

<b>Zeitschrift:</b>	Wasser Energie Luft = Eau énergie air = Acqua energia aria
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Wasserwirtschaftsverband
<b>Band:</b>	95 (2003)
<b>Heft:</b>	11-12
<b>Artikel:</b>	Alpenmythos und Medizin : als Wasser und Luft noch Heilmittel waren
<b>Autor:</b>	Hofmann, Heinz
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-939503">https://doi.org/10.5169/seals-939503</a>

### **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:** 07.02.2026

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

# Alpenmythos und Medizin

## Als Wasser und Luft noch Heilmittel waren

■ Heini Hofmann

Angst und Ehrfurcht dominierten einst das Alpenbild des Menschen. Dann mutierte 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 Energiebatterie und Therapielandschaft. Ein faszinierendes Kapitel Schweizer Kulturgeschichte!

Plakativer lasse sich die medizinische Bedeutung der Alpen wohl kaum darstellen, als dies Johanna Spyri, selbst Arzttochter, im Welterfolg «Heidi» getan hat: Wenn der ungehobelte Geissenpeter 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? Eine Ausstellung im Medizinhistorischen Museum der Universität Zürich versucht die Antwort zu geben.

### Europa-Hit «Schweizertee»

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 «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 schnell wirkende chemische Heilmittel setzte, sollten die Heilkräuter aus der Schweiz ein Revival erleben.

Der «Kräuterpfarrer» Johann Künzle 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 aller Zeiten.

### Munggenfett und Bezoare

Rücksichtlose 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 gegen rheumatische Erkrankungen, Bartgeier-Innereien gegen «Fallende Sucht» (Epilepsie) oder Bärenfett gegen Gallensteine. Auch dem Steinwild wurde abergläubische Volksmedizin zum Verhängnis.

Die geballte Kraft des mächtigen Hornträgers, seine – trotz scheinbar plumper 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, das heißt eingeschleckte und im Magen strumpfkugelartig zusammengeklebte Haare.

### Drachenstein und Mondmilch

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. Besonders gefragt unter den «Mineralien» waren Steine von Bergdrachen, 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 klebrigen 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 Allerweltsmittel gegen vielerlei Gebrechen. Bei diesem weißen Mineral handelt es sich um Magnesiumsulfat, das – gleich wie das Natriumsulfat (Glaubersalz) – abführende Wirkung hat.

### Ziegenmolke und Kuhdung

Ab Mitte 18. Jahrhundert kamen Kuraufenthalte in den Bergen in Mode, zuerst im Alpenvorland. Die Ziegenmolke machte im Appenzellerland – ausgehend vom Flecken Gais, damals bekanntestes Dorf der Schweiz – Furore im Kampf gegen die Volksseuche «Schwindsucht» (Lungentuberkulose). Mancherorts, so im Heinrichsbad bei Herisau, kombinierte man die Molke mit dem Kuh-



**Bild 1. Die Heilquellen von St. Moritz sind die höchsten und ältesten; das 1832 eröffnete Kurhaus bot mehr Komfort und verfügte erstmals über Badezellen (Bild: MHIZ).**

dung: Im Krankenzimmer über dem Kuhstall nutzte man die therapeutische Wirkung der Ammoniakdämpfe...

Immer mehr entwickelte sich im Gras- und Viehzuchtland Schweiz eine eigentliche Milchkultur, wobei der weisse Saft ab der Bergweide als besonders gesundheitsfördernd galt. So konnte dann im 19. Jahrhundert die Schweizer Alpenmilch – in Form von Kondensmilch, Milchpulver und Milchschokolade – ihren gewaltigen Siegeszug rund um die Welt antreten.

### Der grosse Bäderboom

Die quellenreiche Schweiz erwies sich schon früh 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 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 heisstenen dagegen die Kalziumsulfit-Thermen von Leukerbad. Als verborgenste Quelle kann sich jene von Pfäfers in der Taminaschlucht rühmen, die später auch Bad Ragaz versorgte. 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.

