

**Zeitschrift:** Die Schweiz : schweizerische illustrierte Zeitschrift  
**Band:** 15 (1911)

**Artikel:** Gesundheitspflege in alter Zeit [Fortsetzung]  
**Autor:** Sanden, Katharina von  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-572873>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

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

## Gesundheitspflege in alter Zeit.

(Fortsetzung).

Ein solches kurioses Exemplar mittelalterlicher Weisheit ist mir neulich vor Augen gekommen. Es ist ein Zürcher Wandkalender aus dem Jahre 1552\*). Die Ueberschrift lautet:

„Uff das man hierinn nit nur die gesuntheit des lybs/sonder auch den wolstand der Seel erlerne /sind hier nähend zu getruet die Zehen gebott Gottes/wie sich Gott Moyssi uff dem berg Sinai angegebe vu mit sinem Finger in zwo steinin tafeln geschribt hat/Exodi am VV. cp.“

Das Titelbild unter der Ueberschrift bringt eine Karte des Heiligen Landes aus der Vogelschau gesehen (und ein drohlicher Vogel, der es so gesehen hat!). Dann folgt rechts oben ein drohlich mit Pfeilen gespickter heiliger Sebastian, der sich aber bei näherer Besichtigung als Symbol des durch die zwölf himmlischen Zeichen beeinflussten armen Erdenwurms darstellt. Die Beeinflussung wird durch die Pfeile verfinbildlicht, an deren Enden in kleinen roten Kreisen die Zeichen schwimmen. Der Text geht weiter:

„Das sind die naturen vnd eigenschafften der zwölff zeiche/welche auch die Christen nachlassend/dann sy nit allein kürzlich erfahren sind /sonder auß natürlicher Erforschung vom Ptolemeo bestätigt/die all also sind/wen sy mit guten angesichten der siben Planeti angefaßen werded.

Widder ist gut stercken die begird des mages/vn die anziehenden natur /negel abschnyden /vn aderlassen/an zum haupt.

Stier ist gut stercken die behaltenden krafft/süßz vnd durchläuff stellen /kind entwennen /sähen vnd pflanzen /böß den halß mit arzney anrüren oder das zöpslin abschnyden.

Zwilling ist gut/die douwung\*\*) stercken/böß aderlassen/in sunders auff den armen und henden/vff welchen auch schröpfen schadet.

Krebs ist gut die purgagen hnnemen/insunders in latwürgen/baden vnd schröpfen/vnd mittel aderlassen/an zu der Median.

\*) Original im Schweiz. Landesmuseum. \*\*) Verbauung.



Eine Schweizerische Kunstschule in Florenz.

Schülerarbeit.

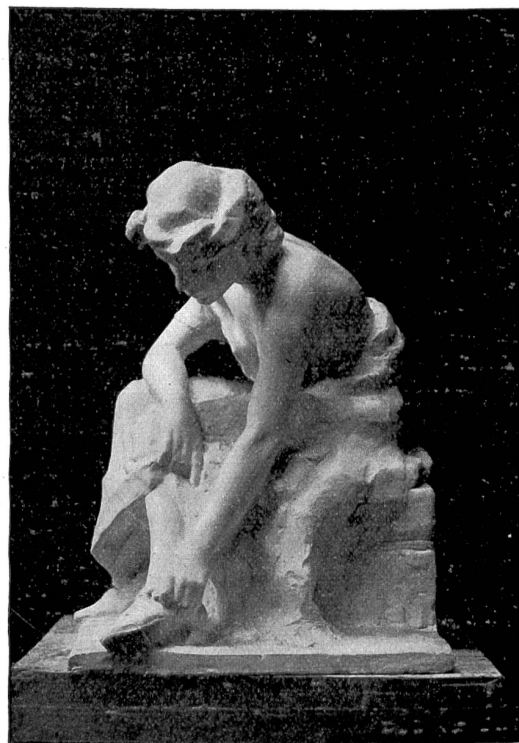
Viale Principeffa Margherita und dem Mugnoneflüßchen, das Florenz im Norden umgrenzt, am Viale Lungo Mugnone (jetzt Viale Milton genannt) Nr. 13, in einem einstöckigen, stattlichen Mietterhause, dessen Hochparterre und erstes Stockwerk ste völlig einnimmt und wo sich (im untern Stockwerk für die Bildhauer, im obern für die Maler) geräumige Privatateliers befinden, die auch an selbständige Künstler vermietet werden, und wo sich große, lichte Säle an weite Korridore anreihen.

