**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 16 (1959)
**Heft:** 3

**Artikel:** Verschiedene Indianerbräuche und Sitten
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-968914

**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:** 10.07.2025

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

tient nicht zugleich ein chronischer Vielesser ist. Jod ist nämlich einer der besten Katalysatoren in der Fettverbrennung, wobei jedoch, um dies nochmals eindringlich zu betonen, die große und entscheidende Frage darin besteht, in welcher Form und Dosis Jod gegeben wird. Es sollte, wie bereits erwähnt, nur in höhern Potenzen gegeben werden, um jede Gefahr der Ueberdosierung und Schädigung zu meiden. Will man tiefer gehen als D 6, dann eignet sich hierzu die viel harmlosere Verbindung mit Kali, die als Kaliumjodatum selbst bei empfindlichen Menschen sogar ohne Bedenken in D 4 verabreicht werden kann.

Die beste und harmloseste Jodmedizin hat die Natur indes durch jodhaltige Pflanzen selbst bereitet. Es handelt sich dabei in erster Linie um Meerpflanzen. Das sogenannte Seaweed, das gewissermaßen ein Unkraut des Meeres ist, kann als vorzügliches Jodmittel angesprochen werden. Es findet in Korea, in Japan und bei den Indianern von Südamerika fast tägliche Verwendung. Diese Pflanze, die als Kelp oder in der Botanik als Macrozystis pyrifera bekannt ist und an der Pazifischen Küste sehr reichlich vorkommt, ist das beste, von der Natur selbst bereitete Jodpräparat, weshalb es uns eine biologisch richtige Ergänzung unserer jodarmen Inlandnahrung zu bieten vermag.

## Verschwindende Indianerbräuche und Sitten

**In South Dakota**

Wenn man durch die schönen Berge der Black Hills wandert, die sich in South Dakota, einem im Norden gelegenen Staate von Nord-Amerika befinden, dann könnte man glauben, man halte sich im Schwarzwald auf. Dieser Irrtum wird jedoch berichtigt, sobald man einem Indianer vom Stamme der Sioux begegnet. Ich hatte in dieser Gegend sogar die Gelegenheit einer der vorzüglichsten Häuptlinge dieses Stammes kennen zu lernen. Er nannte mir seinen Namen, nämlich Black Elk, was in deutscher Sprache schwarzer Hirsch heißt. Er erzählte mir, daß das Leben einst schön gewesen sei, bevor die Macht des Dollars auch im Staate Dakota zu regieren begann. «Die Nahrung war damals noch gut,» so berichtete er. «Wir bauten regelmäßig unsern Mais an, auch verstanden unsere Frauen eine gesunde und gute Kost aus dem zu bereiten, was der Boden sonst noch darreichte und aus dem, was uns der Wald, die Prärie und die Flüsse schenkten. Damals, zur Zeit unserer schönen Freiheit standen uns die Büffelherden noch reichlich zur Verfügung. Heute sind sie in dieser Gegend auf ungefähr 1000 Stück zurückgegangen und müssen deshalb geschützt werden. Auch essen wir jetzt Brot aus weißem Mehl, wie auch die andere Nahrung des weißen Mannes und verlieren darob die einst so guten Zähne und die starke, gesunde Grundlage.» «Habt ihr immer noch die Dampfbäder wie früher?» fragte ich ihn und erhielt zur Antwort, daß etliche diese wunderbare, gesundheitserhaltende Anwendung noch immer kennen und auch benützen, daß aber leider viele der alten, guten Bräuche immer mehr verloren gehen.

Das war die Antwort des Häuptlings, an die ich mich wieder erinnerte, als ich etwas später auf meiner Reise im Norden von Kanada Gelegenheit hatte, ein solches Dampfbad zu sehen. Unwillkürlich dachte ich dabei an die Finnen, die bestimmt daran ihre helle Freude hätten. Ein kleines, kreisrundes Zelt, das nur ungefähr 1½ m hoch und ganz mit Fellen umhängt ist, dient zur Einrichtung des Bades. Außerhalb des Zeltes wird jeweils ein kräftiges Feuer gemacht, in dessen Glut große Steine so hoch erhitzt werden, bis sie selbst beinahe zu glühen beginnen. Mit einer Art Holzgabel werden sie alsdann in die Mitte des Zeltes gebracht und dort aufgeschichtet, während alle, die von der Familie ein Dampfbad nehmen wollen, unbekleidet im Kreise um die Steine herum im Zelte sitzen. Die Oeffnung des Zeltes wird mit einem Fell geschlossen. Einer der im Zelte Anwesenden schüttet hierauf Wasser auf die glühend heißen Steine, wodurch sich Dampf entwickelt. Dieser Dampfstoß wird später wie in der Sauna wiederholt. Jenen, der für Naturanwendungen Sinn hat, kann diese Einrichtung tatsächlich beeindrucken. Es ist wirklich interessant, beobachten zu können, wie Naturvölker auf der ganzen Erde, ohne miteinander Fühlung nehmen zu können, die gleichen Gesundheitsregeln und Anwendungen herausgefunden haben. Dies gilt ja bekanntlich auch für das Backverfahren, denn heute noch begegnet man bei den Indianern den gleichen, halbkugelförmigen Backöfen, die auch bei den Bauern in Griechenland noch in Gebrauch sind.

