Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 17 (1907)

Heft: 9

Artikel: Wie wird man alt?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038282

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: 29.11.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

berausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Braftifern und geheilten Granten.

Mr. 9.

17. Jahrgang der deutschen Ausgabe. September 1907.

Inhalt: Wie wird man alt? — Was die Weißen von den Indianern lernen können. — Die Kunst zu essen. — Korrespondenzen und Heisungen: Halsentzündung; Hämorrhoiden; Verletzung; Harnröhren- und Blasensentzündung mit Harnverhaltung; Abszeß im Oberschenkel; Rheumatismus; Nervosität; Nierenschmerzen; Magenentzündung; Nascnkatarrh; Drüsengeschwülste; Nierenentzündung; Herzkrankheit; Lungenschwindssuch; Neurasthenie; Hervenschmerz.

Wie wird man alt?

Wenn wir die Mitte bes lebens überschritten haben, wenn die Tage fommen, von denen wir fagen, fie gefallen uns nicht, fo fcauen wir 50 jährigen gern nach dem Weg aus, den die 60=, 70= und 80jährigen um uns schon zurück= gelegt haben, um zu erfahren, wie fie bies zuwegegebracht, wie sie sich dabei verhalten haben. Wohl fann sich, wie Poseidippos der Weise fagt, der Mensch von den Göttern nichts Befferes erflehen als fanften Tod, aber heute, wie schon zur Zeit Nebukadnezars, wird noch häufiger gebetet: "D Berr! Schenke lange= bauerndes Leben!" Nichts wohlfeiler, als ben mannigfaltigen Gewohnheiten gegenüber, Die uns ba begegnen, zu sagen, eines schickt sich nicht für alle. Natürlich, nicht jeder kann und mag "vom erften Sonnenblicke bes Frühlings bis tief in den Herbst hinein barfuß geben", wie jene mit 81 Jahren gestorbene Frau Unna Maria Bolz, von der dies Dr. Riffel in seinem Buch "Die Erblichkeit ber Schwindsucht" erzählt, wiewohl ich diesen Teil Freiluftbad für sehr gefund halte; jedoch Dr. Riffel fett auch noch hingu, diese "terngesunde Frau" hätte "weber Wind noch Wetter" geschent. Wieder ein neues Moment. Ihm und nicht bloß dem in Rußland merkwürdigen Umstand, daß er niemals Schnaps getrunken, wird es jener unlängst im Städtschen Belgorod verstorbene russische Bettler zu verdanken gehabt haben, daß er ein Alter "von weit mehr als 100 Jahren" erreichte. Er war neunmal verheiratet und hat sein ganzes Leben lang seinen Lebensunterhalt nur durch Betteln erstritten (M. P. Nr. 93 02).

Die Enthaltung ober wenigstens ber fehr mäßige Benuß von geiftigen Betränken ift ein Bunft, den wir nach meiner Erfahrung bei allen Leuten treffen, die ein hobes Alter erreicht haben. Denken wir an Bapst Leo XIII. Unter ben fatholischen Geiftlichen finden wir überhaupt viele alte Herren: der älteste noch lebende Rardinal Celefia ift 90 Jahre alt. Ich fenne ein Kloster — es mag viele folche geben —, welches ein ganges Nest von alten Herren in sich birgt: der 87 jährige Abt lacht ben P. aus, ber fich über die Bahigfeit des Mindfleisches beklagt, weil fein eigener Magen noch Riefelfteine verfraften fann; ber zweitälteste P. 81 Jahre alt, steht Sommer wie Winter nie später als 4 Uhr auf: ein weiterer 78 jähriger

P. wäscht sich stets nachts vom Bett aus kalt ab, er sieht aus wie ein 60 jähriger. Die Kost ist hier eine vorwiegend animalische, das Leben sehr regelmäßig, läuft wie an der Schnur; der einzelne lebt frei von allen materiellen Sorgen — dies scheint mir ein sehr wichtiger Umstand zu sein.

