

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: 23.01.2026

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 sanfft vorgekommen wirdt, bringt grossen vnnnd vielfaltigen nutz: dann sie mundert vnnnd treibt auff die verschlagene Geister, reytzet an vnnnd bringt herfür die verborgene natürliche wärme, eröffnet alle die gänge deß Leibs, schleußt auff die dämpff vnd schweißlöchlin der Haut, verzehrt vnd führt auß viel vberflüssigkeit vnnnd unraht, vnnnd erquicket die gantze Natur deß Menschen.

Hingegen die vnderlassung vnnnd verachtung solcher vbung, versamlet vil vnreinigkeit, verstecket die natürliche Geister vnnnd wärme, beschwäret die Natur, mäset alle die flüss, vnd führet die dämpff dem Haupt zu, etc.

Widerumb die ruhe, so zur rechten zeit geschihet, macht gute subtile Geister, erhaltet die kräften, vnd so solche verzehrt vnnnd verlohren, bringt sie solche

wider, vnnnd erquicket den geschwächten vnd abgemärgelten Leib.

Derowegung weil sonderlich zur Sawrbronnencur jetzt vbung vnd bewegung deß Leibs, jetzt aber ruhe von nöthen ist, so soll man hierinnen, wie in vorgehenden Capiteln bey dem gebrauch beydes deß trinkens vnnnd badens hin vnd wider vnderricht geben worden, sich verhalten. Nemlich morgens nach dem man aufgestanden, vnd ehe man den Sawrbronnen trinket, soll man sich ein wenig ergehn: widerumb nach dem man den Sawrbronnen getruncken, mit spatzieren oder anderer 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,

vnnnd mit freuntlichem gespräch, oder kurtzweiligem spielen, mit Würffel, Karten, Brettspiel oder anderen dergleichen die zeit hinbringen, oder mit anderer frewd sich auffhalten, mit den Badegellen frölich vnnnd guter ding sein, biß zur zeit deß abendtruncks oder abendbadens: da man nach dem verrichten trunck wider, aber doch sitzsamer vnd sanfter, als nach dem morgen trunck, sich mit ergehn vnd spatzieren vben vnnnd bewegen soll, vnnnd als dann vor vnd nach dem nachessen mit solcher vbung sich verhalten, wie beym mittag essen gedacht. Die badenden mögen sich allzeit nach dem außgehn ins Bett begeben, vnnnd darinn ein weil ruhen, doch auch noch vor dem essen sich mit hin vnd her gehn ermuntern. Sonsten gleich auff das essen, soll man sich aller starcker vnnnd hefftiger bewegung deß Leibs, alles ernstlich meditiertens vnnnd sinnens, auch deß schreibens vnnnd Lesens allerding endhalten.

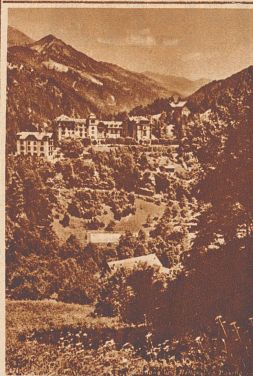


Bei RHEUMA GICHT, ISCHIAS

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

nur nach BADEN

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



KURHAUS UND HEILQUELLEN PASSUGG

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

KRONENHOF (50 Betten)	Pension von Fr. 9.— an
FONTANA (20 Betten)	Pension von Fr. 8.— an
ALPENBLICK (20 Betten)	Pension von Fr. 8.— an

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

ULRICUS QUELLE

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

FORTUNATUS-QUELLE

(stark alkalisches Jodwasser) bei Adernverkalkung, Drüsenanschwellung

HELENE-QUELLE

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

THEOPHIL

das beste natürliche schweizerische Tafelwasser

Wasserversand - ZIKA 1930 Zürich: Einzige Schweizerquelle, die mit dem Großen Ehrenpreis und Goldener Medaille ausgezeichnet worden ist

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

TENIGER BAD

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

(Alcanu, Ander, Baden, Ber, Breitenberg, Disentis, Fideris, Gurnigel, Looy, Lenk, S., Leukerbad, Passugg, Ragaz, Rheinfelden, Bad-Schinznach, St. Moritz, Tenigerbad, Tärsp, Schils, Vulpera, Val Sixtina, Weißenburg-Bad, Veodden)

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

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, Quarzlampe, Kurarzt, Orchester, Tennis etc. Man verl. bitte Prospekte.