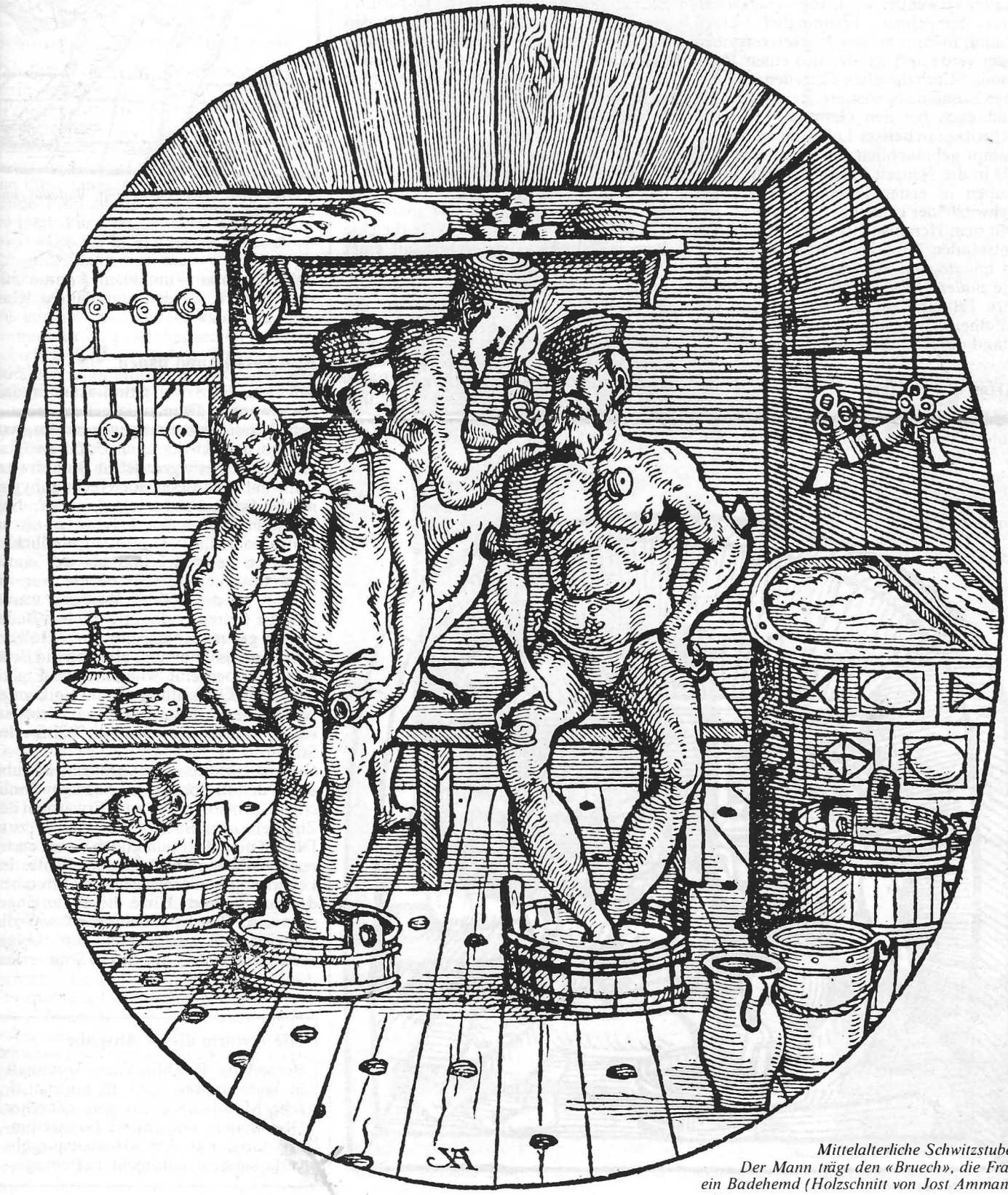
Heimatspiegel

Illustrierte Beilage zum «Zürcher Oberländer» Nr. 2/Februar 1990 Redaktion: Antonio Cortesi

Bevor im Oberland die Sauna Einzug hielt

Schwitzen im Brotdampfbad



Mittelalterliche Schwitzstube: Der Mann trägt den «Bruech», die Frau ein Badehemd (Holzschnitt von Jost Amman).

