

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 57 (1953-1954)  
**Heft:** 22

**Artikel:** Zwerge und Wildmannli der Alpen  
**Autor:** Ineichen, Fritz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-671829>

#### 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:** 07.01.2026

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

## Zwerge und Wildmannli der Alpen

Die Erzählungen von Zwergen, Wildmannli und Heidenleuten in den Alpen bilden einen wichtigen Bestandteil unserer Alpensagen. Sie gehen von Graubünden über die Innerschweiz bis in die Talschaften des Wallis.

Diese Sagen sind sehr alt, und man nimmt an, dass sie schon von unsren Urahnen in vorchristlichen Zeiten erzählt wurden. Vermutlich lebt in den Zwerp- und Wildmannlisagen die Urerinnerung an ein verschollenes Volk von kleinem Körperwuchs, dem unsere Vorfahren auf der Völkerwanderung oder bei ihrem Vorstoss in das Alpengebiet begegnet sind.

Die Wildmannlisagen in der Schweiz haben durchwegs gemeinsame Merkmale. So wird die Grösse der Männlein mit der eines sechs- bis zehnjährigen Knaben bezeichnet, während die Weiblein um einen Kopf kleiner gewesen sein sollen. Die Weiblein werden in allen Sagen als hübsch geschildert, was bei den Männern wohl weniger der Fall gewesen sein dürfte, sollen sie doch über und über mit Haaren bewachsen gewesen sein. Diese Haare des Wildleute-Mannes bildeten einen praktischen Schutz gegen die Winterkälte. Die Frauen sollen sich in Tierfelle gekleidet haben; daneben war es bei den Wildleuten aber auch Brauch, die Haut mit einem Hautfurnis aus Knochenmark, Fett und Galle verschiedener Tiere, widerstandsfähig zu machen.

In den Alpen beschränkte sich nach den Erzählungen der Alten der Lebensraum der Wildleute auf die höchsten Wald- und Weidegebiete. Mit den Menschen der Täler standen sie auf gutem Fusse, so lange man sie in Ruhe liess. Wo man sie neckte oder zum Narren hielt, verschwanden sie. — Nach den Berichten der Sagenerzähler waren die Gemsen die Ziegen der Wildleute; ihre Gönner beschenkten sie mit Gemskäse, dem die Eigenschaft zukam, immer wieder nachzuwachsen, solange der Beschenkte nicht Dritten davon zu kosten gab. Sie werden in ihrem Tun auch als ausserordentlich flink und leichtfüssig bezeichnet. Das sollte daher röhren, dass die Wildmannli

ihren Kindern mit grosser Kunstfertigkeit die Milz herausoperierten und die Kleinen an den Eutern gezähmter Gemsen stillten. Vollkommene Schwindelfreiheit war auch eine ihrer vortrefflichen Eigenschaften.

Die überlieferte Lieblingspeise der kleinen Leute war das Ziberlismus oder der Ziberlisturm, ein Brei, dem kleine, süsse Pflaumen beigegeben wurden. Die Sprache der Wildleute war für die Menschen nur schwer verständlich, soll aber mit dem Walserdeutsch verwandt gewesen sein. Die Walser haben uns denn auch folgende Bezeichnungen aus der Wildleutesprache überliefert: Mann = Bamba; Frau = Fenka; Mutter = Mutter; Jungfrau = Puppa; Mädchen = Landla; Knabe = Masi; Gemse = Gaz; laufen = gamben; essen = worgen; trinken = schollukken; Schutzfels = Balma; Nebel = Bränta; donnern = muolen; gutes Wetter = Heitrig; schlechtes Wetter = Rüchi.

Die Beziehungen der Menschen mit den Alpenzwergen waren an die Kenntnis seltsamer Umgangsformen gebunden. Geschenke, die den Menschen erfreuen würden, erbitterten sie. Besonders originell ist das Sagenmotiv, in dem Menschen den Wildleuten Kleider schenkten. Die Zwerge nahmen die Kleider entgegen, zogen sie umständlich und verkehrt an und verschwanden dann auf Nimmerwidersehen.

Die Erdmännchen sollen auch ausgezeichnete Heuer gewesen sein. Sie arbeiteten oft des Nachts für die Bauern. Auf Gruebisbalm bei Vitznau wollte man einmal ihre Kraft auf die Probe stellen. Ein Bauernbursche steckte einen Dengelstock ins Gras. Am Morgen war er mitten entzwei geschlagen; die Zwerge aber zeigten sich nicht mehr.

Im Isenthal (Uri) erzählt man sich, dass die Wildleute neben ihrer Kleinheit verkehrte Füsse gehabt haben. Bei Föhnwetter hätten sie sich im Heustock verkrochen mit der Begründung: der Föhn sei das ungesundste Wetter, weil er das Mark in den Knochen austrockne. Guten und armen Menschen schenkten die Wildleute mit Vorliebe Kohlen. Diese durfte man nicht wegwerfen; denn sie entpuppten sich als pures Gold.

Auch Heilkräuter brachten die Wildleute den Menschen. In Pestzeiten sollen die Zwerge den Menschen zugerufen haben:

«Esset Stränze und Bibernelle,  
so wird euch der Tod nicht knellä!»

Fritz Ineichen



Im Gürbetal

Photo Ernst Brunner