

Zeitschrift: Adelbodmer Hiimatbrief
Herausgeber: Stiftung Dorfarchiv Adelboden
Band: 77 (2016)

Artikel: Sagen aus Adelboden. 6. Teil, Volksmedizin und Zwerge
Autor: Bärtschi, Christian / Aellig, Jakob
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1062713>

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>

die Bücher auch erworben werden können. Danach sind sie auf der Gemeindeverwaltung und im einheimischen Buchhandel erhältlich.

Diesem Hiimatbrief liegt ein Bestelltalon für den Postversand bei.

Allen Personen und Institutionen, die an diesem kulturellen Ereignis mitarbeiten, danken wir hiermit bestens.

Bern, im Sommer 2016

Christian Bärtschi

Hinweis für Sammler: Ältere Nummern der «Hiimatbriefe» sind im Dorfarchiv Adelboden noch erhältlich (Preis: Fr. 5.– pro Heft).

Sagen aus Adelboden (6. Teil)

*Wir bringen in dieser Nummer den sechsten und vorläufig letzten Teil der von Jakob Aellig gesammelten Sagen aus unserer Gegend. Es werden diesmal zwei Themenbereiche vorgestellt: **Volksmedizin** und **Zwerge**.*

Unter «Volksmedizin» verstehen wir das von der Bevölkerung von einer Generation zur anderen überlieferte Wissen über Krankheiten, Heilmethoden und Heilmittel. Die Entstehung der Volksmedizin reicht zurück bis in die Urgeschichte der Menschheit. Es sind gesammelte Erfahrungen, welche die Heilwirkungen von Pflanzen und Mineralien für Mensch und Tier beinhalten. Da gerade in abgelegenen Landstrichen eine ärztliche Versorgung kaum gegeben war, mussten sich die Menschen selber um entsprechende Heilmethoden kümmern. Die Natur bot ihnen da eine unerschöpfliche Quelle von Möglichkeiten. Häufig wurde das entsprechende Wissen von weisen Frauen verwaltet, aber es gab auch Männer, welche kräuter- und heilkundig waren. Der heutige (moderne) Mensch geht mit seinen Bresten und Gebrechen zum Arzt oder Apotheker. Daneben sind aber in der Bevölkerung allerhand alternative Heilverfahren le-

bendig geblieben, und manche von diesen «Geheimrezepten» werden immer noch von Generation zu Generation weitergegeben. Natürlich muten uns heute gewisse Praktiken fremd und unverständlich an. Aber wir haben kaum Grund, unsere Altvorderen zu belächeln, suchten sie doch – und häufig mit Erfolg! – Leiden zu lindern oder gar zu heilen. Dasselbe tut die moderne Medizin, die wir «Gewöhnlichen» ja auch nicht durchschauen ... Heute erleben wir erfreulicherweise eine Renaissance der Volksmedizin, und viele Mediziner haben eingesehen, dass es um ein Miteinander von Volks- und Schulmedizin geht.

«Zwerge» sind menschengestaltige, kleinwüchsige Fabelwesen. In unzähligen Märchen und Sagen ist von ihnen die Rede. Sie wohnen vorzugsweise in Berghöhlen, wo sie ihre Schätze – Gold, kostbare Steine – horten und hüten. Meist sind die Zwerge mit übernatürlichen Kräften und Gaben ausgestattet; den Menschen gegenüber sind sie freundlich und hilfreich, solange man ihr Territorium nicht stört und sie nicht provoziert.

In den Märchen der Brüder Grimm zum Beispiel begegnen wir zahlreichen Zergengeschichten; man denke etwa an das Märchen «Schneewittchen». Dass Zwerge auch in unserem Tal gehaust haben sollen, beweisen ein paar diesbezügliche Sagen. Das heutige rationale Denken und das protestantische Glaubensbekenntnis haben das Zergenvolk in das Reich der Phantasie verbannt. Ist es wohl darum, dass für mich die in unserer Gegend vorgefundenen Bruchstücke von Zergengeschichten überraschend neu sind?

Kinder haben noch eine besondere Affinität zu Zwergen. Ob man mit Kinderaugen diese kleinen Gestalten eher wahrnimmt, als wir Erwachsene das tun?

Christian Bärtschi

Volksmedizin

Welche Mittel gibt es gegen Leberflecken? In den ersten Maitagen den Waschlappen im Taugras nass machen und den Kopf damit waschen.

War ein Kind krank, trug es die Mutter zum Handaufleger, sogar bis nach Spiez, alles zu Fuss. Der Mann bestrich in den drei höchsten Namen die kranke Stelle mit den Händen. Dazu murmelte er Unverständliches. Der Handaufleger tat es allerdings nur ungern, weil es ihn sehr anstrengte, da eine gewisse Kraft von ihm ausging. Auch für kranke Tiere rief man diesen Mann. Man glaubte an die Wirkung, und der Erfolg blieb meist nicht aus.

