

Zeitschrift: Historischer Kalender, oder, Der hinkende Bot
Band: 283 (2010)

Artikel: Von der Heilkraft der Berge : als Wasser und Luft noch Medizin waren
Autor: Hofmann, Heini
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-657763>

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: 21.01.2026

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

Von der Heilkraft der Berge

Als Wasser und Luft noch Medizin waren

Angst und Ehrfurcht dominierten einst das Alpenbild des Menschen, personifiziert im feuerspeienden Bergdrachen. Dann wandelte sich das Gebirge zum Symbol für Naturkraft und Gesundheit. Alpenmilch und Höhenluft erhielten Heilmittelstatus. Dadurch wurden die Alpen zur Therapielandschaft, bevor sie sich in der Neuzeit zur Sportarena entwickelten.

Plakativer liesse sich die medizinische Bedeutung der Alpen wohl kaum darstellen, als dies Johanna Spyri, selbst Arzttochter, im Welterfolg «Heidi» getan hat: Wenn der ungehobelte Geissener Peter das künstliche Hilfsmittel eines kränkelnden Stadtmädchen trotzig von der Felswand stösst und zerschellen lässt, beschwört er ungewollt die heilsame Wirkung der Natur – und Klara lernt auf der Alm wieder gehen... Die Alpen – eine einzige, grosse Kraftlandschaft?

Drei Alpen-Notabeln

Ein Dreigestirn von Gelehrten aus drei Jahrhunderten hat sich seit der Renaissance mit der Gebirgslandschaft und deren Pflanzen und Tieren befasst. Nicht von ungefähr waren sie alle Unterländer; denn im Kontrast zur urbanen Welt wurden ihnen die Vorzüge alpiner Natur besonders bewusst. Und weil alle drei zugleich praktizierende Ärzte waren, richteten sie ihr Augenmerk auf die gesundheitsfördernden Aspekte der Bergwelt.

Im 16. Jahrhundert erlebte der Zürcher Stadtarzt und Naturforscher Konrad Gessner (1516–1565) die Alpenwelt als wundervollen Teil der göttlichen Schöpfung, und mit seiner Besteigung des Pilatus im Jahre 1555 setzte er

der mittelalterlichen Furcht vor dem Gebirge symbolisch ein Ende.

Im 17. Jahrhundert lobte Johann Jacob Scheuchzer (1672–1733), auch er Stadtarzt in Zürich, die Kraft alpiner Produkte und verfasste ausführliche geografische Beschreibungen vieler Schweizer Berggebiete. Kleiner Wermutstropfen: In seinen Schriften spukte immer noch der sagenumwobene, feuerspeiende Bergdrache herum.

Im 18. Jahrhundert war es wiederum ein Mediziner, nämlich der Berner Arzt und Gelehrte Albrecht von Haller (1708–1777), der auf seinen Reisen die Gebirgsflora erforschte und mit seinem berühmt gewordenen Gedicht «Die Alpen» eine paneuropäische Begeisterung für die Bergwelt einläutete und diese zum Symbol für Natürlichkeit und Gesundheit erkor.

Schweizerkrankheit Heimweh

Anno 1688 wurde für Heimweh, das als typische Schweizerkrankheit galt, die wissenschaftliche Bezeichnung «Nostalgia» eingeführt. Als Ursache nahm man zuerst eine «unrichtige Einbildungskraft» an, später die dicke Luft im Unterland, die Berglern, wenn sie herabsteigen, die Adern zusammenpresse und das Herz beschwere. Schweizer Söldner in Frankreich sollen beim Ertönen des Kuhreihens (Ranz des vaches) erkrankt und desertiert sein. Im 18. Jahrhundert sah man dann den Grund für «Nostalgia» im Verlust heimatlicher Gewohnheiten. Der «Alpenstich» wiederum, der auf Brust und Lunge schlug, wurde dem Föhn angelastet.