1947 wurde in Kempten, Wetzikon, die erste Sauna im Zürcher Oberland eingerichtet, eine Neuerung aus dem hohen Norden, die bald viele Anhänger fand. Wer aber in Geschichtsbüchern blättert, in alten Chroniken liest, stellt fest, dass das Schwitzbad keine Errungenschaft der modernen Zeit ist. Bereits im 9. Jahrhundert besass das Kloster St. Gallen eine Schwitzstube, und im späteren Mittelalter waren in fast jedem Dorf solche Einrichtungen zu finden. Sie wurden von Menschen aller Gesellschaftsschichten zur Behandlung mancherlei Gebresten benutzt. Im Zürcher Oberland, wie auch im Thurgau und Toggenburg, war, nebst den herkömmlichen Badestuben, noch eine andere Art von Dampfbad bekannt: die «Brotschwitzstübli» der Bäcker und Wirtsleute. Erst 1919 wurde das letzte Brotdampfbad der Region geschlossen. Es wurde in Adetswil vom Bäckermeister Stegmeier betrieben.

Waschen und Baden sind uralte Betätigungen, die bei fast allen Völkern zu finden sind. So stammt das Wort *«Stube»*, das später allgemein für einen heizbaren Raum verwendet wird, von *«stieben»* ab und bezeichnet ursprünglich einen Raum, in dem heisses Wasser zerstoben oder verdampft wurde, also einen *Baderaum*. Schon die alten Griechen und Römer kannten sogenannte Heissluftbäder, und auch bei den Germanen war das Schwitzen in heisser Luft oder in Wasserdampf gebräuchlich. Im Mittelalter und bis in die Neuzeit hinein sind mit Badestuben in erster Linie Schweiss- oder Schwitzbäder gemeint.
Mit dem Heranwachsen von Ortschaften entstanden öffentliche Badestuben, und es bildete sich ein eigener Berufszweig, die *Bader*. Diese dehnten nach und nach ihre Tätigkeit auf die Körper- und Gesundheitspflege aus. In Zürich wurde ihr Stand der *Schmiedenzunft* unterstellt.

Arten des Heizens

Dampf- oder Schwitzbäder wurden auf unterschiedliche Arten beheizt. Gebräuchlich war das Erhitzen von Steinen, über die dann Wasser gegossen wurde. Bekannt war aber auch eine Einrichtung, die der römischen Hypokaustheizung nachempfunden war, wo die heisse Luft aus der Feuerstelle unter einen Boden aus Tonplatten geleitet wird. Manchmal wurde auch ganz einfach ein Badeofen in die Schwitzstube gestellt, um den man sich dann versammelte.
Private Schwitzstuben sahen vielfach aus wie Kleiderschränke. In Wetzikon fand sich ein *Schwitzkasten*, bei dem eine Schublade am Boden mit erhitzten Steinen gefüllt werden konnte. Ein Rost leitete die Wärme in den eigentlichen Schwitzraum, in dem nur Platz für eine Person war. Ein Fensterchen mit einer verschiebbaren Scheibe erlaubte eine minimale Lüftung und die Kontrolle des Schwitzenden. Noch kleiner ist der Schwitzkasten, der sich im *Heimatmuseum Pfäffikon* befindet. Er bot nur *einer* sitzenden und nicht allzu grossen Person Platz, die sich auf ein handbreites Bänklein zwängen musste. Zwischen ihre Füsse wurde eine Schüssel mit heissem Wasser oder mit Kräuterauszügen gestellt, Türe zu – und dann konnte nur noch gehofft werden, der Patient leide nicht an Platzangst!

Schröpfmann oder Bader mit Badehut und Badewedel.

