

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 8 (2001)  
**Heft:** 86

**Artikel:** Naturmedizin und der innere Arzt : Spaziergang mit dem Naturarzt Alfred Sigrist  
**Autor:** Boos, Susan  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-885118>

### **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:** 19.02.2026

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

# Naturmedizin und der innere Arzt

## Spaziergang mit dem Naturarzt Alfred Sigrist

**An den bescheidensten Böschungen gedeihen die delikatesten Gemüse und die potentesten Heilkräuter. Eine Begegnung mit dem Teufner Naturarzt Alfred Sigrist.**

von Susan Boos

Die Menschen ruinieren in der ersten Lebenshälfte ihre Gesundheit, um Geld zu verdienen – in der zweiten geben sie das Geld aus, um ihre Gesundheit zurück zu gewinnen. Alfred Sigrist lächelt, als er das sagt. Für ihn ist es Alltag und Arbeit.

Der Himmel hängt an diesem Apriltag deprimierend tief. Das Asphaltsträsschen, das von St.Margrethen in die Höhe führt, glänzt schwarz. Die Wiesen versinken im Wasser. Sigrist erzählt, wie er in Speicher aufwuchs und schon als 12-Jähriger die erste Teerezepturen seiner Grossmutter aufschrieb. Später lernte er Drogist und stieg, erst 25 Jahre alt, in die Naturheilpraxis ein, die seine Mutter in Teufen betrieb.

An einer kleinen Böschung bleibt Alfred Sigrist stehen. «Da haben wir ja schon alles», sagt er, bückt sich und bricht ein Pflänzchen ab: Schöllkraut. Aus dem Stengel quillt ein rötlich-gelber Saft. Damit kann man Warzen heilen, stellt er fest. Mehrmals täglich ein bisschen Schöllkrautsaft auf die Warze tupfen, bis sie abfallen. Das Kraut gehört zu den Mohngewächsen, hat unscheinbare gelbe Blüten, wächst an Hecken, Zäunen, zwischen Spalten und Ritzen – nur kennt es kaum jemand.

«Und dort ... das Scharbockskraut», sagt Sigrist und zeigt auf winzig gelbe Blütensternchen mit satt-grünen rundlichen Blättern. Das Kraut wuchert überall, in Gärten, an Waldrändern, auf den Wiesen. Früher hat diese Pflanze Leben gerettet, denn Scharbock ist eine alte umgangssprachliche Bezeichnung für Skorbut. Vor allem Seeleute und Gefangene fürchteten die Krankheit, die durch Vitamin-C-Mangel ausgelöst wird. Das Scharbockkraut ist eines der ersten Pflänzchen, das im Frühjahr gedeiht und enthält ausserordentlich viel Vitamin C. Nach den kargen Wintern sammelten früher die Leute das Kraut und bereiteten Frühlingssalate zu. Scharbock schmeckt ausgezeichnet, ähnlich wie Portulak.

Skorbut ist übrigens nicht ausgestorben. Kürzlich sei eine Frau mit wunder Mundschleimhaut zu ihm gekommen, die nicht heilen wollte. Drei Jahre lang habe sie sich von Schulmedizinern behandeln lassen, doch nichts half. Keiner habe bemerkt, dass sie unter einem ausgeprägten Skorbut litt, sagt Sigrist. Sie nahm zwar synthetisch hergestellte Vitampräparate, die ihr Körper aber nicht verwerten konnte. Vitamin-C-reiche Früchte wie Orangen mied sie, weil die offenen Mundschleimhäute durch die Säure schmerzten. Würden die Leute mehr Wildsalat essen, passierte ihnen das nicht, sagt Sigrist. Löwenzahn habe beispielsweise acht Mal mehr Vitamin C als Kopfsalat.

### **BRENNESSELGEMÜSE**

Schon Ovid rühmte die Brennessel als Mittel zur Steigerung der Lebenskraft, sie stärkt das Immunsystem und hilft gegen Blasen- und Nierenleiden.

