

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 3: Auf dem Weg zur Gesundheit

Artikel: Als Wasser und Luft noch Heilmittel waren
Autor: Hofmann, H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551790>

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: 22.02.2026

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



Als Wasser und Luft noch Heilmittel waren

Sprudelnde Quellen, reine Luft und eine Schatzkammer für Heilpflanzen – Kuraufenthalte in den Alpen waren früher grosse Mode.

Einst dominierten Angst und Ehrfurcht das Alpenbild des Menschen, personifiziert im feuerspeienden Bergdrachen. Dann aber wandelte sich das Gebirge zum Symbol für Naturkraft und Gesundheit. Die Elemente Wasser und Luft erhielten – neben pflanzlichen und tierischen Produkten – medizinische Bedeutung. Dadurch wurden die Alpen zur Therapielandschaft, bevor sie in der Neuzeit zur Sportarena mutierten.

Die medizinische Bedeutung der Alpen

lässt sich wohl kaum plakativer darstellen, als dies Johanna Spyri, selbst Arzttochter, im Kinderbuch-Welterfolg «Heidi» getan hat: Wenn der ungehobelte Geissenpeter den Rollstuhl 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 tatsächlich wieder gehen. Das Gebirge – eine einzige, grosse Kraftlandschaft?

Der Autor dieses Artikels, Heini Hofmann aus Jona, ist Zootierarzt und Wissenschaftspublizist.

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: im Kontrast zur urbanen Welt wurden ihnen die Vorzüge der alpinen 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 Bergdrachen herum. Im 18. Jahrhundert dann war es wiederum ein Mediziner, nämlich der Berner Arzt 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.

Europa-Hit «Schweizertee»

Lange bevor die Wissenschaft sie 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 «Schweizertee» 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 schnellwirkende chemische Heilmittel setzte, sollten die Heilkräuter aus der Schweiz eine Renaissance erleben. «Kräuterpfarrer» Johann Künzle verhalf der traditionellen Pflanzenheilkunde Anfang des 20. Jahrhunderts zu neuem Auftrieb. Vom bündnerischen Zizers aus exportierte er seine Kräutermischungen in alle Welt, und von seiner Broschüre «Chrut und Uchrut» («Kraut und Unkraut») wurden ab 1911 über zwei Millionen Exemplare verkauft. Der inländische Heilkräuteranbau für die pharmazeutische Industrie hatte seinen Höhepunkt in den dreissiger und vierziger Jahren des letzten Jahrhunderts. Auch das von ETH-Pharmazeut Hans Flück 1941 publizierte Büchlein «Unsere Heilpflanzen» erreichte zehn Auflagen. Aber auch 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 durch sein an der Natur sich orientierendes Gedankengut. Auch sein «Kleiner Doktor» erreichte eine verkauftene Auflage von mehr als zwei Millionen. Kurz, die Bergapotheke hat sich behauptet!

Munggenfett und Bezoare

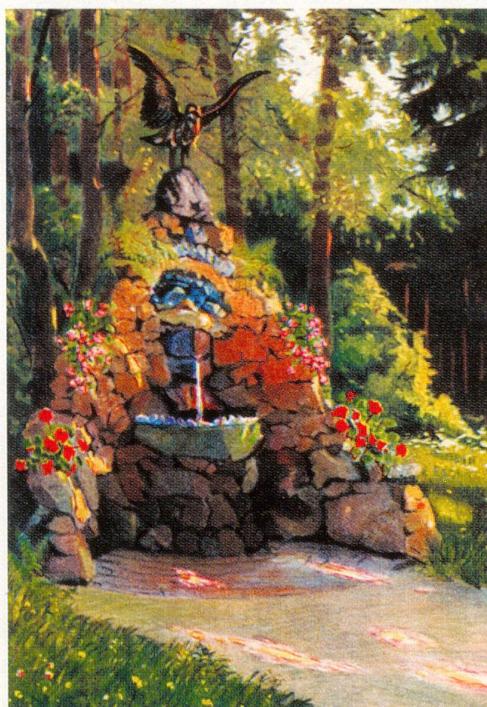
Die rücksichtslose Bejagung von Alpentieren durch Jäger und Wilderer geschah nicht bloss des Fleisches und der Trophäen wegen. Verschiedene Körperteile und Organe wurden zu Arzneien verwendet: so etwa Murmeltier-Fett gegen rheumatische Erkrankungen, Bartgeier-Innereien gegen die «Fallende Sucht»

(Epilepsie) oder Bärengalle gegen Galensteine. Auch dem Steinbock 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 das Steinwild 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 so genannte Herzkreuzchen (Verknöcherungen im Austrittsbereich der Herzschlagadern) und Bezoarkugeln (eingeschleckte und im Magen kugelförmig 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)

Bunt geschmückt: Die Brunnenfassung der St. Placi-Quelle um 1910. Die Quelle im Park des Hotels Disentiserhof enthält Radon, ein natürliches Zerfallsprodukt des Radiums. Sie wurde 1984 durch eine Lawine teilweise verschüttet und 2002 wieder zugänglich gemacht.



oder pulverisiert eingenommen zur Bekämpfung der Ruhr. Besonders gefragt unter den «Mineralien» waren Bergdrachen-Steine, wie der berühmt gewordene Luzerner Drachenstein, eine mit seltsamen Zeichen verzierte Steinkugel, die anno 1420 ein von der Rigi zum Pilatus fliegender Drache bei Rothenburg habe fallen lassen, umschlossen von einem Blutkuchen ...

Seit Jahrhunderten hatten Älpler von einer Höhle am Pilatus die Mondmilch (eigentlich Montmilch = Bergmilch) ins Tal gebracht, feine Calciumcarbonat-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 Mittel gegen vielerlei Gebrechen. Bei diesem weissen Mineral handelt es sich um Magnesiumsulfat, das – gleich wie 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 mindestens vier Wochen dauerten. Gebadet wurde, bekleidet mit langem Hemd, an die zehn Stunden am Tag, bis dass die «Urschlechte», ein Badeausschlag, auftrat. Bei Trinkkuren wurden bis zu zehn Liter Quellwasser pro Tag einverleibt. 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 Tami-



Die Heilquellen von St. Moritz sind die höchsten und ältesten; das 1832 eröffnete Kurhaus bot viel Komfort und verfügte erstmals über Badezellen.

naschlucht 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.

Neue Bäder heilen gut.

Georg Christoph Lichtenberg

Luft- und Höhenkuren

Obschon bereits Jean-Jacques Rousseau die Alpenluft empfohlen hatte, erreichten Luft- und Höhenkuren sowie die von der Trockenfleisch-Gewinnung 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 Anti-

biotika leerten sich die Kurhäuser und Sanatorien zusehends und wurden zu Sporthotels umfunktioniert.

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 den 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 sehr nüchtern?

• H. Hofmann