Zeitschrift: Appenzellische Jahrbücher
Herausgeber: Appenzellische Gemeinnützige Gesellschaft
Band: 139 (2012)

Nachruf: Alfred Sigrist (Teufen, 1918-2012)
Autor: Spörri, Hanspeter

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

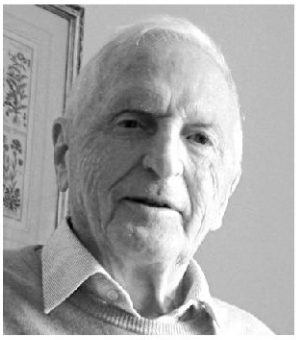
Download PDF: 15.07.2025

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

Alfred Sigrist

(Teufen, 1918–2012)

Hanspeter Spörri, Teufen (Neffe)



(Bild: Archiv Tüüfner Poscht)

Am 8. Juni 2012 starb in Teufen der Naturarzt Alfred Sigrist im 93. Altersjahr. Er verkörperte als Person die Tradition der freien Heiltätigkeit in Appenzell Ausserrhoden und pflegte ein Wissen, das über Generationen in Bauernfamilien entstanden war – ein Frauenwissen eigentlich, das bei ihm in guten Händen war.

Bereits seine Mutter Karolina Sigrist-Schefer (1891–1976) und seine Grossmutter Katharina Schefer (1850–1928) waren heilkundige Frauen und führten in Teufen eine Praxis. Nach den in der Familie überlieferten Rezepturen stellte auch Alfred Sigrist die traditionellen Salben und Tinkturen her, die den Grundstock seines Arsenals bildeten. Die dafür benötigten Heilpflanzen sammelte er zum grössten Teil selber in Wald und Feld, auf Bergtouren und Spaziergängen.

Als gelernter Drogist mit Diplomabschluss in Neuenburg erwarb er sich im gründlichen Selbststudium ein grosses Wissen über Heildrogen. Aber Pflanzen waren für ihn mehr als nur die Summe ihrer Inhaltsstoffe. Die Wirkung der ganzen Wurzeln, Blüten oder Blätter zog er derjenigen der isolierten Inhaltsstoffe stets vor.

Alfred Sigrist erlebte 1965 den Abstimmungskampf um das neue Gesundheitsgesetz, das er im Gegensatz zu vielen seiner Berufskollegen befürwortete, weil es zwar den Naturärzten ihr Handwerk weiterhin erlaubte, allerdings eine Handhabe zur Bekämpfung der Scharlatanerie bot. Nach dessen Annahme durch die Landsgemeinde wurde er in die kantonale Heilmittelkommission berufen und wirkte mit bei der obligatorischen Inspektion von Naturarztpraxen. Unermüdlich setzte er sich aber auch ein für die Erhaltung der freien Heiltätigkeit.

Den öffentlichen Auftritt mied Alfred Sigrist nach Möglichkeit. Stolz war er, dass es ihm gelang, sein Wissen in leicht verständlichen und deshalb nützlichen Büchern zusammenzufassen. Das erste erschien bereits in den 1950er-Jahren unter dem Titel «Wildwachsende Nahrung». An dessen Ratschläge hielt er sich auch selbst. Bis ins hohe Alter sammelte er in der Natur nicht nur Heilkräuter, sondern fast das ganze Jahr über auch Salat- und Gewürzpflanzen. 1997 und 2001 erschienen die beiden Bücher «Appenzeller Kräuterapotheke» und «Appenzeller Naturarztpraxis» im Appenzeller Verlag.

Obwohl er ein Einzelgänger war, hatte er die Menschen gern. Seine Patientinnen und Patienten konnte er manchmal mit wenigen Worten aufrichten. Denn er wusste: Es ist nicht der Arzt, der heilt. Es sind die Heilkräfte im Menschen selbst, welche die Gesundheit wieder herstellen. Die Selbstheilung war immer das Ziel seiner Behandlung, sei es mit Worten, mit Kräutermedizin oder homöopathischen Tropfen. 1998 übergab er seine Praxis mit allen Rezepturen an Roland Vontobel, mit dem er während mehrerer Jahre zusammengearbeitet hatte.

Die letzten zwei Jahre lebte Alfred Sigrist im Altersheim Lindenhügel in Teufen. Er genoss dort die Betreuung und die Unabhängigkeit und verbrachte viel Zeit in der Natur und mit Gesprächen über Botanik und Heilkunst.