Beute habe ich wieder meinen in einem oberbayerischen Marktflecken lebenden, diesen Sommer 85 Jahre alt werdenden Freund 9). besucht: alles Gedruckte lieft er noch ohne Brille, er lebt fast nur von der Luft; er ift fehr wenig und trinft nur etwas Buckermaffer, von Schofolabe ist er ein Freund. Ohne zu arbeiten, kann man oft von ihm hören, fann ich nicht leben. Früher ein gesuchter Uhrmacher, macht er jett für feinen Sohn, der Juwelier ift, Ring-, Schmuck- und andere Raftchen in tadellofer Ausführung. So wird die eine Sälfte des Tages ausgefüllt, die andere mit der Lefture miffenschaftlicher Werte: zurzeit beschäftigt den alten Berrn Tag und Racht Schopenhauer; hiebei bedauert er ftets wegen der vielen lateinischen und griechischen Bitate, daß ihm in ber Rindheit nur der Besuch ber Bolfsichule ermöglicht worden ift. Er fucht feinesgleichen und fann mit Solon fagen: "lernend ohne Unterlag ichreit ich im Alter voran".

Ein weitläusiger, 85 Jahre alter Verwandter von mir besorgt mit einer ebenfalls älteren Franensperson noch vollständig seine kleine, n. a. zwei Kühe in sich schließende Dekonomie: er ackert, säet, eggt, führt den Mist selbst aus; die Dienerin backt zu Hause das Hausbrot und beide miteinander dreschen das Getreide; Fleisch giebt es nur an Sonntagen, abends ½ Liter Vier; der kleine alte Gutsbesitzer ist ebenfalls ein Frühaussteher, regelmäßig 5½ Uhr verläßt er sein Lager; er ist immer reinlich und sauber an sich und im Hause und alleweil sidel.

Gewiß hat jeder in seiner Befanntschaft einen

oder mehrere alte Freunde oder Bermandte und von diefen weift der eine diefen, ber an= bere jenen Bug auf, von dem wir anzunehmen geneigt sind, er trage besonders bazu bei, daß biefe hohe Summe von Jahren erreicht worden fei; ohne Zweifel verhält sich dies auch fo, aber nach meinen persönlichen Erfahrungen find biese Bersonen von Saus ausgestattet mit einem "ferngesunden" ober wenigstens mit einem ge= funden Blut; daß übrigens auch eine schlechte Säftemaffe verbefferungsfähig ift, hat uns bas Monatsblatt feiner Zeit an jenem Blutfpucker nachgewiesen, ber durch Racktgeben (Lichtluft= bader) seine volle Gesundheit und Arbeitsfähigfeit, ja in noch boberem Grade wie früher, wieder erreicht hat.

Run, das Gefagte foll eigentlich nur die Ginleitung ober die Bitte barftellen, ber von uns hochverehrte Berausgeber des Monatsblatts, welcher im Sommer 1902 feinen 70. Geburtstag feierte, und von dem uns jede Rummer aufs neue Zeugnis ablegt von der Frische seines Beiftes und von der unverwüftlichen Schlagfertigfeit, mit ber er die Biebe feiner Begner zu parieren versteht wie in jungen Sahren, möchte so liebenswürdig sein und - soweit bies in zerstreuten Bemerfungen nicht ichon geschehen - uns mitteilen, wie und mit welchen Mitteln er mit so fester Hand und sicherem Blick bisher sein Lebensschifflein burch die auch ihm nicht ersparten Wogen gesteuert hat. Der Zustimmung aller Lefer bes Monatsblatts bin ich sicher, wenn ich fage: moge uns diefer tapfere Schwabe, ber sich nicht forcht, noch viele Jahre gesund an Rörper und Beift erhalten bleiben!

München. Lift, prakt. Arzt.