500 g Brennesseln  
500 g weisse Taubnesseln  
100 g Butter  
50 g Mehl  
200 g Rahm

Feingehackte Brennesseln und Taubnesseln in Butter dünsten und danach mit Mehl und Rahm verrühren



Urtica dioica

Mit Sigrist über Heilen zu reden, heisst über Pflanzen und Essen zu reden. Der Tisch da draussen sei so reich gedeckt, sagt er. Selbst Leute ohne besondere Kenntnisse können sich bedienen. Zum Beispiel der bekannte Löwenzahn. Er ist eine der wertvollsten Heilpflanzen unserer Flora und wohl auch eine der am wenigsten gewürdigten, weil sie in rauen Mengen wächst. Schon in den fünfziger Jahren schrieb Sigrist in einem schmalen Bändchen, das unter dem Titel «Wildwachsende Nahrung» erschien, über diese allgegenwärtige Pflanze: «Der Löwenzahn besitzt wertvolle Stoffe zum Aufbau und zur Gesunderhaltung unseres Körpers. Er ist reich an Calcium- und Kaliumsalzen, aber auch an Salzen des Natriums, Mangans, Schwefels, der Kieselsäure und birgt die Hauptvitamine A B C und D. Eine weitere Komponente, die unsern Löwenzahn so wertvoll macht, ist der hohe Inulingehalt [ein seltenes Kohlenhydrat, Anm. sb.] seiner Wurzel (bis zu 60 Prozent).»

In seinem neueren Buch «Appenzeller Kräuterapotheke» legt Sigrist die Wirkung des Löwenzahn noch detaillierter dar: «Er stimuliert die Gallenproduktion, die Funktion der Verdauungsorgane und aktiviert die Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse, wodurch bei Diabetikern der Zuckerspiegel gesenkt werden kann. Durch die Verbesserung der Fettverdauung wird auch der Cholesterinspiegel des Blutes günstig beeinflusst.» Weil er zudem die Nierentätigkeit anregt, hilft er bei Nierensand und Nierenstein, aber auch bei rheumatischen Krankheiten, bei Gicht oder bei Ekzemen und verschiedenen Hautkrankheiten. Aus Löwenzahn kann man delikate Salate und Tees zubereiten oder man bratet seine Wurzeln: «Die tief im Boden eindringenden Pfahlwurzeln können zusammen mit den Blättern in Fett gedünstet werden.»

### NACHTKERZEN-SALAT

Das Gericht schmeckt nach Schinken, weshalb es früher «Schinkensalat» hiess:

Die Wurzel der einjährigen Nachtkerze wird im Herbst ausgegraben, in Scheibchen geschnitten und in Fett gedünstet.

Die Nachtkerze ist zweijährig; im ersten Jahr treibt sie nur eine Blattrosette, erst im zweiten Jahr wächst der Stengel mit den gelben Blüten, die sich jeweils tagsüber schliessen.

Auf wenigen hundert Metern, an dem unscheinbaren Strässchen oberhalb St. Margrethen eröffnet Sigrist eine opulente Welt. In diesem kleinen Kosmos finden sich Dutzende von Heil- und essbaren Pflanzen: Rote und weisse Taubnessel, Vogelmiere, Brunnenkresse, Melde, Weissdorn, Brennesseln, Weiden, Wegriche, Veilchen, Immergrün und und und. Sigrist sammelt für sich einige wilde Pflänzchen. Zum Znacht, sagt er. Es gebe wirklich nichts besseres als Wildgemüse. Würden die Leute mehr davon essen, würden sie kaum krank.

