhalb der herberg, so es vnwetter, oder außerhalb, so es schön lieblich wetter, sich zum essen ertlustigen. Nach dem essen aber, soll man ein klein weil gar sanfft und hoflich hin vnd her gehn, darnach ruhen,

vnnd mit freundtlichem gespräch, oder kurtzweiligem spilen, mit Würffel, Karten, Brettspil oder anderen dergleichen die zeit hinbringen, oder mit anderer frewd sich aufhalten, mit den Badgesellen frölich vnnd guter ding sein, biß zur zeit deß abendtruncks oder abendbadens: da man nach dem verrichten trunck wider, aber doch sittsamer vnd sanftter, als nach dem morgen trunck, sich mit ergehn vnd spatzieren vben vnnd bewegen soll, vnnd als dann vor vnd nach dem nachtessen mit solcher vbung sich verhalten, wie beym mittag essen gedacht. Die badenden mögen sich allzeit nach dem aufsgehn ins Bett begeben, vndd darinn ein weil ruhen, doch auch noch vor dem essen sich mit hin vnd her gehn ermunteren. Sonsten gleich auff das essen, soll man sich aller starcker vnnd hefttiger bewegung deß Leibs, alles ernstlich meditierens vnnd sinnens, auch deß schreibens vnnd Lesens allerdings endhalten. allerdings endhalten.



RHEUMA

GICHT, ISCHIAS

Luftwege

Gelenk- und Knochenleiden, Ausheilung nach Unfällen und Operationen, Frauenkrankheiten, Katarrhen der BADEN

Jahresbetrieb, Kursaal in großem Park. Konzerte, Theater. Prospekte durch die Kurverwaltung. Tel. 88



KURHAUS UND HEILQUELLEN

830 m über Meer, bei Chur, Graubünden (Schweiz) Saison Mitte Mai bis Ende September

Pension von Fr. 9.— an Pension von Fr. 8.— an Pension von Fr. 8.— an KRONENHOF (50 Betten)

Modern eingerichtetes Hotel mit 180 Betten, in subalpiner, sonniger Lage, Vorzügliche Küche, Diätetisch für Magen., Darm., Nieren- und Stoffwechselkrenkheiten, besonders für Diabetes. Eigene grobe Landwirtschaft. Trink- und Badekuren. Vereinigt Heilwirkungen von Vichy und Wildungen. Zimmer m. fließendem Wasser, Penson von Fr. 14.— an. Internationale Kochkunstausstellung in Zürich (ZIKA) 1930. Goldene Medaille für Diatküche und Diabetiker-Menus

ULRICUS QUELLE

(starker Natronsäuerling) bei Krankheiten der Verdauungsorgane, der Leber, der Gallenwege, der Nieren, der Blase und bei Diab

FORTUNATUS-QUELLE

(stark alkalisches Jodwasser) bei Adernverkalkung. Drüsenanschwellung

HELENEN-QUELLE

(milder Natronsäuerling) speziell bei Krankheiten der Nieren und der Blase

das beste natürliche schweizerische Tafelwasser Wasserversand - ZIKA 1930 Zürich: Einzige Schweizerquelle, die mit dem Großen Ehren-preis und Goldener Medaille ausgezeichnet worden ist

Kurarzt: Dr. Chr. Bandli . Direktion: Ad. Müller-Fratschöl

TENIGER

Das Bad für Schweizergäste auf 1300 m ü. M. in Graubünden. Bittersalzhaltige Gipsquellen zu Trink- und Badekuren. Große Kurerfolge. Orchester, Kurarzt und Masseuse · Eröffnung 1. Juni

UEBER DIE BEDEUTENDEN SCHWEIZER BADEKURORTE

(Alvaneu, Andeer, Baden, Bex, Brestenberg, Disentis, Fideris, Gurnigel, Lavey, Lenk i.S., Leukerbad, Passugg, Ragaz-Bheinfelden, Bad-Schinznach, St. Moritz, Tenigerbad, Tarasp-Schuls-Vulpera, Val Sinestra, Weißenburg-Bad, Everdon,

erhalten Sie Auskunft und Prospekte beim Verband Schweizer Badekurorte, Laubenstraße 4. Chur, Tel. 288

HBIUBAD BRAIN DBR-I-

BAD ST. MORITZ

DAS BAD DER JAHRTAUSENDE!



Kostprobe aus der Paracelsusquelle anno 1833

Lunde aus der Bronzezeit beweisen, daß die Quellen von St. Mority benüht wurden lange bevor die Stadt Rom gegründet war. Das Bad der Jahrtausendel Die "Mode", auch die der Medizin, mag wechseln — die Heilwirkung der Quellen bleibt. Drei Wässer fast gleicher Zusammensetyng sprudeln: MAURITIUS, PARACELSUS, SURPUNT. Es sind natürliche, stark kohlensäurehaltige Eisensäuerlinge von niederer Temperatur. Der sichare Instinkt des vorgeschichtlichen Menschen hat sie entdeckt — die moderne Wissenschaft erklärt und gebraucht ihre Heilwirkung. — Trink- und Badekuren, unterstütt durch den einzigartigen Einfluß des ausgesprochenen Höhenklimas, bringen wahre Wunder hervor, die unübertrieben mit einem Schlagwort als "Verjüngung" bezeichnet werden können.