Brot backen und baden

Auch die Sitte, nach dem Backen in den noch warmen Ofen zu kriechen, soll auf dem Lande verbreitet gewesen sein, wobei hin und wieder auch Unfälle vorkamen. Mit einer eigentlichen Brotschwitzstube hat aber dieses doch recht unhygienische Schwitzbad nichts zu tun. Das *Brotdampfbad* ist eine volksmedizinische Institution, die vor allem in ländlichen Gebieten verbreitet und bei der einfachen Bevölkerung sehr beliebt war. In Zeiten, wo die Wälder übernutzt waren und die Betreiber der öffentlichen Badestuben gar manchmal um ihren Holzbedarf kämpfen mussten, bildeten die Brotschwitzstuben eine willkommene Ergänzung. Die Einrichtung war im Volk unter verschiedenen Namen bekannt: Schwitzstübli, Brotstübli, Badstübli, Bädli oder Stübli.
Geheizt wurde die Brotschwitzstube durch den Brotbackofen, einen gewöhnlichen Kachelofen, der zum Erwärmen der Zimmer, zum Backen des Brotes, zum Dörren des Obstes und noch vielen anderen häuslichen Bedürfnissen diente. Im Feuerraum wurden nach dem Erreichen der notwendigen Hitze die Brote eingeschossen. Oberhalb des Ofens war die Schwitzstube eingerichtet, ein *kleiner Raum aus Holz* – um den Wärmeverlust

Badestube aus einem Kalender von 1515.

Die Autorin dieser Ausgabe

Bernadette Reichlin-Fluri, wohnhaft in Wald, ist seit 1975 als journalistische Mitarbeiterin für den «Zürcher Oberländer» und andere Tageszeitungen tätig. Für den «Heimatspiegel» verfasste sie bereits mehrere Beiträge.

möglichst gering zu halten –, der mit Holzbänken in verschiedener Höhe ausgestattet war. Die ganze Einrichtung ähnelte verblüffend einem heutigen Saunaraum. Durch ein einfaches Loch in der Stubendecke, manchmal auch durch ein in den Ofen eingelassenes Rohr, stieg nun die heisse Luft aus dem Backraum in die Schwitzstube. Ein Deckel über dem Loch beziehungsweise dem Rohr diente zur *Regulierung* der Wärme.
Sicher wurden solche Schwitzstuben auch über privaten Kachelöfen eingerichtet, aber verbreitet waren sie vor allem in *Bäckereien*, die vielfach noch einen *Wirtschaftsbetrieb* führten. Hier wurde regelmässig gebacken, in einem Ofen, der eine grosse Speicherkapazität aufwies und so auch eine Schwitzstube mitzuheizen vermochte.

Schwitzen im «heissen Brotdampf»