Man glaubt ihm: Er ist dreiundachtzig Jahre alt und fitter als manch Vierzigjährige. Vor kurzem hat er sein drittes Buch publiziert: «Appenzeller Naturarztpraxis» – ein Buch, das für die unterschiedlichsten Leiden und Krankheiten Behandlungsvorschläge auf pflanzlicher und homöopathischer Basis macht. Dieser Mann steht mit 83 Jahren auf dem Zenit seines Lebens. Er scheint alles zu wissen über jedes Pflänzchen, das am Wegrand gedeiht. Über sechzig Jahre lang hat er gelernt. Über sechzig Jahre hat er die Sprache der Pflanzen studiert, um herauszufinden, was der Körper braucht, wenn er erkrankt. Heilen, sagt er, heilen können wir nicht, wir können nur den inneren Arzt stärken. Der Körper selbst muss Abwehrkräfte entwickeln, um mit einer Krankheit fertig zu werden.

### Magengeschwür

Wenn ein paar Stunden nach dem Essen regelmässig Magenweh entsteht, vermutet man mit Recht das Vorhandensein von Magengeschwüren. Oft entsteht das Geschwür nach längerer Magenentzündung. Zweitens durch langandauernde Diätfehler, verbunden mit chronischer Stuhlträgheit. Hie und da ist das Leiden auch familiär bedingt. Zu vermeiden ist alles, was stopft oder kältet, wie Kakao, Schokolade, Bier; ferner sind Zigaretten zu meiden. Als äussere Anwendung mache man regelmässig warme Auflagen mit Heublumen, Katzenschwanz oder Leinsamen. Innerlich helfe man durch folgende Kur nach: Man trinke täglich in kleinen Dosen zwei Tassen Tee von Wermut, Wacholder und Anis. Auch trinke man täglich eine Tasse dicke, saure Milch.

### Nasenbluten

Nasenbluten kann als Folge von Fall, Stoss oder Schlag entstehen oder auch ganz von selbst. Bei Nasenbluten ist die Hauptsache, dass der Patient ruhig ist. Man kann ihm eine Handvoll Hirtentäschli oder Huflattich oder Salat um den Hals binden. Tritt aber wiederholtes Nasenbluten auf, kann infolge der steten Schwächung Blutarmut oder Bleichsucht entstehen.

### Nervosität

Die Ursachen, die zur Nervosität führen können, sind mannigfach, seelisch gehen sie von Kummer und Verdross bis zum giftigen Neid, in der Lebensführung vom ruhelosen Schaffen bis zu den schlechten Gewohnheiten des Übermasses an Nikotin- und Alkoholgenuss und sexuellen Ausschweifungen. In der Heilbehandlung sind vorerst die schlechten Gewohnheiten abzulegen und eine vernünftige Lebensweise anzubahnen: Kalte Abwaschungen des ganzen Körpers am Morgen, geregelte Arbeits- und Ruhezeit, viel Bewegung in frischer Luft, Tiefatmen. Alkohol, Bohnenkaffee und koloniale Tees sind zu meiden.

### Ratschläge für die Schwangerschaft

- Erwartende Frauen meiden lärmende Vergnügen, aufregende Theater und Kinostücke, hüten sich vor schwerem Lupfen, vor Tanzen und Springen.
- Soviel als möglich sollten sie sich an frischer Luft bewegen.
- Sie sollten 2 mal wöchentlich ein kühles Sitzbad nehmen, und zwar nur, bis sie auf 15 gezählt haben. In den letzten 6 Wochen nicht mehr baden.
- Täglicher Genuss einer Tasse Frauenmanteltee führt zu leichter Geburt.
- Dem Schwangerschaftserbrechen hilft eine Kur mit Schafgarbentee ab.

Das hat ihn schon seine Grossmutter gelehrt. Sie wurde nach dem Ersten Weltkrieg, als die Spanische Grippe grassierte, im Appenzellerland bekannt. Tausende erkrankten damals an dieser aggressiven Grippe, viele starben. Doch alle, die Katharina Schefer, Sigrists Grossmutter behandelt hatte, überlebten. Sie liess die Leute schwitzen und bekämpfte nicht das Fieber, wie das damals viele taten, weil sie das Fieber mit der Krankheit verwechselten, sagt Sigrist. Seine Grossmutter vertrat die Ansicht: «Man stirbt nicht an zuviel, sondern an zu wenig Fieber!» Und bekam recht.

