**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 17 (1907)

Heft: 9

**Artikel:** Was die Weissen von den Indianern lernen können

Autor: Wharton James, George

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038283

### 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:** 10.12.2025

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

wohnheiten. Das führt uns zu einem dritten Punkt, meiner hygienischen Selbstzucht, wobei es sich um die Benützung von Nahrungs- und Genutzmitteln handelt. Davon in der nächsten Nummer. Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt,

Beitichrift für Gefundheitspflege u. Lebenslehre.

(Schluß folgt).

## Was die Weißen von den Indianern lernen können.

Bon George Wharton James

Daß unsere Zivilisation eine viel höhere Stufe erreicht hat als die der Indianer, obsliegt wohl keiner Frage und dennoch kann der Indianer uns manche Dinge lehren. Unglückslicherweise 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 benen 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, mich 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 ber Natur ift ein Ausdruck feiner Gedanken.

Durch einen solchen Glauben wird der Indianer veranlaßt, die Natur gründlich zu studieren und dadurch wird sein Beobachtungs= vermögen sehr geschärft. Er kennt jede Pflanze, weiß, wie und wo sie wächst; er kennt jeden Vogel, jedes Insekt, Reptilium und Säugetier; er kennt die Zeichen des Wetters und versteht die Gewohnheiten der Tiere und Pflanzen besser als ein studierter Naturforscher. Er ist ein Dichter, ein Redner und benützt die Kenntnisse aus der Natur in seinen Dichtungen und Reden.

Der Indianer legt viel Wert auf bas Atmen burch die Nase. Oft habe ich gesehen, daß eine Mutter gleich nach ber Geburt barauf achtet, ob das Rind ordentlich atmet und wenn dieses nicht der Fall mar, fie des Rindes Lippen fest zusammendrückte bis das Rind natürlich und leicht durch die Rafe atmete. Wenn fie barin feinen Erfolg hatte, habe ich gesehen, wie fie ein Stückchen Fell nahm, es ihm wie eine Bandage unter das Kinn und über den Ropf weg umband, so daß die Riefer fest zusammen gehalten murben und bann noch ein Stück Leder ihm auf die Lippen band. Auf diese Weise wird bas Atmen durch die Nase bem Rinde vom ersten Augenblick an beigebracht und fennt es feine andere Beife.

Wie oft sehen wir, wenn wir durch die Strafen geben, die trüben Augen, das ichmerfällige Gesicht besienigen, ber burch ben Mund atmet und jeder Argt weiß, daß folche Leute ein schwaches Gedächtnis und eine schwere Auffassungsgabe haben. Außerdem fett berjenige, welcher burch ben Mund atmet, fich mancherlei Gefahren aus. Durch das Atmen durch die Rase werden die vielen Krankheits= feime, welche in der Luft umberfliegen von der flebrigen Schleimhaut aufgefangen und bie verschiedenen Windungen in der Rase scheinen bagu bestimmt zu fein, die Reime, welche in ber einen entfommen, in ber andern zu fangen; fie werden dann beim Ausschnupfen wieder ausgeworfen und ber Rorper auf diese Weise vor Krankheit bewahrt. Beim Atmen aber durch den Mund gehen solche Keime direkt in den Hals, die Bronchien und die Lunge und, wenn sie stark und kräftig sind, fassen sie sofort Burzel und in sehr kurzer Zeit entwickeln sich Krankheiten, wie Diphteritis, Typhus, Schwindsucht und andere. Daher möchte
ich allen raten, atmet durch die Nase, braucht
sie nicht als Organ des Sprechens und beachtet gleichzeitig eure Kinder und sehrt sie,
durch die Nase atmen, selbst wenn ihr sie,
während sie schlasen, verbinden müßt, wie die
Indianer es tun.

Der Indianer atmet aber nicht allein burch bie Rafe, sondern versteht auch gang genan die Runft, richtig tief zu atmen. Als ich zuerst Arizona besuchte und, in meine wollene Dede gehüllt, unter freiem Simmel am Fuße bes Tafellandes ichlief, wurde ich beständig fehr früh bes morgens durch bas gänten von Gloden, als ob Rühe auf die Weibe getrieben würden, aufgeweckt. Da ich während des Tages aber nie die Rube fab, erfundigte ich mich eines Tages und wurde verwundert angeschaut. Rühe? Sie hatten doch feine Rühe! Was konnte ich meinen? Ich erzählte von den Gloden, worauf fie berglich zu lachen anfingen. "Rühe? Das find feine Ruhe! Steht nur morgen, wenn ihr bie Gloden bort, einmal auf und feht zu." Diefes tat ich benn auch und fah zu meinem großen Erstaunen nngefähr zwanzig fast nackte Jünglinge in ber Morgendämmerung bahinlaufen. Jeder hatte eine Glocke um die Taille gebunden und mußte 10, 15, 20 Meilen ober gar boppelt die Enifernung laufen, wie es ihm eben ge= boten war; benn diese waren, wie ich nach= bem lernte, religiose Uebungen. Aber bie Lungenfähigkeit wird auf diese Beise gang besonders ausgebildet und wird eine Quelle ber Gefundheit, Rraft und Energie. Gine größere