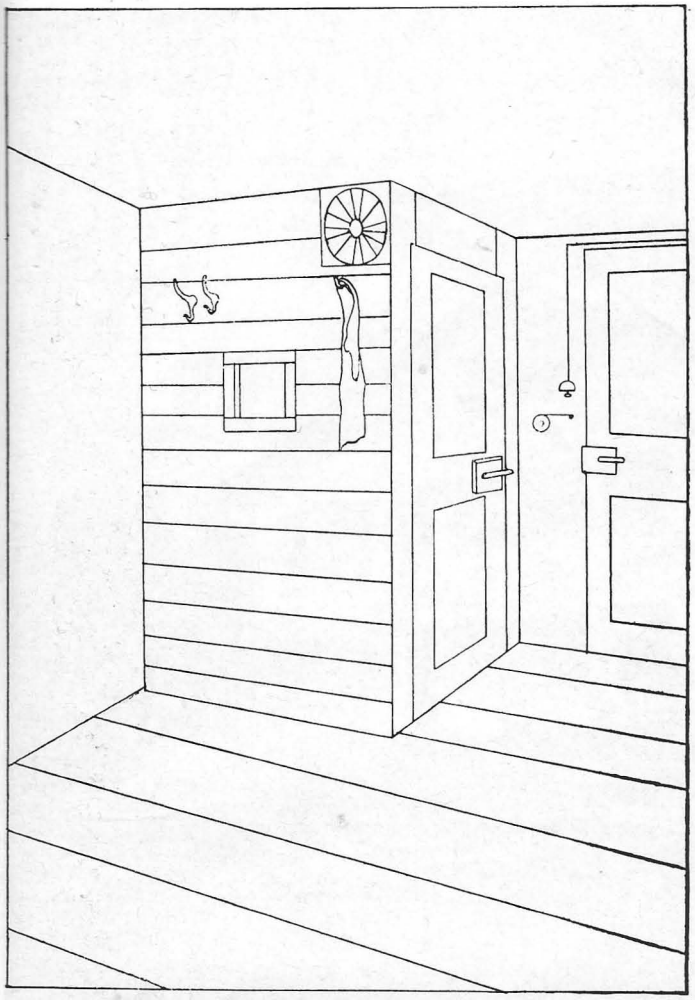
Der Privatdozent für Geschichte der Medizin in Zürich, *Dr. med. Gustav Ad. Wehrli*, suchte 1919 die vermutlich letzte Brotschwitzstube der Region, die Schwitzstube des *Bäckermeisters Stegmeier in Adetswil* auf und bestellte sich, um diese langsam in Vergessenheit geratende Einrichtung eingehend prüfen zu können, kurz entschlossen ein Schwitzbad: «Um 9 Uhr morgens musste ich erscheinen, denn nur dann wird Brot gebacken und nur dann kann die Einrichtung in Funktion gesetzt werden. Der Bäcker war eben daran, die in Teig geformten Brote in den heissen Ofen einzuschieben. Ich sah ihm zu, und er zeigte mir, wie ganz hinten im Backraum des Ofens zwei Öffnungen sich befinden. Die eine führte ins Kamin, die andere in die Schwitzstube. Beide blieben vorläufig geschlossen. Sobald die Brote eingelegt waren, machte der Bäcker den Ofen zu; er zog an einer Hebelvorrichtung und liess dadurch die heisse Luft des Backraums in die Schwitzstube abströmen. Hierauf führte er mich in ein Zimmer im ersten Stock, unmittelbar über dem Backofen gelegen. In einer Ecke ist, durch einen Bretterverschlag abgetrennt, unser Schwitzstübli. Im Innern ist es dunkel. Links und rechts sind Sitzbretter an die Wand angefügt. In der hinteren Ecke links kommt ein S-förmig gebogenes Blechrohr aus dem Fussboden hervor, welches dazu bestimmt ist, den Raum mit heisser Luft zu speisen. Hebt man den Deckel an seinem Ende ab, so entströmt ihm heisser Brotdampf.» (Schweizerisches Archiv für Volkskunde, Band XXII)
Nach dem Auskleiden fing dann der eigentliche «Test» an: «Mit Uhr, Thermometer und Taschentuch ausgerüstet, trat ich in die Schwitzstube ein. Es war wirklich Brotdampf, der da heraufkam, von nicht unangenehmem, prickelndem Reiz für die Nasenschleimhaut. Das Thermometer stieg rasch auf 38 Grad, in dem austretenden Luftstrom gar auf 72 Grad. Ein molliges Gefühl der Wärme umgab mich. Mein Körper fühlte sich überall warm an, und es stellte sich intensive Schweissabsonderung ein. Kleine Bäche flossen an mir herunter; ich hörte das Aufschlagen des abtropfenden Wassers. Allmählich aber wurde die Luft doch zu warm und zu feucht zum Atmen, auch hatte der Brotgeruch nicht mehr denselben Reiz wie am Anfang. Es stellten sich rasch stärker werdende Kopfschmerzen ein und ein brennender Schmerz in den Schleimhäuten der Augen. Es wurde mir dumpf im Kopf; Herzklopfen stellte sich ein; ich fand es geraten, die Türe weit zu öffnen und den Versuch zu beenden.»