Tanemaarg sterchi u gäbi Chraft. Mi söli ä Traach druus mache, das tüeji de Lüt u dem Gvicht guet.

Bärgroese git ma de Giisse z läcke. Das sygi guet fur d Milch. Tue si deren u zerrybe.

Underräba (Gundelrebe) ischt guet fur Uszputze u ischt derzue nug wärmigi.

Ibisch ischt guet fur schyssigi Chalber.

Wyssgärischtwürza muescht der ganz Summer im Schottetrog haa. Sie ischt gäge d Brüni bin de Busene.

Äs git nüt bessersch fur d Chüe, we si nät wii süfere, als Zytroesethee. Aber og gäge ds Halsweh ischter z empfäle.

Gäge Toed sygi kis Chrütti gwagse wan oppa d Kamila.

Nessli sy guet fur ds Wasser z trybe – fur Lüt u Gvicht.

Rüppsüchtigi Chind muescht im Schlusselbluemethee bade.

Muttechölm (wilder Thymian) ischt wärmige u guet gäge Kataar.

Der Faare blüeji u verblüeji ir glyhe Nacht. Wed Glidersucht hescht un ir Nacht uf näs Faarembett giischt ga lige, de guetetsder.

Schwarzgärischt ischt gäge d Glidersucht bi Mensch u Tier. Wäschen u triihe – beedes.

Wed Johannesblueme zämelisicht un i d Schwytreehi tuescht, de wärden der d Süwleni nät rüüssig. Aber mi cha og Wyssgärischt näh.

Äs Mittel gäge Zandweh: Ä chalte Wäschhudel uflege ol mit Schitterhoftröel-Thee gurgle.

Gäge ds Umluuflí: Den Finger einige Male in kochendes Wasser stecken, dann Eiter ausdrücken.

Kann man Krankheiten durch «Wegschwemmen» eines Gegenstandes

loswerden? Wenn man das geschorene Kopfhaar in den Bach wirft, ohne nachzuschauen, wohin es fällt, verschwindet auch das Kopfweh.

Warzmittel. Warzen genau zählen. Eine gleich grosse Anzahl Knöpfe und Häftli hinter dem Haus in der Bütze verstampfen, ohne zu schauen wo. Innert drei bis vier Wochen sind die Warzen verschwunden.

Wema nam Chalbere de chlyne Pützene äs bitzi van de Tschaagge hout, söli ma hindernaha aafaa an der lingge Schiihe, dernaa über ds Chriüz die vorderi rächti, derna die hinderi rächti un am Schluss die vorderi linggi. Di Pützeni chöne den enandernaa besser ufstah.

We d Chalber Ruda hii, su nimscht am Karfrytig äs Tüssi u rybsches am Blätz. Dernaa würfsches über ds Tach. De guetets den angends.

Ig han äsmal ds rächt Ärmlli bbroche, wan ig nug bim Piere Hämi gsy bi. Äs ischt amene Samschtig gsy. Due bin ig uf Frutige zum Tokter. D Frouw het mig underem Uegs ghabe, un är het am Ärmlli gschrissé, dass är mig, der Stuel u d Frouw het at em Platz zoge. Dernaa het är mig gschinet, aber nät ggipset. Druf am Mittwuche han ig umhi Emt gmeeit, han aber d Schina nug and ghabe. Aber wan ig due speeter im Fitgerschürli ghirtet ha, hets mer umhi schuderhaft aafaa weh tue. Denn ischt im Schallhart ä fiissi wildi Chatz gsy. Ig ha der Jungfrouw befole, sie söli mer die faa. Ig han di Chatz due i Stall gnoe, ä Hälsig bim Barnisloch düür zogen u ha sa äso erwürgt. Dernaa han ig sa uftaa un ä Bala Schmutz usa gnoh – u die han ig am Aabe bir Fürgruebe gwärmet un am Ärmlli ygrike. Der Schmärze han ig hiin u dena verloere.

Zwerge

Zwärgleni syge fruejer og am Trunig underem Hööscht dehiime gsy. Wes het wele liide, sy si ines Loch under nä Stiiblatta gschlüffe. Wes den alben umhi ghübschet het, sy si den umhi am fürha gschnaagget un uf die Blatta ga jutze. Das sygi äs wunderschöes Ghöere gsy.

Der alt Daniel Schranz, üüsa Nachpuur, het üüs Chinden im Louweli iinischt gsiit, uf em Sässel obna (*grasbewachsene Kuppe auf dem Grat Fläckli-Mittaghorn*) syge Zwärgleni z gseh. Är hiigi si da scho ghöere jutze. Wier sölen am Aabe Nydla uf ds Understall-Tach stele, das hiige si schützlig gääre.