NATURLICHE KOHLENSÄUREBÄDER MOOR-BÄDER EISENQUELLEN FÜR TRINKKUREN

HOTELS UND PENSIONEN			Pensions-
margar Louis Visitabilities Kuche 12 2 2 4		Betten	preis von
ST. MORITZ-DORF		AND THE RESERVE OF THE PARTY OF	
Carlton Hotel	Conrad Manz	200	21
Grand Hotel	M. L. Martin, Direktor	400	21
Kulm Hotels	A. Janssen, General-Direktor	400 300	21
Palace Hotel	Hans Badrutt, Besityer	325	21.—
Suvretta Haus	Gebr. Bon, Besitter	25	21
Hotel Belvédère	M Schmid Direktor	100	15
Hotel Caspar Badrutt	A. Scheiner, Direktor	80	15.
Hotel Schweizerhof	Jos. P. Genelin, Direktor	120	15
Hotel Albana	J. De Giacomi, Besitzer	100	13.50
Hotel Calonder	Fam. Tratschin-Calonder, Besitter	75	13.50
Hotel La Margna	E. Ulli, Direktor	100	13.50
Neues Posthotel Privat Hotel Hotel Pension Bellavista	E. Spiess	100	13.50
Privat Hotel	Chr. Jilli, Direktor	50	13.50
Hotel Pension Bellavista	H. Morlock-Hanhart, Besityer	40	13.—
Rosatsch Hotel Excelsion Hotel Steffani		90	12.50
Hotel Monopol	I Kleiner	75	12.50
Hotel Bernasconi	G Bernasconi Besiter	50	COTHIT -
Hotel Pension Villa Frika	C. Inderbitin	20	11
Hotel Pension Villa Erika	F Schaffner & C. Seegers, Besitter	18	11,-
		42	11
Pension Gartmann	. P. Inony's croen, besitter	40	10.50
		20	10.50
Pension Villa Aurora	Fri. A. Graeser	18	10
		15	9.—
Pension Alpina	O. Neiger-Bitti, Besityer	9	8.
ST. MORITZ-BAD			
Kurhaus und Grand Hötel des Bains Hotel du Lac	R. Frick, GenDir.	250	15
Hotel du Lac	M. Monsch, Direktor	200	15.—
		300	15
Hotel Victoria	Direktion	200	15.—
Hotel Bellevue au Lac	. A. Bruhlmann & V. Hirt, besiter	85 50	10
Hotel Statistics Hotel Bellevue au Lac Hotel National	A - de Cobmidt Besiter	65	10
Olympia Hotel Metropol	Lak Bacolgia-Scarpatetti Besitter	42	9
Hotel bernina	. Jak. baseigid-scarpatetti, besilyet	42	
KINDERHEIME .	CONTRACTOR OF THE PROPERTY OF THE PROPERTY OF THE PARTY O		To the first that the first that the
Solaria alpina, Kinderheim und hochalpine Schule. Kochschule.		10.	
Privatkinderheim Frau Prof. L. Matthias			0

VERLANGEN SIE UNENTGELTLICH PROSPEKTE VOM KUR- U. VERKEHRSVEREIN

ST. PLACIDUS QUELLE IN Heilt alle rheumatischen Af-

DISENTIS

(Bündner Oberland)

Die stärkste radioaktive Quelle der Schweiz. Heilt alle rheumatischen Affektionen, stärkt die Nerven Idealer Ferienaufenthalt

Prospekte durch: Hotel Disentiserhof, 100 Betten Saison: 20. Juni bis 15. September

Fam. Tuor, Besitter

YVERDON-LES-BAINS à 35 minutes de Lausanne. Cure combinée Vittel et Aix-les-Bains réunis. Massages sans l'eau.

HOTEL DE LA PRAIRIE

Hôtel de famille de 1er ordre. Parc. Tennis. Garages Box. Téléphone 65. Service d'auto gratuit entre hôtel et établissement thermal. B. Sueur-Rohrer, propr. dir.

VAL SINESTRA

ENGADIN

werden von den Aerzten ihrer erprobten Arsen-Wirkung wegen erfolgreich bei Blut., Nerven., Stoffwechsel- u. Hautkrankheiten, chronischem Rheumatismus, Gicht, Diabetes und allgemeinen Schwächezuständen verordnet. — Trink- und Bade-Kuren mit an natürlicher Kohlensäure äußerst reichen Arsen-Eisen-Quellen. — Schlamm-Kuren mit dem Quellschlamm, an dessen Radioaktivität kein anderes Sediment auch nur entfernt heranreicht.

KURHAUS-ERÖFFNUNG AM 1. JUNI

Stark reduzierte Pensionspreise. Prospekte durch die Direktion.

Kurhaus Val Sinestra, Engadin



BAD- UND KURHAUS LENK I. S.

Berner Oberland

Starkstes Schwefelbad in herrlicher Gebirgslage, 1105 m u. M. Altes, anerkanntes Heilbad gegen Rheuma, Gicht, geg. Katarrhe aller Art, Grippefolgen, Asthma, Emphysem. Mod. Kureinrichtungen, Sonnenbad a. d. Dache, Guarzlampe, Kurarzt, Orchester, Tennis etc. Man verl. bitte Prospekte.