HH

Europa-Hit «Schweizer Tee»

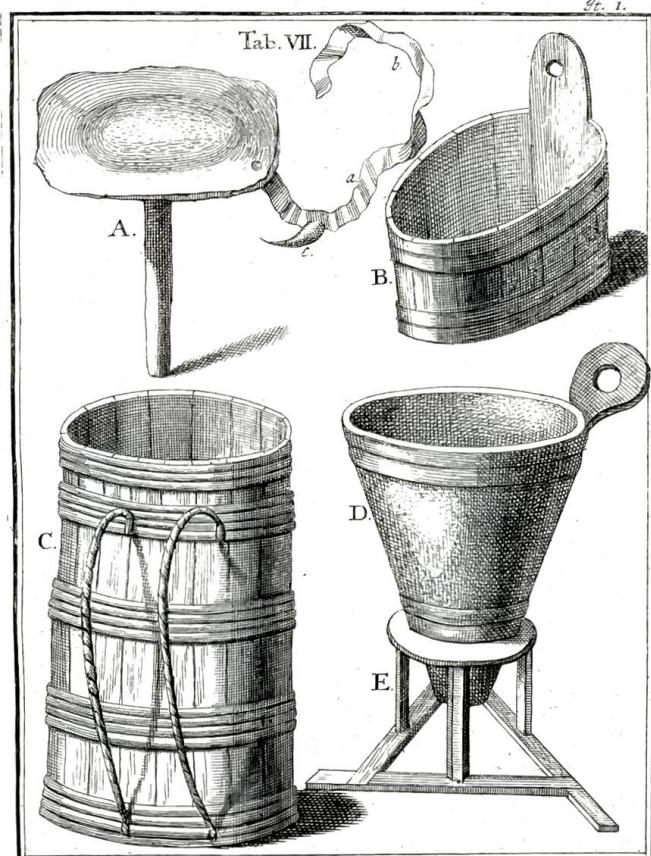
Lange bevor sie die Wissenschaft zu solchen erklärte, waren Heilpflanzen aufgrund von Erfahrung genutzt worden. Manch bekannte Medizinalpflanze – wie Alpenschafgarbe, Gelber Enzian oder Meisterwurz – findet sich nur im Gebirge. Bereits die frühen Universalgelehrten erkannten, dass Bergkräuter kleiner sind und intensiver duften. Der «Schweizer Tee» aus Alpenpflanzen eroberte ganz Europa, zumal nachdem Albrecht von Haller die Rezeptur noch optimiert hatte.

Und obschon man im 19. und 20. Jahrhundert vermehrt auf schnell wirkende chemische Heilmittel setzte, sollten die Heilkräuter aus der Schweiz von Neuem entdeckt werden. «Kräuterpfarrer» Johann Künzle (1857–1945) verhalf der traditionellen Pflanzenheilkunde zu neuem Auftrieb. Vom bündnerischen Zizers aus exportierte er seine Kräutermischungen in alle Welt, und seine Broschüre «Chrut und Uchrut» wurde ab 1911 mit über zwei Millionen verkauften Exemplaren zur erfolgreichsten Schweizer Publikation.

Der inländische Heilkräuteranbau für die pharmazeutische Industrie erzielte seinen Höhepunkt in den Dreissiger- und Vierzigerjahren des letzten Jahrhunderts. Auch das von ETH-Pharmazeut Hans Flück (1901–1985) 1941 publizierte Büchlein «Unsere Heilpflanzen» erreichte zehn Auflagen. Und heute werden – als landwirtschaftliche Alternative – in verschiedenen Schweizer Berggebieten erfolgreich Heilpflanzen angebaut. Ganz entscheidende und auch jetzt noch nachhaltige Impulse zugunsten der Heilpflanzen setzte Alfred Vogel (1902–1996) durch sein an der Natur sich orientierendes Gedankengut. Kurz, die Bergapotheke hat sich behauptet!

Munggenfett und Bezoare

Rücksichtslose Bejagung von Alpentieren durch Jäger und Wilderer geschah nicht bloss des Fleisches und der Trophäen wegen; verschiedene Körperteile und Organe wurden zu Arzneien verwendet, so etwa Murmeltierfett



Sumptibus D. Richardi Waller, Armigeri, Societ. Reg. Scr.