Dem alten Enti Rösti hiigen im Schallhart albe Zwärgleni ghirtet. Due weli ds Enti äsmal a Frutigmärit u hiigi das däne Pürschtene z wüsse taa. «Si wele scho zum Zügli ggugge, wan äs chönnti nät guet choe, wes Wätter geebi.» Ds Enti sygi nät ganz drus choe, was si ächt miine, aber äs sygi imel desusi u hiigi gluubt, das Wätter wärdis scho haa. Aber äs sygi due glych äs fürchterligs Uwätter loesggange, u wa ds Puremandli hiim chömi, sygi ds Gvicht im Stall toets an der Barni gläge. D Zwärgleni syge in der Dili erwunden u hiigen ä ki Mux taa.

Mengischt hii d Lüt, eeb si under sy, de Zwärglene imene Häfeli ä Tropf Nydla uf ds Tach gstellt. Den ischt de das chly Volk ir Nacht choe u het die Nidla usgschläcket. Nume hiisis uf em Striich ghabe, wema ne zueggugget ol si fürschig nug gchergget het. Due het äsmal iina usem Trunig nüt gschidersch gwüssst, wäder in äs söttigs Häfeli Ghüder z ströwe. Va denn etwág hiigi ma im Trunig kinner Zwärgleni meh gseh.

Früejer ischt ussna uf em Bort ä Spycher gstande mit Zwärglene drind. Nät wyt dervaa ween anderi z Huus gsy, u di hiige den däne im Spycher albe gjutzet. Äs Pürschihi iigi si due äsmal wele chergge u hiigene ir Nacht zwüschenynhi bbrüelet. Due fragi äs Zwärgli, wär da sygi. «Sälber ischt da», hiigi dä Pursch grüeffe. «Ahaa, däwäg», sägi ds Zwärgli, «guet, weds woscht wüsse: sälber taa, sälber haa». Dä Pursch sygi due ggröeggeliga worden u naa drije Tagen ä Lych gsy.

«In de Wandblike hinderem Fläckli wee Gold z finde», het albe der Enigrosatt im Winter zellt, wener am Aaben uf em Trittofe gsässen ischt. Das Gold tüeje zu gwüsse Zyte d Zwärgleni ol d Giischter sune. Wen da öpper druber chönnti luuffe, de blibis den ussenaha. Früejer albe hii d Wandbliiki de Hagere ghört, di hiin da obna Schaf gsümmeret. Äsmal sygen due Schaf über das Gold glüffe, un öppis dervaa sygi blybe lige. Iina sygi due ga sueche u ga loche – u bim Hund hiigi är grad ä tola Chnubel Gold gfunde. Är sygi orlig gmiinta gsy, stecki bim Loch der Pickel yy fur daa de wyterzgraben u sygi desahi. Zmonderischt hiigis due ä Watt Schnee ghabe, un erscht an Ustage hiigi är umhi chöne ga ggugge, ob är ächt öppis findi. Aber allze sygi verbrüchets u verflöezts gsy. Der Pickel hiigi är gfunde, aber grad äs guets Bitzi vam Loch äwägg. U das hiigi är nie meh gfunde. Ds gfundena Gold hiigi är la präage; äs hiigi grad ä tola Wärt ghabe. – «Aber wiischt», het der Enigrosatt gsiit, «ig hetti mig nät derfür, da ga z grabe. Das chönnti nät guet mache, mi chönnti fürschig nug gruwna wärde».

Ä Jeger sygi og allpott in de Bärgen erwunden u hiigi afen ä grüüssliga Tschuppe Gemscheni gschossni ghabe. Due ebchemi ma iinischt Zwärgleni, u di hiigi ma schützlig aaghabe, mit der Jagd fur hin u dena ufzhören un iri Tiereni doch i Ruew z laa. Är hiigi si numen usglachet u wytersch Gemscheni gläderet, soviel är hiigi möge. Aber es schöene Tags sygi är doch due z Toed ghyt.

Bim Chessistii ina im Bütschi hiin di Zwärgleni ä goldiga Stäcke ggosse. Dä ischt due da bblibe, wan uweeg Pursche di Zwärgleni gchergget u verjagt hii. Ds Hemi P. sygi due dä Stäcke ga riihe. Syder denn sygi äs ä gmachte Maa gsy.

Wed guet gguggischt, gsehscht in der Stigelschwandflue ä Stii mit eme tole Loch. Da sy früejer Zwärgleni drind z Huus gsy. Gwöendligi Mensche chönnte da nät uehi räble.

Dr. Jakob Aellig (†) / Christian Bärtschi