Durch modernste praktischste Ausstattung der Räume mit dem für Bildhauer und Maler notwendigen Handwerkszeug werden die Anforderungen selbst der verwöhntesten Besucher befriedigt. Im Winter sind die Säle mittels Dampfheizung erwärmt und des Abends elektrisch belichtet. Im Unterschied zu den meisten florentinischen Wohnungen und Schulräumen sind die Böden — mit Ausnahme der Treppenhäfen — mit Holz belegt.

Der Unterricht in der Accademia internazionale di belle arti wird von den Künstlern Cav. Prof. G. Cassioli, A. Giacometti, D. Vermehren und von dem Leiter der Anstalt erteilt und erstreckt sich auf Zeichnen, auf die verschiedenen Arten der Malerei und Bildhauerei; dabei ist es das Bestreben der Anstaltsleitung, besonders Teilnehmer, die die künstlerische Betätigung als Lebensberuf erwählt haben, nach Möglichkeit zu fördern. Daher werden auch, freilich nur in beschränkter Anzahl, Schüler frei aufgenommen und gratis unterrichtet, wenn ihre eingeschränkten Verhältnisse und ihre künstlerische Befähigung sie dazu berechtigen. Am abendlichen Altzeichnen nimmt jedoch auch eine stattliche Zahl Nichtkünstler teil; durch solche Uebung wird ja das Auge erst fähig, die Kunstwerke, die die florentinischen Museen, Kirchen und Paläste vor dem Beschauer ausbreiten, wahrhaft zu genießen!

So darf der Besuch der Zbindenschen Accademia internazionale di belle arti allen denen, die vorübergehend oder auf längere Zeit sich nach Florenz begeben, als ein tüchtiges Institut empfohlen werden, und wir Schweizer namentlich sollten diesem ernsthaften schweizerischen Unternehmen in fremdem Lande mit besonderer Teilnahme und Sympathie begegnen.

E. H.



Eine Schweiz. Kunstschule in Florenz.

Schülerarbeit.

Bär ist gut die anziehend krafft stercken/haar vnd negel abschnyden/böß aderlassen/ arñney hnnemen/ schröpfen vnd baden/ auch den magen mit spyz vnd tranck überladen.

Jungfrau ist gut die behaltenden krafft stercken/ flüßz vnd durchläuff stellen\*)/ kind entwennen/ säye vnd pflanzen.

Wag ist gut die douwung stercken/ haar abschnyden/ aderlassen/baden vn schröpfen/ doch nit am rucken vnderm gurt.

Scorpio ist gut purgazen innemen/ insonders in tranck/ baden vnd schröpfen/ böß denen die die frantzösischen blateren jezund hand/ oder gehabet vnd unküsch.

Schütz ist gut die begird des magens/ vn anziehend natur stercken/ haar vnd negel abschnyden/ aderlassen/ an die diech.

Steibock ist gut die behaltenden krafft stercken/ flüßz vnd durchläuff stellen/ kind entwennen/ säye und pflanze in allem anderen ze myden.

Wassermann ist gut die dowend krafft ze stercken/ haar abschnyden/ baden/ aderlassen vnd schröpfen/ doch nit an den waden.

Wisch ist gut purgazen hnnemen/ insonders in pillulen/ baden vnd schröpfen/ mittel aderlassen/ doch nit ann füßen.

Man sieht, nur sieben Zeichen unter den zwölf sind als dem Aderlassen favorabel angegeben und auch bei diesen noch kleine Beschränkungen in den zu schröpfenden Gegenden angeordnet. Die Blütezeit des Aderlasses war damit vorbei, die Zeit, von der man nicht begreift, daß die Leute unter der Herrschaft der Pader überhaupt noch Blut in den Adern zurückbehielten.

Die nun folgenden sehr verständigen Ratschläge über Leibspflege könnten mit geringen Abänderungen noch heute gelten. „Kurzer vnderricht wie sich d'mö'sch zu jeder zyt des Jars lybpflegen sol.“

„Welcher der gñundheit pflege wil/ soll sich voruß vor zeul\*\*) abbrück vnd völle hüten. Sol sich auch an allerley spysen gwennen/ ob sy schon etwas erger sind/ Dann welcher geschaeften waegen so taeglich ynfallend/ syn gut vsserlaesen regiment breche muß/ dem schadet es vil mer/ dann einem/ der sich an allerley spysen gwenet hat. Diemyl aber die vier zytten des jars etwas maas der narungen aneigend/ wil ich euch das kurz anzeigen.