Traditionelle Milchgewinnungsgeräte aus der hohen Zeit der Alpenmilch (Stich Scheuchzer): Melkstuhl, Melchter, Tanse und Folle (Trichter). (Bild MHIZ)

gegen rheumatische Erkrankungen, Bartgeierinnereien gegen «Fallende Sucht» (Epilepsie) oder Bärenmilch gegen Gallensteine. Auch dem Steinwild wurde abergläubische Volksmedizin zum Verhängnis.

Die geballte Kraft des mächtigen Hornträgers, seine – trotz scheinbar plumpem Körper – elegante Kletterkunst und die extreme Härte gegenüber den mörderischen Strapazen des Bergwinters haben den Steinbock in den Augen der Menschen zum Symbol für robuste Gesundheit werden lassen.

Praktisch alles an dieser «kletternden Apotheke» sollte für oder gegen etwas gut sein, heilend oder magisch wirken, vom Horn übers Herz bis zu Mark und Blut, ja sogar Herzkreuzchen (Verknöcherungen im Austrittsbereich der

Herzschlagadern) und Bezoarkugeln (eingeschleckte und im Magen strumpfkugelförmig zusammengeklebte Haare).

Drachenstein und Gletschersalz

Auch mineralische Produkte dienten als Arznei, so zum Beispiel Bergkristall, als Lutscher im Mund zum Durststillen (weil Kristall als «verdichtetes» Wasser galt) oder pulverisiert eingenommen zur Bekämpfung der Ruhr.

Seit Jahrhunderten hatten Alpler von einer Höhle am Pilatus die Mondmilch (eigentlich Montmilch = Bergmilch) ins Tal gebracht, feine Kalziumkarbonat-Ablagerungen des Höhlenbachs. Im Luzernischen galt diese «Milch», mit Wasser angerührt, noch bis 1900 als Heilmittel gegen Sodbrennen und Muttermilchmangel.

Auch das Gletschersalz oder Sal Alpinum galt als Allerweltsmittel gegen vielerlei Gebrechen. Bei diesem weissen Mineral handelt es sich um Magnesiumsulfat, das – gleich wie das Natriumsulfat (Glaubersalz) – abführende Wirkung hat.

Der grosse Bäderboom

Ab Mitte des 18. Jahrhunderts kamen Kuraufenthalte in den Bergen in Mode. Die quellenreiche Schweiz erwies sich schon früh als prädestiniert für Bade- und Trinkkuren, die

«Porchabella» – das Ötzi-Pendant

Auf dem Porchabella-Gletscher, am Fusse des Piz Kesch bei Bergün, wurden 1988/1992 Körperteile und Gegenstände einer jungen Frau von gut zwanzig Jahren gefunden. Bei dieser Gletscherleiche dürfte es sich um eine Hirtin handeln, die im 17. Jahrhundert vielleicht nach versprengten Tieren suchte und dabei in eine Gletscherspalte fiel. Die Machart der Schuhe sowie das Mitführen eines Rosenkranzes (in einem damals schon protestantischen Gebiet) liessen vermuten, dass es sich um eine Österreicherin handelte. *HH*

mindestens vier Wochen dauerten. Gebadet wurde, bekleidet mit langem Hemd, an die zehn Stunden am Tag, bis die «Urschlechte», ein Badeausschlag, auftrat. Bei Trinkkuren wurden bis zehn Liter Quellwasser pro Tag eingeschleckt ... Diese Frühform des Tourismus erfuhr durch den Ausbau der Verkehrswege im 19. Jahrhundert zusätzlichen Aufschwung.

Die ältesten und zugleich höchstgelegenen Heilquellen der Schweiz sind die eisenhaltigen von St. Moritz, die heissten dagegen die Kalziumsulfit-Thermen von Leukerbad. Als verborgenste Quelle kann sich jene von Pfäfers in der Taminaschlucht rühmen, wo Paracelsus als erster Badearzt gewirkt hat und die seit 1840 Bad Ragaz versorgt. Die «radioaktivste» war die St.-Placi-Quelle bei Disentis, die erst dann aus der Mode kam, als Radium und Radon in der Schulmedizin ausgedient hatten.

