

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 46 (1938)

**Heft:** 2

**Artikel:** Wie die Valser im Lugnez in Krankheitsfällen sich zu helfen wissen

**Autor:** P.S.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-973473>

### **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:** 13.01.2026

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

ausschlupfen, so könnt ihr ein alter Mann werden,» und lächelte dazu. Aber der reiche Fremdling sagte: «Herr Doktor, Ihr seid ein feiner Kauz, und ich versteh' Euch wohl», und hat nachher

dem Rat gefolgt und 87 Jahre, 4 Monate, 10 Tage gelebt wie ein Fisch im Wasser so gesund, und hat alle Neujahr dem Arzt zwanzig Dublonen zum Gruss geschickt.

## Wie die Valser im Lugnez in Krankheitsfällen sich zu helfen wissen.

Zwanzig Kilometer hinter Ilanz liegt das idyllische Valsertal. Es ist ein Tal, in dem sich alte Gebräuche, alte Mundart und Originalität der Bewohner bis auf den heutigen Tag erhalten haben wie kaum in einem andern Erdwinkel. «Sie husa zwüschet leide, rucha Berge.» Von Glimmerschiefer schimmern im Vals die Wege, die Ackererde und der Flussand. Grossartig ist dort der Wasserreichtum. Quell an Quell, Bach an Bach springen und murmeln. Ungezählte Wasserfälle, weisse Bänder, schäumende Bogen und schreckende Wellen stürzen hoch von den Felsen in die Schluchten. Erst seit dem Jahre 1837 führt an Stelle des früheren, halsbrecherischen und gefährlichen Saumweges eine Kunststrasse von Ilanz nach Vals. Viel mehr Bedeutung als dieser gefährliche Saumweg hatte vor 1877 der Pass über den Valserberg nach Hinterrhein und über den St. Bernhardin nach dem sonnigen Süden. Dorthin ging die Sehnsuch des Valser, denn von dort her bezog er seine Nahrungsmittel, die Polenta, den Reis, die Kastanien und den Wein. Dorthin trieb er sein Vieh zum Verkaufe nach Giubiasco, Laui, Mailand. Die Urbevölkerung des Tales ging im Jahre 15 vor Chr. durch Okkupation an die Römer über, woraus dann die romanische Bevölkerung hervorging. Weiter erzählt die Sage: Als der deutsche Kaiser Rotbart über die Berge nach Italien zog, liess er zur Bewachung der

Pässe deutsche Krieger zurück, die niemals mehr abberufen wurden.

Am Ende des 13. Jahrhunderts erfolgte vom Rheinwald her die Einwanderung der Walser über den Valserberg ins Vals. Sie sollen laut Urkunde aus dem Berner Oberland und Wallis stammen und sind alemannischen Geblütes. Vielleicht wurde die Einwanderung unterstützt von dem damals mächtigen Freiherrn Sax-Misox, der im Begriffe war, um den Gotthard einen Passtaat zu gründen. Er war damals schon im schwach bevölkerten Vals und Lugnez begütert. Die neu eingewanderten Walser, die deutsch sprachen, haben sich durch all die Jahrhunderte in ihrer Eigenart trefflich erhalten. In Krankheitsfällen mussten sie sich, wie andernorts auch, selber helfen. Wie machten sie das? Einmal blieb ein Valser bei seiner Wanderung über den Berg im Schneesturm stecken und musste im Schnee vergraben die ganze Nacht zubringen. Die Folge war ein schwerer Rheumatismus. Er badete seine Glieder im Thermalwasser der Valser Heilquellen, und das tat ihm gut. Weil er aber weit entfernt wohnte, überlegte er sich die Sache genauer und sprach: «Offenbar hilft da die Wärme, und die kann ich näher und mit weniger Umständen haben.» Darauf heizte er den Backofen der Stube gehörig ein, schob ein Brett als Sitz in den Ofen,

kroch hinein und liess von der Frau die Türe schliessen. Diese formidable Wärmekur hat dem Hannes geholfen, denn noch viele Jahre soll er über den Berg gelaufen sein und gute Witze gemacht haben.

Folgende Hausmittel sind in jenem Tal noch heute im Gebrauch: Für «Erfrörtes» ist eine Salbe mit Schweinsgalle gut. Gegen Gesichtsrose hilft das Auflegen von Sandblättern (Huflattich) oder ein Säcklein mit geröstetem Rheinsand. Beim Seitenstich (Lungen- oder Brustfellentzündung) wird Polenta aufgewärmt oder es werden Umschläge gemacht mit flüssigem, heissem Schweineschmalz; auch Nidel und Weissmehl, kalt aufgelegt, sollen gut sein. Warmes Fussbad mit Asche und Salz hebt den Blutandrang im Kopfe. Die Hühneraugen soll man im «ufgähnde Moh» (Mond) beschneiden, sonst wachsen sie ins Fleisch. Das Murmeltierfett ist ein ganz famoses Mittel innerlich wie äusserlich. Gegen Magenübel hilft die Enzianwurzel und der Baldrian. Gedörrte Heidelbeeren und deren Schnaps helfen gegen Diarrhöen. Gegen Verschleimung und Aus-

zehrung gebraucht man den Salat der Brunnenkresse, des Spitzwegerichs oder den Tee vom Isländisch-Moos.

Zu Umschlägen auf verletzte Glieder wird die Arnika und gequetschter Spitzwegerich benutzt. Zum Blutstillen bei Wunden dienen Spinnwebgewebe und der Staub des Bovistenpilzes. Schmerzen und Wunden aller Art heilt der Harzplätz und das weiche Harz der Lärche. Gegen Erkältung dient warmer Tee von Kamillen und «Käslchrut» (Malven); gegen Ohrenschmerzen wird Schaf- oder Pudelwolle umgebunden oder ein Kopfdampfbad gemacht. Bei Verschleimung der Lunge gibt man Tee vom Löwenzahn. Bei Leberentzündung werden gequetschte Schnecken aufgelegt. Wunden werden besonders «gnärhaft» (heilbar) durch Waschen mit Kinderurin oder vom Abschlecken durch einen Hund. Für vieles ist der Ivatee. Auch soll warmer Kuhmist als Auflage zur Durchwärmung nicht zu verachten sein. Das Schlafen in heissem Heu vertreibt den Rheumatismus. So ist für jedes Uebel ein Kräutlein gewachsen, wenn man's nur zu finden weiss.

P. S.

## Lebensrettung durch Blutübertragung.

Die Blutübertragung hat in den letzten Jahren an Bedeutung ausserordentlich gewonnen. Sie ist ein wichtiges Hilfsmittel für die ärztliche Kunst geworden. — Vom 29. September bis 2. Oktober 1937 fand in Paris der II. Internationale Kongress für Bluttransfusion statt, der sich in erster Linie mit der weiteren Erforschung der Blutübertragung beschäftigte. Von ärztlicher Seite wird die Bedeutung der Blutübertragung, unter besonderer Berücksichti-

gung der Chirurgie, folgendermassen geschildert: Es gibt vier voneinander verschiedene Hauptblutgruppen. Von ihnen ist die Gruppe 0 (null) in ärztlichen Kreisen am meisten geschätzt, weil sie ohne Gefahr sowohl der gleichen als auch den drei anderen Gruppen übertragen wird. Sie selbst kann aber nur wieder von der eigenen Gruppe 0 gespendet bekommen. Die Gruppe A B kann dagegen von 0, A B, A und B Blut erhalten, jedoch keiner der übrigen etwas