### SCHLÜSSELBLUMENTEE

Wirkt beruhigend und schleimlösend, hilft vor allem bei Bronchialkatarrhen und nervösen Herzbeschwerden:  
1 Teelöffel fein zerschnittene Blüten (mit den Kelchen)  
und 1 Teelöffel der getrockneten, zerkleinerten Wurzel  
mit 2 Tassen siedendem Wasser übergossen. Tags-  
über trinken.



*Primula officinalis*

Genau genommen sieht sich Alfred Sigrist weder als Heiler, geschweige denn als Arzt. Er bekämpft keine Krankheiten. Das tut man mit modernen, chemischen Arzneimitteln wie zum Beispiel mit Antibiotika oder Cortison. Diese Mittel bekämpfen aber nicht nur die Infektion oder Entzündung, sie schwächen das ganze Immunsystem und damit die Selbstheilungskraft, ist Alfred Sigrist überzeugt und tut das Gegenteil. Er versucht das angeschlagene Immunsystem zu stärken, damit sich der Körper selbst gegen die Krankheit wehren kann.

Deshalb, sagt er, rede er immer von Ernährung. Denn wer sich richtig ernährt – nicht zu süss, nicht zu fett, nicht zu salzig, nicht zu heiss – hat ein intaktes Immunsystem und wird kaum krank. Viele glaubten zwar, sie würden sich gut ernähren, nur weil sie keinen Zucker in den Kaffee nehmen, meint er, nichts sei hingegen schwieriger, als den Leuten eine vernünftige Ernährung zu vermitteln. Sigrist hält nichts von den zahlreichen Spezialdiäten. Trennkost, Schaubdiät, Blutgruppendiät oder wie sie immer heissen. Jeder müsse letztlich selber herausfinden, was ihm bekomme. Nur kein Junkfood und nicht zuviel Zucker, weil Zucker ein Vitaminkiller sei – dafür frisches Gemüse, einfache Kost und vollwertig. Allen, die ihr Leben der Nahrungsmittelindustrie und dem Stress geweiht haben, sei zumindest Sigrists Nelkenwurzwine empfohlen.

### NELKENWURZWEIN

Magen-, Nerven-, Herztonikum

60 g der fein geschnittenen oder pulverisierten Wurzel mit 1 Flasche Rotwein oder Malaga ansetzen, 10 Tage ziehen lassen und abgessen oder filtrieren. 3 mal täglich 1 Likörglas vor den Mahlzeiten.

Die Bachnelkenwurzel, auch Kapuzinerchen genannt, hat charakteristische rosa-rostbraune glöckchenförmige Blüten und wächst bevorzugt auf stickstoffreichen Böden.

**Susan Boos**, 1963, St. Gallen, ist Redaktorin bei der «Wochezeitung»

Die zitierten Rezepte stammen aus Alfred Sigrists Publikationen:

«Appenzeller Naturarztpraxis», Herisau, Appenzeller Verlag, 2001

«Appenzeller Kräuterapotheke», Herisau, Appenzeller Verlag, 1997

«Wildwachsende Nahrung», Teufen, Selbstverlag (vergriffen)

Bilder aus: «Das grosse Kräuterheilbuch. Die Kunst, gesund zu bleiben» von Pfarrer Johannes Künzle, 1945



# Dass wir die Saiten verpacken ist nur eine unserer starken Seiten!



Das umfassende Angebot des Bürozentrums  
der DREISCHIBE St. Gallen.

Textverarbeitung

Adressverwaltung

Versandarbeiten

Ausrüstarbeiten

Kopierservice



Betriebe für berufliche Rehabilitation  
Rosengartenstrasse 3  
Postfach  
9006 St. Gallen  
Telefon 071 243 58 00  
Telefax 071 243 58 90  
E-Mail: [st.gallen@dreischibe.ch](mailto:st.gallen@dreischibe.ch)