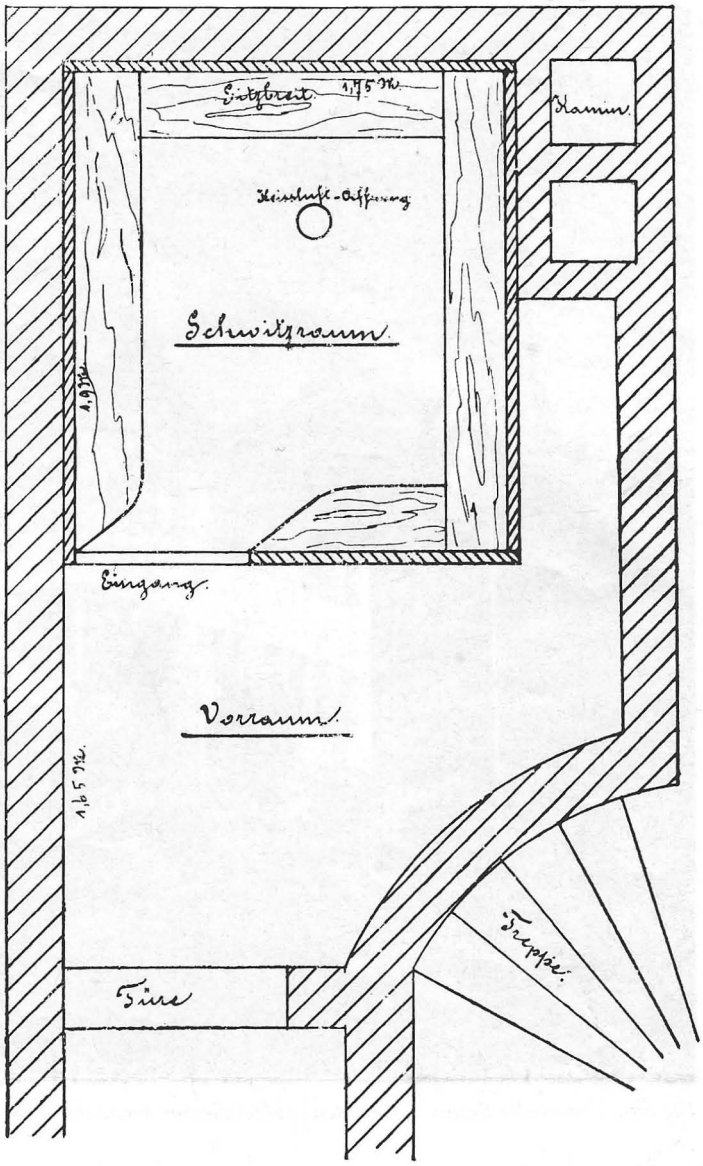
Im Oberland sehr verbreitet

Nach dem Chronisten Dr. Wehrli waren die Brotschwitzstuben im Zürcher Oberland sehr verbreitet. So gab es, zumindest bis ins letzte Jahrhundert hinein, in Adetswil, Bäretswil, Unter- und Oberhittnau, Dürstelen, Bauma und Grüningen Schwitzstuben. In Wetzikon sollen 10 bis 12 solcher Einrichtungen bestanden haben, wobei wohl aber der grössere Teil privat genutzt wurde. In Hinwil bestanden Brotschwitzstuben im ehemaligen Gasthaus Löwen, in den Bäckerei-Gast-

Zürcher Oberländer Schwitzkasten aus dem 19. Jahrhundert. Durch Hineinlegen von heissen Steinen wurde geschwitzt.

Badestube auf der farbigen Wappenscheibe der Gesellschaft der Bader und Scherer in Zürich (1534).





Oben: Brotdampfschwitzstübchen in Adetswil, in ein grösseres Zimmer über dem Brotbackofen eingebaut (19. Jahrhundert).

Rechts: Grundriss einer zweiten Brotdampfschwitzstube in Adetswil.

höfen Blume und Sennhütte und in Wernetshausen. Diese Brotschwitzstuben waren *nicht bewilligungspflichtig*. Meist wurden sie von der Bevölkerung gewünscht, der Bäcker richtete sie mit wenig Aufwand ein – und kam so zu einem willkommenen Nebenverdienst.
Das wurde von der Gilde der Bader, die die öffentlichen Badstuben betrieben und nebst den Schwitzbädern auch volksmedizinische Behandlungen wie das Schröpfen anboten, *sehr ungern gesehen*. Denn für die Badstuben musste eine «Gerechtigkeit» oder «Ehehafte» erworben werden, was etwa einem heutigen Patent entspricht. Diese Bewilligung konnte mitsamt dem Gebäude verkauft werden, und sie erlosch, wenn über einige Zeit kein Bader mehr im Hause wirkte. So erreichten denn die Bader bei der Regierung, dass die mit einer Brotschwitzstube ausgestatteten Bäckereien eine *Entschädigung* an die Bader bezahlen mussten.