#### Winter.

Im Winter sol man sich mer äßens flyssen dann zu andren zyte/ vnd soll vsserwelen spysen/ die etwz erhitzigend vnd vdrückend\*\*\*). Dann die natürlích hitz ist zu der zyt krefftig vn hyeinander/ darum ist die begärend krafft vn die Doowung †) großer. Zu Winter zyt aber merend sich die flüchtigkeiten Phlegmata genant/ die muß man mit trüchnender vnd hitziger narug vdrüchnen. Hierum so slyß sich ein jedes das es vil brot zu anderen trachten aesse. Man soll auch zu der zyt fleisch vo wol erwachsenen thiere/ vnd voruß wilbract nießen/ es ist auch gefünder gebraten

\*) stillen. \*\*) zuviel. \*\*\*) trockenend. †) Verdauung.

dan gesotten. Guten vn gewaesserten wyn soll man maefig trincken. Man sol sich auch vast ueben/ vnd/ damit ich es mit kürze sag/ alle narung sol dahin gericht werden das der lyb trucken vnd warm blyb/ oder wo ers nit ist/ das er doch also werde.

#### Frueeling.

Im Frueeling sol ma sich nach und nach von des Winters Narung zu einer fuchteren vnd kelteren diet gewennen/ damit wir vns vor des Summers künfftiger hitz bewarind. Darumb ist nutz die zyt dem aessen abbrechen/ und am trincken zunemen/ doch das man ringere wyn trincket/ oder gewässert. Man soll auch zu der zyt krüter/ jung gesott fleisch/ vnd derglychen fuchter spysen nießen. Diemyl auch die zyt am heilsamsten ist/ vnd sich die natur voruß zu der zyt von den vnnatürlích flueßen begaert zu entladen/ soll man iren mit purgierenden arñneye oder aderlassen helfen/ zu welchem dan ein jeder gewon vnd fertig ist.

#### Summer.

Der Summer/ die wyl er hitzig vnd trucken ist/ erfordert ein diet der winterlichen narug entgegen sye. Darum sol man denn vil trincken/ doch das der wyn wol gwässert/ od' aber mit vhole\*) syrupe/ zuckerrosat/ vnd derglychen küllenden Dingen getemperet sye. Jung fleisch gesotten/ vnd krüter row oder gesotten/ voruß Lacten\*\*) sind gñund zu Summerszyt. Man sol auch im Summer stark vnd empfig uebungen myden/ das der lyb von der hitz vnd Dürre des Summers nit verlegt werde.

#### Herbst.

Zu Herbstzyt sol man ein hitzige vnd drücknende Diet ansahe/ doch dz nit ein gaehc\*\*\*) enderung der Summerlichen narung geschaehe. Je naecher aber der Winter ist/ je mer solt du dich der winterlichen ordnung halten/ vnd der zyt diet sol etwas drückner vnd hitziger syn dann des Frühlings: voruß huete man sich vorm ops. Diemyl aber die zyt am aller sorgsameste ist/ ist not die materien d'frankheiten mit purgiere vn aderlassen zemindern/ wie oben im Frueeling gesagt ist. Welches sich nun also nach d'zyt wil halte/ sol auch siner complezion acht haben/ dan ein fuchte vn kalte natur bedarff im Winter eine vil hitzigere vnd drücknendere diet/ dan ein hitzige vnd dürre natur: Im Summer aber bedarff ein hitziger vnd dürre mensch/ ein mer küllender vnd fuchterer narung dann ein fuchter vnd kalter mensch. Desglychen sol auch von anderen naturen verstande werden.

Gestellt nach der Stöplerischen computation/ durch Valentinum Buhlin von Wangen/ der arñneyen Doctor/ vnd Stattarzet zu Überlingen.

Bedruckt zu Zürich by Eustachin Froschauer.“

\*) viel Sirup. \*\*) Lattich. \*\*\*) jähe.

(Fortsetzung folgt).

## Veilchen

Hinterm Hag am grünen Hange  
Pflückt ein Mägdlein duft'ge Veilchen:  
Kann es mir doch nicht versagen,  
Daß ich es belausch' ein Weilchen.

Wie das Bild so rein sich schließt,  
Knospen blühen in dem Maien:  
Und ein frisches junges Leben  
Reich an freudigem Gedeihen —

Und zur Weile war das Weilchen,  
Und das Sinnen ward zu Minnen:  
Mein das Mägdlein, mein die Veilchen,  
Frühling außen, Frühling innen!

Heinrich Perron (1857—1902).

## Mädchenlied

Es steht ein Baum im Garten,  
Dran gingen tausend Blüten auf —  
Sie ließen auf sich warten  
Und kamen, leis wie Schnee . . .

Und drinnen in dem Stübchen,  
Da kam ein kurzes Männchen an,

Hoch oben unterm Giebel,  
Da wohnt ein blaues Schwalbenpaar —  
Die haben groß Geliebte! —  
Weiß keines, daß ich's seh!

Da liegt ein kleines Bübchen  
Im Kissen weiß wie Schnee . . . Siegfried Lang, Basel.