Antwort des Herausgebers (Dr. Jäger). Der vorstehenden freundlichen Aufforderung komme ich gerne nach, muß aber zuvor einige grundsätzliche Bemerkungen machen:

- 1. Man stößt in obiger Richtung häufig auf bie Unschauung, daß Lebensgewohnheiten altgewordener Leute von anderen nur nachgemacht zu werden brauchen, um ebenfalls alt zu werben, namentlich häufig geschieht bas in ber Form, daß man eine Warnung bor einer Gewohnheit aus gefundheitlichen Gründen mit ber Bemerkung ablehnt, der und der habe auch bie Gewohnheit gehabt, z. B. geraucht, ge= trunken u. f. w., und sei babei 80 ober gar 90 Jahre alt geworden. Solche Beispiele beweisen natürlich gar nichts; es giebt fehr viele Dinge und Gewohnheiten, auf die der Ausspruch paßt: Dem Schmied hilft's, ben Schneider bringt's um. Befonders bei uns Rulturmenschen trifft man auf die allergrößten Berschiedenheiten ber anererbten Körperverfassung nach den verschiedensten Richtungen, und man muß fehr vorsichtig fein, wenn man irgend eine biatetische Magregel jum allgemeinen Gebrauch empfehlen will. Statt vieler Worte will ich nur einen ber allergewöhnlichsten Unterschiede in Bezug auf die tägliche Rost anführen, der gewöhnlich gar nicht beachtet wird und ben hervorzuheben das Monatsblatt mehrfach Gelegenheit hatte, er betrifft die Milch. Die meiften Menschen leben ber festen lleberzeugung, es gabe fein zuträglicheres Nahrungsmittel als die Milch, und find entruftet, wenn man das zu bezweifeln magt. In der Regel find aber diese "meisten Menschen" Männer; fragt man bagegen unter weiblichen Berfonen herum, so erfährt man, daß es unter ihnen viele giebt, die erklären, daß fie die Milch nicht ertragen können, daß fie ihnen Berdauungs= störungen verschiedener Art verursache. Der Grund liegt in dem von uns ichon oft hervorgehobenen llebersfreuggesetz, und ein Arzt, ber ohne weiteres Mann und Weib Milchfuren verordnet, hat des Lebens und Kurierens Weisheit noch nicht erfaßt. Ja nicht einmal für bas Rind ift es ein Evangelium, bag
- Milch das gesündeste sei. Das ist nur richtig für die erste Lebensperiode; sobald man bei Kindern (und Säugetieren) den ausschließlichen Milchgenuß zu lange fortsetzt und nicht rechtzeitig dabei auch genügend "Rauhfutter" verzabreicht, erzeugt man verweichlichte, aufgesschwemmte, allen möglichen Krankheiten zugängsliche Leiber und schwache, leistungsunfähige Verdanungswerkzeuge.
- 2. So herrichen ähnliche falsche Anschauungen über das, was man "regelmäßiges Leben" nennt. Aehnlich der Milch halten das viele für das vollkommenste auf dem Gebiet der Lebensführung, und man gilt für frivol, wenn man es beftreitet. Bei peinlich regelmäßi= gem Leben verfinkt man in bem Sumpf bes Gewohnheitsmenschen, bei dem die Lebensenergie beruntergekommen ift und für den ichlieflich jedes Hindernis, das sich der Regelmäßigkeit feines Lebensmandels entgegenftellt, zur Gefundheits-, ja sogar Lebensgefahr wird. Erhalten wird die förperliche Leiftungsfähigfeit nur burch eine innerhalb richtiger Breitegrade sich voll= ziehende Abwechslung auf allen Gebieten ber Lebensbetätigung.
- 3. Gine andere allgemeine Bemerkung folgt bem Sprichwort: "Man soll ben Tag nicht vor dem Abend loben." Eins halte ich für richtig: das 70. Lebensjahr ist, wie schon im Monatsblatt Jahrg. 1896 S. 141 ff. angebeutet murbe, im Leben bes Menschen ein wichtiger Haltepunkt, und wer ihn in guter Gesundheit erreicht hat, tann sich glücklich preisen und fann auch nichts Begründetes einwenden, wenn ihn seine Freunde und Angehörigen gur Erreichung diefes Haltepunktes beglückwünschen, wie es Schreiber dieses vor furgem in so überreichem Mage erfahren durfte. Aber um die Gesundheit ist es immerhin ein tückisches Ding, es fonnen jahrzehntelang alte Buten, an die niemand mehr gedacht, schlummern und

eines Tages auf den Plan treten; also brüfte sich niemand, sondern danke für jeden Tag, den er gesund erleben darf, seinem Schöpfer.