Bader und Bäcker im Streit

Schon 1645 kam es in *Grüningen* zum Streit zwischen dem Bäcker und dem Bader, und der Rat in Zürich verfügte, dass der Bäcker wohl weiterhin seine Brotschwitzstube betreiben, aber dafür keine Entschädigung mehr annehmen dürfe. Rund zehn Jahre später waren aber in Grüningen trotzdem bereits vier Brotbadestuben eingerichtet – und gestritten wurde immer noch. Um den Einwand zu entkräften, das Schwitzen im Bäckerstübchen sei gesünder als im öffentlichen Dampfbad, richtete der Bader selber auch eine Brotschwitzstube ein – sein Sohn hatte das Bäckerhandwerk gelernt und konnte seinen Beruf nun neben dem seines Vaters ausüben. Und nun durften die Bäcker von Grüningen ihre Schwitzstuben bei Androhung der sofortigen Schliessung nur noch für sich und ihre Hausgenossen betreiben. Als der Sohn des Baders dann ein Jahr später starb, war die *Zeit der Rache* gekommen: Die Bäcker setzten bei der Obrigkeit durch, dass der Bader sein Brotschwitzstübli geschlossen halten musste, bis sein zweiter Sohn als Bäcker ausgelernt hatte.
Derartige Streitigkeiten dauerten auch dann noch an, als die Bader ermächtigt wurden, von den Bäckern eine *Entschädigung* zu verlangen. 1765 bezahlte der Bäcker von Kempten jährlich 32 Batzen «Lehen» an den Bader von Walfershausen. Der Bäcker von Unterwetzikon leistete ebenfalls eine Abgabe, und der Bäcker von Grüt bezahlte den Bader von Grüningen mit «Krüsch». Als die Streitigkeiten weiter anhielten, verfügte der Landvogt, dass alle Brotschwitzstuben verboten seien, wenn sie keine *obrigkeitliche Bestätigung* vorzuweisen hätten. Weil sich die Bäcker weder auf verbriefte Rechte stützen, noch ein Gewohnheitsrecht geltend machen konnten, wurden sie bald mehr, bald weniger streng zurückgebunden.

Baden gibt Durst

Baden und Schwitzen gibt Hunger und Durst – und da waren es dann die *Wirte*, die mit scheelen Augen sowohl auf die Badstuben wie auch auf die Brotschwitzstübli blickten. Der Wirteberuf war ein geschütztes Gewerbe und an den Besitz einer «Ehehafte» gebunden. So wurde 1629 ein Begehren des Baders von Grüningen abgewiesen, seinen Kunden einen Trunk Wein und etwas Brot anzubieten. Recht häufig trafen deshalb Bader und Wirt ein Abkommen, und der Wirt konnte die Erfrischungen in die Badstube liefern. Und nicht selten wurde die Badstubengerechtigkeit mit einer Wirtschaft *zusammengelegt*. So gehörte zum Wirtshaus «Zum Hirschen» in Kyburg nebst einer Metzgerei auch die Ehehafte – das auf der Liegenschaft haftende Recht – einer Badestube.
Auch die Bäcker rechneten mit einer guten Wirkung ihrer Brotdampfbäder auf den *Appetit*. An den Badetagen wurden noch extra Wähen und Birnenweggen gebacken, denen denn auch gerne zugesprochen wurde. Während des Schwitzens waren viele der Ansicht, dass das Trinken zur Therapie gehöre. Nicht alle begnügten sich mit einer Schüssel Wasser, aus der sie von Zeit zu Zeit ein Glas schöpften und tranken. Etliche wiesen auch den Bäcker an, ihnen nach einer bestimmten Schwitzdauer ein *Glas Wein* zu bringen.

Die erste Oberländer Sauna in Kempten (Aufnahme aus dem Jahre 1954).

Wenn es dann im Schwitzstübli langsam kühl wurde, weil das Brot aus dem Ofen genommen war, trocknete man sich ab, kleidete sich an und ging hinunter in die Gaststube, wo ein zweiter, nicht weniger wichtiger Teil der «Badekur» begann: Das gemütliche Beisammensein bei Wein und Most. Es sei immer lustig zugegangen, wenn die «Bädler» in der Wirtschaft waren, erzählt Dr. Wehrli in seiner Schrift über die Brotschwitzstübli. Das Weintrinken habe so zum Baden gehört, dass es fast als *Nachbehandlung* nach dem Schwitzen bezeichnet werden könnte.