Quantität von Sauerstoff wird dadurch in den Körper aufgenommen und das Blut wird gereinigt und belebt. Die meisten Leute in unseren größeren Städten wissen gar nicht, was wirkliches Leben ist, denn ihr Blut hat nicht genug Sauerstoff. Die Menschen, die eine Fülle des Lebens und Kraft haben, sind gewöhnlich solche, die eine große Lungenfähigkeit haben oder die verstehen, das, was sie haben, zu ihrem Vorteil auszunützen.

Ich habe jahrelang mit ber größten Aufmerksamkeit unfere großen Opernfänger, Schauspieler, Redner beobachtet und gefunden, daß alle diejenigen, welche eine wohltlingende Stimme haben, auch tief atmen und große Lungenfähigkeiten besitzen. Bor einigen Wochen borte ich die berühmte Sarah Bernhardt, die noch in einem Alter von 63 Jahren die Welt mit ihrer Stimme entzückt und mas fand ich? -Gine Frau, die tief einatmet und ihre Lungen fo anfüllt, daß die Rippen berausgedrängt werden; sie hat keine Taillenlinie und ihr Rörper geht, wie der der Benus, in einer geraden Linie von unter dem Urm bis zu den Hüften. Es ift wohl unnötig zu fagen, daß die Frauen der Indianer ihre Gesundheit, Lungenfähigkeit und die Rraft ihrer Sprache und ihre Energie mehr ichaten, als "eine moderne Erscheinung" und daß beshalb auch feine von ihnen so närrisch ift, ein Rorsett zu tragen. (Beitschrift für Erziehung und Unterricht).

# Die Kunft zu effen.

Beim Lesen dieses Titels: "Die Kunst zu essen", mag gar mancher den Kopf schütteln und bitter lächelnd sagen: "Es hat sich was mit der Kunst zu essen. Das Essen ist ja eine natürliche Funktion und deshalb versteht eine jede Kreatur diese Tätigkeit. Es sind ja nicht

nur die Menschen und die Tiere, die ihre Nahrung aufnehmen, sondern es tun dies auch begierig alle Pflanzen. Es ist also keine Kunst zu essen, dagegen ist es heutzutage bei den sich stets fort und in rascher Folge steigernden Preisen aller Lebensbedürsnisse sür manchen eine Kunst, sich das nötige Essen zu beschaffen. Diese Kunst zu lehren und zu lernen wäre lohnend."

Im Verlag von Tillge's Buchhandlung in Kopenhagen erscheint eine Schrift, die den Titel trägt: "Die Kunst zu essen"; sie ist aus dem Dänischen ins Deutsche übersetzt und wird als eine Entdeckung bezeichnet und zwar als eine Entdeckung, deren Wichtigkeit durch genaue und vielseitige Beobachtung und Prüfung erwiesen ist.

Rach der vorliegenden Schrift gibt es wirklich eine Runft des Effens und wer fie fich aneignet, ber lernt bamit auch gleichzeitig bie Runft, nicht nur fich bas nötige Effen mit ben geringsten Rosten zu beschaffen, sondern auch beim Effen den Genuß zu erhöhen, fo daß ber Aft jum Geft wird. Die Ausübung biefer Effensfunft verschafft aber nicht nur vermehrten und verfeinerten gaftronomischen Benuß und zugleich billigere Lebenshaltung, sondern sie ichafft zugleich die Berdauungsbeschwerden und bie baraus entstehenden Rrantheiten aus der Welt. Ebenso wird bargetan, daß bei dieser Runft des Effens die alkoholischen Getränke ihrer berauschenden Kraft beraubt werden; sie biete benmach die Garantie größter Mäßigfeit auch bei folchen, die früher im Effen und im Trinfen willenlos der Unmäßigkeit gefröhnt hatten.

Im Abschnitt "Die Frau und die Kunst zu essen", wird — wie wir glauben mit Unrecht — gesagt, daß die Frau infolge von Atavismus, also ohne daß es ihr zum klaren Bewußtsein komme, eine zähe Gegnerin von