Wenden wir uns zur Beantwortung ber besonderen Frage, betreffend ben Schreiber Diefes. Demfelben wurden zweierlei Lofe in die Wiege gelegt, wie schon einmal im Monatsblatt Jahrgang 1896 S. 161 angegeben wurde. 1. Bon väterlicher Seite feine Aussichten auf höheres Alter. Der Bater ftarb mit 49 Jahren und in der väterlichen Ahnenreihe bis zum 7. Urgroßvater ist der Großvater (mit 72 Rahren) ber älteste. 2. Bon mütterlicher Seite Unlage zu Langlebigfeit. Die Mutter erreichte 87 Sabre und beren Eltern 79 bezw. 81, und besonders bemerkenswert ift, daß in der Ahnenreihe diefer Großmutter, einer geborenen Mögling, zwei Langleber vorkommen, einer allererften Rangs, ber gegen Ende des 14. Jahrhunderts geboren und erst im Anfang des 16. Jahrhunderts gestorben ift und beffen Alter von verschiedenen Seiten auf 120 Jahre angegeben wird: Bilhelm Mögling, Bürger in Urach, und ein zweiter, beffen Sohn Johann, Forstmeifter in Urach, ber es auf 100 Jahre brachte. Da Diese zwei Langleber um 11 bezw. 12 Generationen alter find, als Schreiber biefes, eine Entfernung, in ber ber Stammbaum bereits auf 2 bezw. 4 Tausend Ahnen angewachsen ist, so ist bas Erbteil von diesen allerdings giffermäßig ein fehr fleines, aber bei ber Sartnäckigkeit, mit ber sich Charaktere immer wieber hervordrängen und wofür man in jeder Ahnengalerie Belege finden fann, barf man nicht behaupten, daß fo etwas nicht in Betracht fommen fonne.

Da ich mit Goethe sagen kann, daß ich meine beiden Eltern beerbte, nur in etwas anderer Weise, so sind ja die Aussichten nicht schlecht, aber auch nicht sicher. Daß ich nicht in der glücklichen Lage bin, von mir so, wie viele

alte Leute, sagen zu können, ich sei nie im Leben krank gewesen, wissen wohl alle meine Leser. Wenn solche, die das von sich sagen können, ein hohes Alter erreichen, so danken sie das letztere ihrer glücklichen Natur, und gerade bei diesen muß man sich hüten, ihre Lebensgewohnheiten unbesehen zum Muster zu nehmen. Alug wird man durch Schaden, und von den Leuten, die sich der Hygiene zugeswandt haben, ist es wohl den meisten gegangen wie mir: Des Siechtums Not war es, die sie auf diese Bahn getrieben.

Kurz, nachdem ich auf den hygienischen Wert der Wollfleidung aufmerksam geworden, siel mir in einer Reiseschilderung aus Südsfrankreich die Angabe auf, dort lebe ein Marquis de la Case bereits im hundertsten Jahre und schreibe diese Langlebigkeit dem zu, daß er nach dem Grundsatzlebe: Innen Rotwein, außen Wolle.

So einfach ist mein Lebensrezept nicht. Bezüglich der Wolle stimmen wir ja überein, und meine jetzt bald 25 jährigen Erfahrungen sprechen dafür, daß es für den äußeren Menschen, sofern und soweit er einmal bekleidet sein muß, nichts Besseres giebt, als Wolse, aber nicht nach dem Grundsatz "je mehr, desto besser", sondern "je weniger, desto besser".