### Paracelsus in Pfäfers

Zwei Jäger sollen im Jahre 1240 in der Taminaschlucht die warme Quelle (36,6 °C) entdeckt haben. Die Äbte des nahen Klosters förderten den Badebetrieb. Die Kranken blieben tagelang in der engen Schlucht und ba-

### Kröpfe und Kretinismus

Die Alpenbewohner selber waren nicht immer so gesund, wie das die idealisierende Vorstellung der Städter wahrhaben wollte. Und sie hatten auch kaum Zugang zu 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), die erst mit der Einführung von jodiertem Kochsalz im Jahre 1922 verschwanden. Auch Erbkrankheiten wirkten sich in abgelegenen Regionen aufgrund fehlender Durchmischung fatal aus, wie zum Beispiel die Bluterkrankheit (Hämophilie) in Tenna im Safiental. HH

### Drei Alpen-Notabeln

Ein Dreigestirn von Gelehrten 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 war es der Zürcher Stadtarzt Konrad Gessner (1516–1565), im 17. Jahrhundert Johann Jacob Scheuchzer (1672–1733), auch er Zürcher Stadtarzt, und im 18. Jahrhundert der Berner Arzt Albrecht von Haller (1708–1777), welche den Menschen die Berge näher brachten. Letzterer löste mit seinem Gedicht «Die Alpen» sogar eine paneuropäische Begeisterung aus. HH

deten dort in künstlich ausgehauenen Felslöchern. Trotz der versteckten Lage fanden sich Berühmtheiten ein wie Huldrych Zwingli und Ulrich von Hutten. Und kein Geringerer als Paracelsus wirkte 1535 in Pfäfers als erster Badearzt.

Im Laufe der Zeit wurden die Badeanlagen von Pfäfers mehrmals erneuert; 1630 baute man das erste Badehaus ausserhalb der Quellschlucht. 1704 bis 1718 entstand die heute noch erhaltene barocke Badeanlage. Da die internationale Klientel nach immer mehr Komfort verlangte, führte man ab 1840 das Quellwasser über eine vier Kilometer lange Leitung bis nach Ragaz, das sich in der Folge zum eleganten Kurort entwickelte. 1969 wurde der Badebetrieb in der Taminaschlucht ganz aufgegeben.

### Auswirkungen bis heute

Wie Untersuchungen an der prähistorischen Mauritius-Quelle belegen, wurde die kohlen-säurehaltige Eisenquelle von St. Moritz schon vor 3500 Jahren genutzt. Die 1853 entdeckte Holzkonstruktion ist erbaut aus Lärchenstämmen, die 1466 v. Chr. gefällt worden sind. Bereits im 17. Jahrhundert wurde das St. Moritzer Mineralwasser fassweise von Säumern ins Unterland transportiert und sogar nach Italien exportiert. Ab 1800 begannen die Bäderkuren, und 1891 fuhr hier sogar das erste elektrische Tram der Schweiz. Sein heutiges Renommee verdankt St. Moritz somit nicht zuletzt seinen Quellen.

Die warmen Kalziumsulfat-Quellen von Leukerbad hat bereits Albrecht von Haller als «reicher Brunn» besungen, und Johann



**Bild 2.** Leukerbad – hier um 1800 – war nach Klassen aufgeteilt: Adlige, Bürger, Arme und Aussätzige. Geschlechtertrennung gab es nur bei den Armen (Bild: ZBZ).



**Bild 3.** In der Frauenabteilung des Leuker Spitalbads um 1910. Im Armenbad hatten nur Kranke Zutritt, die ein «Armutszugnis» vorweisen konnten (Bild: MHIZ).

### 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 den 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

Alpenluft. Ihre Blütezeit erlebten die Luft- und Höhenkuren sowie die von der Trockenfleisch-Gewinnung inspirierte Sonnenlicht- oder Heliotherapie (bei Knochentuberkulose) deshalb erst einige Zeit nach den Molke- und Badekuren.

