Inhalt

Einführung	6
Die Bergapotheke – Medikamente aus den Alpen	11
Lob der Alpen	13
Heilkräuter aus den Schweizer Bergen – eine Tradition entsteht	18
Tiere als Arznei	27
Von Kristallen und Drachensteinen	32
Heilende Wasser – Bergquellen und Badekuren	41
Die höchst gelegenen Quellen: St. Moritz	43
Die verborgenste Quelle: Pfäfers	51
Die heisseste Quelle: Leukerbad	58
Die radonreichste Quelle: Disentis	67
Milch – Ein ganz besonderer Saft	73
Milch und Milchprodukte in der Therapie	75
Molkenkuren und Kuhstallluft	85
Schweizer Alpenmilch erobert die Welt	93
Gesunde Reize – Höhenluft und Höhensonne	103
Ist Alpenluft heilsam?	105
Tuberkulose-Therapie im Höhenklima	114
Inspiration durch Trockenfleisch: die Heliotherapie	125
Heimweh – Die «Schweizer Krankheit»	135
Zauberberge – Alpine Therapien in der Literatur	149
Heidis heile(nde) Welt	151
Auf dem Zauberberg	166
Im Mutterschoss des Gotthards	176
Alpenstich und Kröpfe – Die Gesundheit der Bergbewohner	185
Die Gefahren des Alltags	187
Bedrohliche Krankheiten	197
Kröpfe müssen nicht sein	208
Hilfe am Berg – Rettung für Reisende und Alpinisten	221
Wege durch Schnee und Eis	223
Gefahren für Gipfelstürmer	232
Der Skisport und seine medizinischen Folgen	244
Verzeichnis der zitierten Quellentexte	255
Bildnachweis	263
Verzeichnis der Personen-, Orts- und Bergnamen	264