Gegen Gsüchti und Zahnweh

Damit kämen wir zur Frage, *weshalb* die Bevölkerung die Schwitzstuben aufsuchten. Sicher spielte da vor allem der Volksglaube mit, man könne verschiedene Krankheiten «herausschwitzen». Die Schweissabsonderung versuchte man in der Schwitzstube denn auch zu fördern, sei es durch Getränke, sei es durch die Behandlung mit dem *Badewedel*. Letzterer war ein Bündel von Laubzweigen, mit denen der Körper während des Schwitzens wiederholt geschlagen wurde; das wurde Lecken, Streichen oder Questen genannt – und ist jedem, der einmal eine finnische Sauna besuchte, ein wohlbekannter Vorgang.
Das Schwitzen soll aber auch gegen viele *Krankheiten ganz direkt* geholfen haben. Dr. Wehrli zählt dazu alle Erkältungskrankheiten, Rheuma, Zahnweh, Influenza, «Gsüchti», Husten und Krankheiten der Atemwege. Viele Menschen suchten die Schwitzstube aber auch regelmässig zur *Vorbeugung* von Krankheiten auf, andere schworen auf eine Serie von Schwitzkuren jeden Frühling und Herbst. Auswärtige mieteten denn oft in der Bäkkerei ein Zimmer für zwei, drei Wochen. Angst vor einer *Ansteckung* kannte man

Erste Oberländer Sauna: 1947 in Kempten

Fast 40 Jahre dauerte es nach der Aufhebung der letzten Brotbadestube in Adetswil im Jahre 1919, bis die Bevölkerung des Zürcher Oberlandes wieder die Möglichkeit bekam, das nach wie vor als gesund bezeichnete Schwitzen wieder zu praktizieren. 1947 wurde in Kempten, Wetzikon, die *erste Sauna* des Zürcher Oberlandes eingerichtet, die dritte Sauna, nach Zürich und Lausanne, in der Schweiz.
Saunabaden hat verblüffende Ähnlichkeiten mit dem Schwitzen in den Brotbadestuben – und setzt sich in anderen Punkten ganz von der alten Badesitte ab. Wer die *Baupläne* einer Brotschwitzstube und einer Sauna vergleicht, wird eine weitgehende Übereinstimmung feststellen: Die Masse sind so gehalten, dass der Raum optimal beheizbar ist, die Wände sind aus Holz, die Sitzbänke in verschiedener Höhe angebracht. Auch die Badrute, der Büschel Laubzweige wurde sowohl in den alten Einrichtungen wie auch in den finnischen Saunen verwendet.
Während aber in den Brotschwitzstuben die Luft durch den Brotdampf sehr feucht war, wird in der Sauna die Luft auf 85 bis 90 Grad erwärmt, mit einer relativen Feuchtigkeit unter zehn Prozent. Ein Saunagang wechselt immer mit einer Abkühlung mittels kalter Luft oder kalten Wassers ab. Die trockene Hitze, die den Körper wohl zum Schwitzen zwingt, ihn aber durch die Verdunstungskälte doch kühler hält, ist *um einiges gesünder* als die schwüle Wärme des Dampfbades. So kann die Sauna bei einem Herzinfarkt bereits nach drei Monaten wieder benutzt werden. Viele Herzspezialisten empfehlen den Saunagang sogar als Therapie.
Sicher ist – das galt schon für das Brotdampfbad –, dass die Sauna heute ein gutes und billiges Mittel der *Prävention* bei einer ganzen Zahl von Krankheiten ist: Erkältungskrankheiten, Asthmaide Bronchitis, Rheuma (nicht im akuten Stadium). Dazu ist es ein hervorragendes Herz-Kreislauftraining, schenkt eine allgemeine Entspannung und ist für die Haut durch die vermehrte Durchblutung ein wirksames Kosmetikum. «Eine Frau ist am schönsten eine Stunde nach der Sauna», sagt ein finnisches Sprichwort. – Vielleicht fanden das auch die alten Zürcher Oberländer, vielleicht gingen sie deshalb so gerne und so häufig in ihr ««Bädli».

Im ersten Stock dieses Hauses an der Walderstrasse in Hinwil lag eine der Badestuben der Gemeinde.

im allgemeinen nicht, wenn auch da und dort vermerkt wird, dass Leute mit «hitzigen» Krankheiten oder mit Hautausschlägen abgewiesen wurden. Dr. Wehrli stellte bei seiner Umfrage über die Badegewohnheiten in den Brotschwitzstuben fest, dass vor allem ältere Frauen und Männer diese Einrichtung regelmässig benutzten. «Die ersteren sollen es dabei besser ausgehalten haben als die letzteren.» Kinder brachte man selten in die Schwitzstube.