Dutzende hoch gelegener Ortschaften arrivierten nun plötzlich zu selbst ernannten Luft- und Höhenkurorten. Dabei galt ozonreiche Luft – man höre und staune – lange Zeit 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 medikamentelle Behandlung der Tuberkulose möglich wurde. Beim Aufkommen der Antibiotika leerten sich die Kurhäuser und Sanatorien zusehends und wurden zu Sporthotels umfunktioniert.

Vielleicht hilft dieser Blick zurück, sich die gesundheitsrelevanten Energien der beiden Elemente Wasser und Luft wieder etwas in Erinnerung zu rufen.

Die Sonderausstellung «Kräuter, Kröpfe, Höhenkuren, Die Alpen in der Medizin – die Medizin in den Alpen» im Medizinhistorischen Museum der Universität Zürich, Rämistrasse 69, dauert noch bis Ende März 2004. Geöffnet Dienstag bis Freitag von 13 bis 18 Uhr, Samstag und Sonntag von 11 bis 17 Uhr. Unter dem gleichen Titel ist von der Realisatorin der Ausstellung, Margrit Wyder, ein Buch erschienen im Verlag NZZ, Zürich 2003.

Wolfgang Goethe, der hier kurz als Badegast weilte, war nicht minder des Lobes. In der Blütezeit des Bäderbooms war die Schweiz mit Hunderten von Heilbädern überzogen, von denen die meisten später wieder verschwanden. Allerdings hat diese traditionsreiche Kurform in der Neuzeit durch den Gebrauch der Mineralwässer als Tafelgetränk und durch moderne «Wellness»-Badeanlagen eine Renaissance erlebt. Im Grunde genommen daselbe, nur ein bisschen anders...

### Luft- und Höhenkuren

Obwohl bereits Hippokrates den Klimawechsel und Galen die reine und kühle Luft belobigt und schliesslich Johann Jacob Scheuchzer und Jean-Jacques Rousseau ausdrücklich die Alpenluft empfohlen hatten, rückte dieses Element erst nach der Entdeckung des Luftsauerstoffs (1789) ins Zentrum des Interesses. Dabei konkurrierten sich im Streit der Gelehrten die Meeres- und die

### 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.

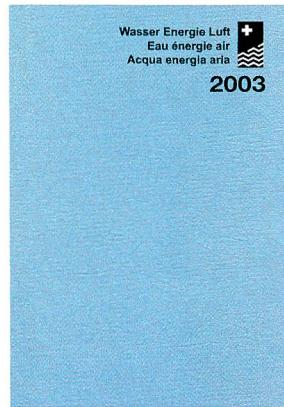
Bleibt die Gretchenfrage: Sind die Alpen, seitdem sie zur Sportarena mutierten, entmystifiziert, oder sind die Menschen in ihrem Naturverständnis nüchterner geworden – allenfalls ein bisschen gar nüchtern?

Anschrift des Verfassers  
Heini Hofmann, Hohlweg 11, CH-8645 Jona.

## In eigener Sache

### Einbanddecken «Wasser Energie Luft – Eau énergie air»

Zum Binden des Jahrgangs 2003 sind bei uns wieder die beliebten blauen Einbanddecken mit Aufdruck und Rückenprägung erhältlich. Die schmale Einbanddecke ist für den Textteil allein, die breite Decke für Bände mit Inserateseiten vorgesehen. Die Einbanddecke kostet 30 Franken. Es sind



noch einige Decken aus früheren Jahrgängen vorhanden.

Falls Sie Zeitschriften in gebundener Form wünschen, besorgen wir das gerne oder aber Sie schicken Ihre Hefte direkt an unsere Buchbinderei: EBM Müller GmbH, Einrahmungs- und Buchbinderei-Atelier, Dynamostrasse 1, CH-5400 Baden. Für Auskünfte und Bestellungen wenden Sie sich bitte an «Wasser Energie Luft – Eau énergie air», Rütistrasse 3a, Postfach, CH-5401 Baden, Telefon 056 222 50 69, Fax 056 221 10 83, E-Mail: s.dorrer@swv.ch