Bum Kapitel vom äußeren Menschen gehört nach heutiger Anschauung das Bad. In dem Wahlspruch unseres Marquis findet sich hiersüber nichts, und unsere Wasserfanatiker werden nicht anstehen, ihn für einen Schmutzsinken zu erklären. Bekanntlich muß ich mir das auch gefallen lassen, weil ich gleich im Anfang meines öffentlichen Auftretens als Hygieniker gegen die gewohnheitsmäßige Wascherei und Baderei Front machte. Warum, werden wohl die meisten meiner Leser wissen. Meine Erfahreungen an mir und meine Beobachtungen an anderen waren nicht im stande, mich anderen Sinnes zu machen, und wenn mein heutiger

Gesundheitszustand einer lobenden Erwähnung wert ist, so bildet bezüglich des äußeren Menschen mein Wollregime den positiven Teil und mein Grundsatz "Den Leib halt merschetenteils trocken" den negativen. Daß bei diesem Grundsatz im Sommer gelegentliche Schwimmbäder in Gottes freier Natur (nicht in schweißelnden und seifelnden Schwimmhallen) und im Winter von Zeit zu Zeit ein Reinigungsbad mit heißem Wasser und Quendelsaufguß nicht ausgeschlossen sind, wissen meine Leser wohl ebenfalls.

Ein zweites Bebiet meiner Lebensregeln bezieht sich auf die Luft. Das erste ift hier bas Schlafen bei offenem Fenfter, und zwar bicht an demfelben. Daran hielt ich unverbrüchlich ju jeder Sahreszeit und bei jedem Wetter fest, wobei meine Frau und ich uns nie über unangenehme Rebenwirfungen, Erfältungen und bergl., zu beflagen hatten, und wenn meine Frau und ich gegen Erfältungen seit mehr als 20 Sahrent gefeit find, fo schreibe ich dies in erfter Linie der Wolle und dem offenen Schlafsimmerfenster zu, welch letterem ich vor furgen, angeregt durch meine Erfahrungen über die Bobenlüftung, mittels Anbringung eines Baltons famt Ture am Schlafzimmer auch noch die offene Balfonture gufügte.

Die zweite Maßregel bezieht sich auf den Genuß frischer Luft bei Tage. Das ist eine sehr schwierige Sache, bei der man in stetem Kampf nicht bloß mit allem, was um und an einem hängt, sondern auch mit sich selbst steht. Wer bei uns aufgewachsen ist, steckt mit Leib, Seele und Geist dis über die Ohren in der Gewohnheit des Stubenhockens, als Philister mit Zipfelmütze und Schlafrock angetan, als echter deutscher Meichel. Aus diesem Zustand der Zimmerzahmheit und Sitzlederfreudigkeit sich herauszureißen, während alles, was an einem hängt, Arbeit, Vergnügen, Umgebung,

einen in der Bude festhält und ber gange Lebenswandel nur aus einem Kreislauf von einer Bude in die andere und von einer Fahrschachtel in die andere besteht, bas ähnelt bem Bersuch Münchhausens, sich am eigenen Bopf aus bem Sumpf herauszuziehen ober einem Rampf mit Windmühlenflügeln, und oft habe ich mich dahin gewünscht, wo der Pfeffer wächst, um aus der stubenhoderischen Tretmühle herauszufommen. Da es fich im Grund genommen hiebei in der Hauptsache um die Atmungsluft handelt und erft in zweiter Linie um die Bewegung, so tonnte ber Rampf in doppelter Weise geführt werden, einmal durch die Flucht ins Freie und dann durch ben Rampf gegen alles, was der Zimmerluft ihre Reinheit nimmt, und es ist nicht möglich, in diesem furgen Ueberblick all die Magregeln aufzuführen, die von mir in diefer Begiehung durchgeführt worden find. Wer das Monats= blatt getreulich gelesen hat, wird wissen, wie es dabei Rampf nach allen möglichen Richtungen gab, nicht zum wenigften gegen die Schule, biefe Brut- und Lehrstätte allen Stubenhockertums.

Wenn ich auf diesem Gebiet von einer Benugtuung sprechen fann, so ift es die Tatfache, daß man jetzt nicht mehr als Prediger in ber Bufte allein fteht, feit das Luftfurwesen, insbesondere auch die Behandlung Tuberkulöser in Freiluftliegehallen, die Errichtung von Luftbadern u. f. f., ben Glauben an die Gefahr= lichkeit der frischen Luft und die alleinseligmachende Wirkung des Zimmerhockens ins Wanken gebracht haben. Allerdings wird es noch lang anstehen, bis die in dieser Beziehung vom Hauch der Neuzeit noch völlig unbeleckten, noch durchweg auf das Stubenhockertum juge= ichnittenen öffentlichen Ginrichtungen unter ber Laft ihrer gesundheitlichen Gunden zusammenbrechen, denn an nichts geht ber Mensch ichwerer, als an ben Rampf mit seinen Bewohnheiten. Das führt uns zu einem dritten Punkt, meiner hygienischen Selbstzucht, wobei es sich um die Benützung von Nahrungs- und Genußmitteln handelt. Davon in der nächsten Nummer. Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt,

Beitschrift für Gesundheitspflege u. Lebenslehre.