Luft- und Höhenkuren

Obschon bereits Jean-Jacques Rousseau die Alpenluft empfohlen hatte, erreichten Luft- und Höhenkuren sowie die von der Trockenfleischgewinnung inspirierte Sonnenlicht- oder Heliotherapie (bei Knochentuberkulose) ihre Blütezeit erst nach den Molke- und Badekuren. Ozonreiche Luft – man höre und staune – galt dabei lange als Wettbewerbsvorteil.

Wie Pilze schossen die Sanatorien aus dem Alpenboden. Lungenkurorte zur Bekämpfung der Tuberkulose wie Davos (als Pionier), Arosa, Leysin oder Montana florierten so lange, bis die medikamentöse Behandlung der Tuberkulose möglich wurde. Beim Aufkommen der Antibiotika leerten sich die Kurhäuser und Sanatorien zusehends und wurden zu Sporthotels umfunktioniert.

Kröpfe und Kretinismus

Die Alpenbewohner selber waren allerdings nicht immer so gesund, wie das die idealisierende Vorstellung der Städter wahrhaben wollte. Und sie hatten auch kaum Zugang zu



In der Frauenabteilung des Leuker Spitalbads um 1910.
Im Armenbad hatten nur Kranke Zutritt, die ein «Armutszugnis» vorweisen konnten (Bid: MHIZ)



Ausschank von Ziegenmolke in Gais (AR) im 18. Jahrhundert; der Senn kam mit der noch heissen Molke in der Tanse direkt vom Säntismassiv herunter.
(Bild: ZBZ)

den medizinischen Neuerungen in den Hochburgen des Kurtourismus. Deshalb holten sie Hilfe bei Pfarrherren, Viehärzten, Hebammen und Kräuterfrauen – oder auch bei Scharlatanen.

Häufige Krankheitsbilder im alpinen Raum waren die Kropfbildung (Vergrösserung der Schilddrüse) und der Kretinismus (Entwicklungsstörung). Erst im 19. Jahrhundert erkannte man den Zusammenhang beider Krankheitsbilder mit Jodmangel in der Nahrung und konnte dem 1922 durch die Einführung von jodiertem Kochsalz entgegenwirken. Auch Erbkrankheiten wirkten sich in abgelegenen Regionen aufgrund fehlender Durchmischung fatal aus, wie zum Beispiel die Bluterkrankheit (Hämophilie) in Tenna im Safiental.

Man kann es sich heute kaum mehr vorstellen: Als «Menschenabart der Alpen» wurden die kleinwüchsigen und oft gehörlosen Kretins apostrophiert, bemitleidet und gehänselt. Der aus Meilen am Zürichsee stammende Arzt Johann Jacob Guggenbühl (1816–1863) stellte sein Leben ganz in den Dienst solch geistig und körperlich behinderter Kinder und eröffnete für sie 1841 auf dem Abendberg bei Interlaken eine

«Cretinenanstalt», die zugleich die erste heilpädagogische Einrichtung Europas war.

Realität und Mythos

Lag das Heil in der Kraftlandschaft Gebirge? Fest steht: Die Alpen haben die Medizin nachhaltig inspiriert. So entstand das vermutlich erste Röntgenbild der Schweiz 1896 in Davos, realisiert von Alpinist und Hobbyfotograf Alexander Rzewuski, der als Asthmapatient hier weilte. Und neue Errungenschaften aus den Schweizer Bergen hatten oft Signalwirkung für ganz Europa.

Sicher sind unzählige Menschen in der Therapielandschaft Alpen gesund geworden, wobei – neben medizinischer Hilfe – wohl auch nichtmaterielle Kräfte mitspielten. So wie beim Waisenmädchen «Heidi», das im fernen Frankfurt aus Heimweh zur Schlafwandlerin wurde, jedoch, daheim beim Öhi auf der Alp, sofort wieder aufblühte. – Bleibt die Gretchenfrage: Sind die Alpen, seitdem sie zur Sportarena mutierten, entmystifiziert, oder sind die Menschen in ihrem Naturverständnis nüchtern geworden – vielleicht ein bisschen gar nüchtern?