In den Schwitzstuben der Bader wurde häufig gleichzeitig *geschröpft*, war man doch der Meinung, das Schwitzen verdünne das Blut, so dass ein anschliessendes Schröpfen besonders gut ertragen werde. Praktisch auf allen Abbildungen von Schwitzstuben sieht man einen Schröpfer an der Arbeit. Wer in den Brotschwitzstuben schwitzte, richtete es gerne so ein, dass man einen Tag nach dem Schröpfen ins «Bädli» gehen konnte. Vielfach legte der Bäcker das Brotbacken zeitlich so fest, dass die Schwitzstube am Abend, nach dem Melken, bereitstand. Wer am Morgen zum Schwitzen kam, galt als *solide*, denn er verzichtete damit auf die nachfolgenden Lustbarkeiten am Abend.

«Bruech» und «Badehr»

Wer die Schwitzstube besuchte, zog sich im Vorraum ganz aus. Die Männer zogen dann meist eine Art Badehose, die «Bruech» an, die Frauen badeten oft nackt oder im Badhemd oder mit einer Badschürze, der «Badehr». In der Schwitzstube war es ja dunkel, da nahm niemand Anstoss am gemeinsamen Schwitzbad. Weil, wie bereits erwähnt, in den Brotschwitzstübli meist ältere Leute verkehrten, war auch kaum etwas über *Ausschweifungen* zu erfahren, wie sie in den öffentlichen Badestuben und sogar in den Bädern der Klöster nicht selten vorkamen. So luden scheinbar die Nonnen zu Töss jeweils noch andere Frauen zu sich ins Bad, steht doch in einem Zürcher Ratsbeschluss von 1523, «das aber vil gschreis und nüt anders dann ein liechtfertigkeit und zerstörung guots wesens mag bringen». Deshalb durften die Klosterfrauen gemäss Ratsbeschluss nur noch unter ihresgleichen baden.

In den Brotbadestuben soll es nur hin und wieder vorgekommen sein, dass sich Mädchen und Burschen im «Bädli» verabredeten, dabei soll allerdings ein Mädchen in Bäretswil *in andere Umstände* gekommen sein. In Wetzikon wurde 1761 gegen ein Brotschwitzbad geklagt, weil «Anlass zu allerlei unanständigen und ärgerlichen Sachen» gegeben war.

Badrufen

Für die Brotschwitzstübli war es üblich, dass der Bäcker, wenn er eingeheizt hatte, auf dem Dorfplatz oder an einer erhöhten Stelle das Bad *ausrief*. Mit einem «Hörnli» oder einer «Guge» ausgerüstet, rief er die schwitzlustige Bevölkerung zusammen. Andere Gemeinden informierten durch «Umesäge» über das bevorstehende Schwitzbad – und vielerorts wurden die Badezeiten auch von der Kanzel herab verkündet. 1567 beschwerte sich ein Geistlicher in Rüschlikon darüber, dass der Wirt vom Nidelbad «während der H. Communion vor dem Tisch des Herrn öffentlich ausgerufen: Wer im Nydelbad baden, Lan oder Schröpfen wolle, solle auf Morn am Pfingst Mentag ins Nydelbad kommen».

Mit einem Baderuf des Baders zu Langenhard soll der Bericht über das Schwitzen in den Brotbadestuben abgeschlossen werden:

Girj girj geiss
dass bad Stüblj ist heiss
die ober wie die under
die ober wie ein Saal
die under wie ein Soüw Stall
druff und dran
der friessen Jaglj muss 100 gl. han.

Bernadette Reichlin-Fluri

Quellen und Illustrationen: Die Bader: Barbiere und Wundärzte im alten Zürich 1927, Band XXX der Mitteilungen der Antiquarischen Gesellschaft; Schweizerisches Archiv für Volkskunde, Band XXII, 1919; Antiquarische Gesellschaft Hinwil, 7. Jahrheft 1934; Verschiedene Zeitungsartikel; Was für ein Leben, Albert Hauser 1987; Auskünfte des Schweizerischen Sauna-Verbandes.