Auch in der Kleiderfrage wußten sich die Nomaden-Indianer wunderbar zu helfen, denn sie waren im Ledergerben wirkliche Meister. Sie verstanden es, das Leder von Gazellen und jungen Büffelkälbern so weich zuzubereiten, daß es wie Filzstoff wurde und vor allem für Kleider verwendet werden konnte. Die Zelte wurden aus den Fellen der großen Tiere und Bullen hergestellt. Ein solches Lederzelt hatte oben eine Oeffnung, die als Kamin diente, um den Rauch abzustoßen. Bei Regenwetter hatte man nur mit einer langen Holzstange die Klappe zu schließen und das Zelt blieb innen schön trocken.

Natürlich entwickelten die Indianer auch im Bootsbau eine gewisse Geschicklichkeit und besonders Stämme, die am Meere wohnten, waren darin geübt, sogar seetüchtige Ruderboote herzustellen.

Häuser bauten eigentlich nur wenig Stämme, vor allem die Hopi-Indianer, die ich vor Jahren einmal in Colorado besuchte. Diese leben zum Teil heute noch in ihren alten Häusern, die indes vielfach halb zerfallen sind. Auch das alte Wissen über ihre Baukunst, ihre Heilkunde und andere Kulturgüter fallen immer mehr der Vergessenheit anheim.

Die Krankheiten wurden früher mit Naturmitteln geheilt, deren Rohstoffe aus dem Pflanzen- und Tierreich stammten. Noch heute bedienen sich die Indianer von Zentral- und Süd-Amerika der Pflanzenheilkunde, halten sie aber möglichst geheim vor dem weißen Manne, wiewohl sie für die meisten Krankheiten gute Mittel kennen. Sie rücken gewöhnlich nur so gelegentlich damit heraus, wenn eines ihrer Mädchen oder Burschen im Dienste einer weißen Familie steht. Wenn sich diese mit ihnen gut versteht, bringen ihr die Eingeborenen heilsame Kräuter herbei. Meist kann man daher nur auf diese Weise ihrer Heilkunde habhaft werden. Leider verliert sich auch in der jungen Generation das Wissen darüber immer mehr.

Auch die einst geschickt gepflegte Handfertigkeit weicht infolge des Fremdenstromes selbst in Zentral- und Südamerika immer mehr. Statt wie früher fleißig hinter dem Spinnen, Färben und Weben zu stecken, ist es heute viel einfacher geworden, kann man doch für jede Photo, die die Fremden von Erwachsenen oder Kindern machen, die Hand hin strecken, um dafür amerikanische Cents zu verlangen. Einheimische, strebsame Führer sehen diese Verwöhnung zwar nur ungern, da sie wissen, daß daraus nur Nachlässigkeit und Begehrlichkeit entsteht, die sich als gefährliche Feinde von Kunstsinn, Fleiß und Sauberkeit entwickeln können. Interessant ist es denn auch, daß in den Bergdörfern, wo größere Abgeschlossenheit möglich ist, der Kunstsinn reger entfaltet blieb. Auch die Farbenfreudigkeit ist dort noch reichlicher entwickelt, so daß einem zur Zeit der Dürre unwillkürlich Goethes Worte in den Sinn kommen, die er einst über die erste Frühlingswanderung der Städter in die freie Natur hinaus schilderte, indem er sagte: «Doch an Blumen fehlt's im Revier, sie nimmt geputzte Menschen dafür.» Diese farbenfreudigen Indianer finden sich heute zwar weniger mehr im Gebiet der Vereinigten Staaten und in Kanada, als viel mehr in Zentral- und Südamerika.