(Schluß folgt).

Was die Weißen von den Indianern lernen können.

Bon George Wharton James

Daß unsere Zivilisation eine viel höhere Stuse erreicht hat als die der Indianer, obsliegt wohl keiner Frage und dennoch kann der Indianer uns manche Dinge lehren. Unglücklicherweise haben wir, indem wir uns mit den Indianern beschäftigen, zuviel auf ihre Fehler gesehen und ihre Tugenden dabei aus den Augen gelassen, und ist es meine Absicht, etwas von den Dingen vorzubringen, woraus wir ein wenig für uns lernen können.

Der Indianer ift ein großer Befenner gu der Heilfraft in der freien Natur. Er lebt braugen; nicht nur fein Rörper, sondern feine Gebanken, feine Seele find immer bort. Musgenommen in fehr faltem Wetter ift fein Saus für jeden Wind frei und offen. Er lacht über Bugluft und Erfältungen, von denen er absolut gar nichts weiß. Wenn er hört, daß die Weißen sich in ihren Säusern, in welchen oft die frische, reine, balfamische Luft nicht hinein= bringen fann, einschließen, bann schüttelt er ben Ropf über solche Dummheit und meint, es wäre als ob man seinem besten Freunde bie Tür ins Gesicht schlüge. Die Indianer schlafen draußen, effen draußen und arbeiten braußen und verrichten auch fast alle ihre Beremonien braugen Das fo gefürchtete "fich erkälten" kommt nicht von der "Nachtluft", sondern gewöhnlich von einer Entzündung der Schleimhäute, verursacht durch unreine Luft — die Luft eines geheizten Zimmers vielleicht, aus welcher durch wiederholtes Ein= und Aussatmen alles Gute und Reine entfernt und die getränkt worden ist mit den giftigen Stoffen, die beim Utmen ausgeschieden werden.

In ihrem Draußenleben gebrauchen die Urswaldbewohner nur wenig Kleider; wenn sie nicht in der Nähe der Weißen sind, gehen sie beinahe nackt. Sie wissen, was unsere Aerzte jetzt langsam lernen, daß der Körper durch das der Luft und dem Sonnenlicht Ausgesetzsein, neue Kraft, Gesundheit und Leben bestommt, daß Krankheiten vor reiner Luft und Sonnenschein sliehen. Deshalb lassen diese Menschen die freie Luft auf sich einwirken und ich habe von ihnen die Gewohnheit gelernt, wich so oft wie sich eine passende Gelegenheit bietet, von der Sonne bescheinen und die Luft in alle Teile des Körpers eindringen zu lassen.

Die Wirfung, die ber Aufenthalt in der freien Schöpfung auf den Indianer ausübt, ist für diejenigen, welche noch nie darüber nachgebacht haben, bemerkenswert. Er fieht bie göttliche Rraft in allem ; Gott spricht in bem Sturm, in den raufchenden Fällen ber Fluffe, in dem beständigen Steigen und Fallen des Dzeans, in ben fürmenden Bergen und fleinen Hügeln, in den Bäumen, Bienen, Anospen und Blüten. Gott macht, daß die Blume blüht und gibt ihr den Wohlgeruch; er läßt ben Baum aus ber Gichel machsen, läßt die Sonne scheinen, sendet den Regen, den Tau und den leisen Bebhur : ber Donner ist seine Stimme und alles in der Natur ift ein Ausdruck feiner Gedanken.

Durch einen solchen Glauben wird der Indianer veranlaßt, die Natur gründlich zu studieren und dadurch wird sein Beobachtungs=