

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: 26.04.2026

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 vnd vielfaltigen nutz: dann sie mundert vnd treibt auff die verschlagne Geister, reytzet an vnd 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 vnd unraht, vnd erquicket die ganze Natur deß Menschen.

Hingegen die vnderlassung vnd verachtung solcher vbung, versamlet vil vnreinigkeit, verstecket die Natürliche Geister vnd wärme, beschwäret die Natur, mäset alle die flüss, vnd führt 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 vnd verlohren, bringt sie solche

wider, vnd 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 vnd badens hin vnd wider vnderricht geben worden, sich verhalten. Nemblich morgens nach dem man aufgestanden, vnd ehe man den Sawrbronnen trincket, soll man sich ein wenig ergehn: widerumb nach dem man den Sawrbronnen getruncken, mit spatzieren oder anderer kurzweiligen übung der würckung abwarten: Hiernach vor dem Imbis, wider mit gehn, spatzieren oder andere kurzweil, 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,

vnd mit freundlichem gespräch, oder kurzweiligem spielen, mit Würffel, Karten, Brettspil oder anderen dergleichen die zeit hinbringen, oder mit anderer frewd sich auffhalten, mit den Badgesellen frölich vnd 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 vnd bewegen soll, vnd 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, vnd darinn ein weil ruhen, doch auch noch vor dem essen sich mit hin vnd her gehn ermüfteren. Sonsten gleich auff das essen, soll man sich aller starcker vnd hefftiger bewegung deß Leibs, alles ernstlich meditiertens vnd sinnens, auch deß schreibens vnd Lesens allerding endhalten.



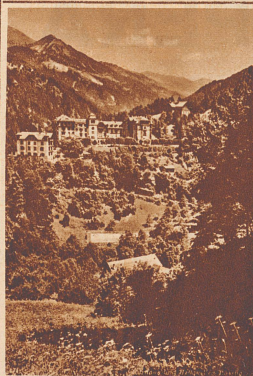
Bei RHEUMA

GICHT, ISCHIAS

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

BADEN

nur nach 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

(Alcaneu, Ander, Baden, Ber, Breitenberg, Disentis, Fideris, Curnigel, Loosy, Lenk, S., Leukerbad, Passugg, Räggen, Rheinfelden, Bad-Schinznach, St. Moritz, Tenigerbad, Tinnis, Schals, Valpèra, Val-Sivestre, Weissenburg-Bad, Yverdon)

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

SCHWELZ

HEILBÄDER IN DER SCHWEIZ



BAD ST. MORITZ

DAS BAD DER JAHRTAUSENDE!



Kostprobe aus der Paracelsusquelle anno 1533

Funde aus der Bronzezeit beweisen, daß die Quellen von St. Moritz benützt wurden lange bevor die Stadt Rom gegründet war. Das Bad der Jahrtausende! Die „Mode“, auch die der Medizin, mag wechseln — die Heilwirkung der Quellen bleibt. Drei Wässer fast gleicher Zusammensetzung sprudeln: MAURITIUS, PARACELSIUS, SURPUNT. Es sind natürliche, stark kohlenensäurehaltige Eisensäuerlinge von niedriger Temperatur. Der sichere Instinkt des vorgeschichtlichen Menschen hat sie entdeckt — die moderne Wissenschaft erklärt und gebraucht ihre Heilwirkung. — Trink- und Badekuren, unterstützt durch den einzigartigen Einfluß des ausgesprochenen Höhenklimas, bringen wahre Wunder hervor, die unübertrieben mit einem Schlagwort als „Verjüngung“ bezeichnet werden können.

NATÜRLICHE KOHLENSÄUREBÄDER · MOORBÄDER · EISENQUELLEN FÜR TRINKKUREN

HOTELS UND PENSIONEN:

		Betten	Pensionspreis von Fr. — an
ST. MORITZ-DORF			
Carlton Hotel	Conrad Manz	200	21.—
Grand Hotel	M. L. Martin, Direktor	400	21.—
Kulm Hotels	A. Janssen, General-Direktor	400	21.—
Palace Hotel	Hans Badrutt, Besitzer	300	21.—
Suvretta Haus	Gebr. Bon, Besitzer	325	21.—
Villa Suvretta	Gebr. Bon, Besitzer	25	21.—
Hotel Belvédère	M. Schmid, Direktor	100	15.—
Hotel Caspar Badrutt	A. Scheiner, Direktor	80	15.—
Hotel Schweizerhof	Jos. P. Gonelli, Direktor	120	15.—
Hotel Albana	J. De Giacomi, Besitzer	100	13.50
Hotel Calonder	Fam. Tratschin-Calonder, Besitzer	75	13.50
Hotel La Margna	E. Ulli, Direktor	100	13.50
Neues Posthotel	E. Spiess	100	13.50
Privat Hotel	Chr. Jilli, Direktor	50	13.50
Hotel Pension Bellavista	H. Morlock-Hanhart, Besitzer	40	13.—
Rosatsch Hotel Excelsior	G. Gieré, Besitzer	60	12.50
Hotel Stefani	W. Märky, Besitzer	90	12.50
Hotel Monopol	J. Kleiner	75	12.—
Hotel Bernasconi	G. Bernasconi, Besitzer	50	11.—
Hotel Pension Villa Erika	C. Linderbitfin	20	11.—
Pension Meierei	E. Schaffner & C. Seegers, Besitzer	18	11.—
St. Moritzerhof	J. Zimmerli's Erben, Besitzer	42	11.—
Pension Garimann	P. Thöny's Erben, Besitzer	40	10.50
Pension Grünenberg	A. Bisang, Besitzer	20	10.50
Pension Villa Aurora	Frl. A. Graeser	18	10.—
Pension Surlej	Fam. A. Wilhelm, Besitzer	15	9.—
Pension Alpina	O. Neiger-Biffi, Besitzer	9	8.—
ST. MORITZ-BAD			
Kurhaus und Grand Hôtel des Bains	R. Frick, Gen.-Dir.	250	15.—
Hotel du Lac	M. Monsch, Direktor	200	15.—
Hotel Stahlbad	E. Schraemli, Direktor	300	15.—
Hotel Victoria	„Direktion	200	15.—
Hotel Bellevue au Lac	A. Brühlmann & V. Hirt, Besitzer	85	13.—
Hotel National	F. Wisse-Fratschöl, Besitzer	50	10.—
Olympia Hotel Melropol	André Schmidt, Besitzer	65	10.—
Hotel Bernina	Jak. Basaglia-Scarpateffi, Besitzer	42	9.—

KINDERHEIME
Solaria alpina, Kinderheim und hochalpine Schule. Kochschule. 10.—
Privatkinderheim Frau Prof. L. Mathias. 8.—

VERLANGEN SIE UNENTGELTLICH PROSPEKTE VOM KUR- U. VERKEHRSVEREIN

ST. PLACIDUSQUELLE IN 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, Besitzer

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.

ARSEN-QUELLEN VAL SINISTRA

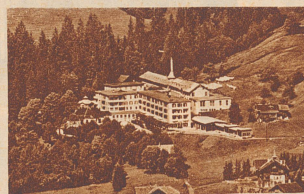
ENGADIN

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

Stärkstes Schwefelbad in herrlicher Gebirgslage, 1105 m ü. 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.