

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 des Leibs, so sic zur rechten zeit, vnd gebührender massen fein sanft vorgenommen wirdt, bringt grossen vnnd vielfältigen nutz: dann sie mundernt vnnnd treibt auff die verschlagne Geister, reytzt an vnnnd bringt herfür die verborgne Natürliche wärme, eröffnet alle die gäng des Leibs, schleift auff die dämpff vnd schweißlöchlin der Haut, verzehrt vnd führt auf viel vberflüssigkeit vnnnd unraht, vnnnd erquicket die gantze Natur des Menschen.

Hingegen die vnderlassung vnnnd verachtung solcher vbung, versamblert vil vreinigkeit, verstecket die Natürliche Geister vnnnd wärme, beschwärte die Natur, mässtet 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 vnnnd verloren, bringt sie solche

wider, vnnnd erquicket den geschwächten vnd abgemärgelten Leib.

Derwegung weil sonderlich zur Sawrbronnencur jetzt vbung vnd bewegung des Leibs, jetzt aber ruhe von nötten ist, so soll man hierinnen, wie in vorgehen den Capiteln bey dem gebrauch beydes des trinkens vnnnd badens hin vnd wider vnderricht geben worden, sich verhalten. Nemblich morgens nach dem man aufgestanden, vnd ehe man den Sawrbrunnen trincket, soll man sich ein wenig ergehn: widerumb nach dem man den Sawrbrunnen getrunken, mit spazierieren oder anderer kurtzweiligen übung der wirkung abwarten: Hernach vor dem Imbis, wider mit gehn, spazierieren oder andere kurtzweil, innerhalb der herberg, so es vnwettert, oder außerhalb, so es schön lieblich wetter, sich zum essen ertlustigen. Nach dem essen aber, soll man ein klein weig gar sanft und hoflich hin vnd her gehn, darnach ruhen,

vnnnd mit freundlichem gespräch, oder kurtzweiligem spielen, mit Würfeln, Karten, Brettspil oder anderen dergleichen die zeit hinbringen, oder mit anderer freud sich aufzuhalten, mit den Badgesellen frölich vnnnd guter ding sein, biß zur zeit des abendtrunks oder abendbadens: da man nach dem verrichten trunks wider, aber doch sittsamer vnd sanfter, als nach dem morgen trunks, sich mit ergehn vnd spazierien vben vnnnd bewegen soll, vnnnd als dann vor vnd nach dem nachtessen mit solcher vbung sich verhalten, wie bey mittag essen gedacht. Die badenden mögen sich allzeit nach dem aufgehn ins Bett begeben, vnnnd darin ein weil ruhen, doch auch noch vor dem essen sich mit hin vnd her gehn ermuiteren. Sonsten gleich auf das essen, soll man sich aller starker vnnnd heftiger bewegung des Leibs, alles ernstlich mediterrieren vnnnd sinnens, auch des schreibens vnnnd Lesens allerdings endhalten.



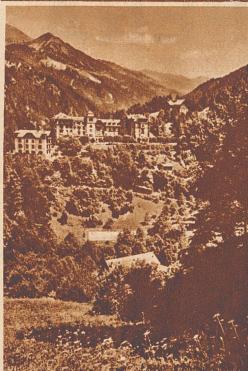
Bei RHEUMA GICHT, ISCHIAS

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 Willingen. Zimmer m. fließendem Wasser. Pension von Fr. 14.— an. Internationale Kochkunstaustellung in Zürich (ZIKA) 1930. Goldene Medaille für Diatküche und Diabetiker-Menüs

ULRICUS QUELLE

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

FORTUNATUS-QUELLE

(stark alkalisches Jodwasser) bei Adernverkalkung, Drüsenschwellung

HELENEN-QUELLE

(milder Natronsauerling) 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-Fratschol

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

(Alcanea, Andeer, Baden, Bex, Breitenberg, Disentis, Fideris, Gurnigel, Laevey, Lenki, S., Leukerbad, Passugg, Ragnaz, Rheinfelden, Bad-Schinznach, St. Moritz, Tenigerbad, Tarasp-Schuls-Vulperra, Val Sinestra, Weissenburg-Bad, Enderdon)

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

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, PARACELSUS, SURPUNT. Es sind natürliche, stark kohlensäurehaltige 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.

NÄTÜRLICHE KOHLENSÄUREBÄDER · MOOR-BÄDER · EISENQUELLEN FÜR TRINKKUREN

HOTELS UND PENSIONEN:

HOTELS UND PENSIONEN.		Betten	preis von
		Fr.	Fr.
S.T. MORITZ-DORF			
Carlton Hotel	Conrad Maatz	200	21,-
Grand Hotel	M. L. Mahrer, Direktor	400	21,-
Karin Hotels	A. Janssens, Gebr.-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. Schneier, Direktor	80	15,-
Hotel Schweizerhof	Jos. P. Geissler, Direktor	120	15,-
Hotel Alpenhof	J. De Gaudenzi, Besitzer	100	15,-
Hotel Colander	Fam. Tratzchin-Colander, 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-Banhardt, Besitzer	40	13,-
Rosatsch Hotel Excelsior	G. Gasser, Besitzer	60	13,-
Hotel Monopol	W. Matky, Besitzer	80	12,50
Hotel Bernasconi	J. Kleiner	75	12,-
Hotel Pension Villa Erika	G. Bernasconi, Besitzer	50	11,-
Pension Meierei	C. Inderbitz	20	11,-
St. Moriterhof	J. Zimmerli, Besitzer	32	11,-
Pension Grünstein	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 Alpinea	O. Neiger-Biffi, Besitzer	9	8,-
S.T. MORITZ-BAD			
Kurhaus und Grand Hôtel des Bains	R. Frick, Gen.-Dir.	250	15,-
Hotel du Lac	M. Monsch, Direktor	200	15,-
Hotel Stahbad	E. Schrammi, Direktor	300	15,-
Hotel St. Moritz	Direktion	200	15,-
Hotel Bellevue au Lac	A. Brühmann & V. Hirt, Besitzer	85	13,-
Hotel National	F. Wissel-Fröhschl, Besitzer	50	10,-
Olympia Hotel Metropol	André Schmidt, Besitzer	65	10,-
Hotel Bernina	Jak. Baselgia-Scarpatti, Besitzer	42	9,-
KINDERHEIME			
Solaria alpina, Kinderheim und hochalpine Schule, Kochschule.			10,-
Privatkinderheim Frau Prof. L. Matthäus			10,-

VERLANGEN SIE UNENTGELTLICH PROSPEKTE VOM KUR- U. VERKEHRSVEREIN

Die stärkste radio-
aktive Quelle der Schweiz

ST. PLACIDUSQUELLE IN DISENTIS Heilt alle rheumatischen Affektionen, stärkt die Nerven
Idealer Ferienaufenthalt

(Bündner Oberland)

Prospekte durch:

Hotel Disentiserhof, 100 Betteln

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 hôte et établissement thermal. B. Sueur-Rohrer, propri. dir.

ARSEN-QUELLEN VAL SINESTRA

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-Eisern. Quellen. — Schlamm-Kuren mit dem Quellschlamm, an dessen Radikaktivität kein anderes Sediment auch nur entfernt heranreicht.

KURHAUS - ERÖFFNUNG AM 1. JUN

Stark reduzierte Pensionspreise.
Prospekte durch die Direktion. — Kurhaus Val Sinestra, Engadi



BAD- UND KURHAUS LENK I. S.

Berner Oberland

Stärkstes Schweißbad 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, Kurzstr. Orchester, Tennis etc. Man verl. bitte Prospekte