

**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:** 13.02.2026

**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 Genußmitteln handelt. Davon in der nächsten Nummer.

Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt,  
Zeitschrift für Gesundheitspflege u. Lebenslehre.

(Schluß folgt).

## Was die Weißen von den Indianern lernen können.

Von George Wharton James

Daß unsere Zivilisation eine viel höhere Stufe erreicht hat als die der Indianer, obliegt 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 ist ein großer Bekenner zu der Heilkraft in der freien Natur. Er lebt draußen; nicht nur sein Körper, sondern seine Gedanken, seine Seele sind immer dort. Ausgenommen in sehr kaltem Wetter ist sein Haus für jeden Wind frei und offen. Er lacht über Zugluft und Erkältungen, von denen er absolut gar nichts weiß. Wenn er hört, daß die Weißen sich in ihren Häusern, in welchen oft die frische, reine, balsamische Luft nicht hineindringen kann, einschließen, dann schüttelt er den Kopf über solche Dummheit und meint, es wäre als ob man seinem besten Freunde die Tür ins Gesicht schlänge. Die Indianer schlafen draußen, essen draußen und arbeiten draußen und verrichten auch fast alle ihre Zeremonien draußen. Das so gefürchtete „sich

erkälten“ kommt nicht von der „Nachtlust“, sondern gewöhnlich von einer Entzündung der Schleimhäute, verursacht durch unreine Luft — die Luft eines geheizten Zimmers vielleicht, aus welcher durch wiederholtes Ein- und Ausatmen alles Gute und Reine entfernt und die getränkt worden ist mit den giftigen Stoffen, die beim Atmen ausgeschieden werden.

In ihrem Draußenleben gebrauchen die Urwaldbewohner nur wenig Kleider; wenn sie nicht in der Nähe der Weißen sind, gehen sie beinahe nackt. Sie wissen, was unsere Ärzte jetzt langsam lernen, daß der Körper durch das der Luft und dem Sonnenlicht Ausgesetztsein, neue Kraft, Gesundheit und Leben bekommt, daß Krankheiten vor reiner Luft und Sonnenschein fliehen. 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 Wirkung, die der Aufenthalt in der freien Schöpfung auf den Indianer ausübt, ist für diejenigen, welche noch nie darüber nachgedacht haben, bemerkenswert. Er sieht die göttliche Kraft in allem; Gott spricht in dem Sturm, in den rauschenden Fällen der Flüsse, in dem beständigen Steigen und Fallen des Ozeans, in den türmenden Bergen und kleinen Hügeln, in den Bäumen, Bienen, Knospen und Blüten. Gott macht, daß die Blume blüht und gibt ihr den Wohlgeruch; er läßt den Baum aus der Eichel wachsen, läßt die Sonne scheinen, sendet den Regen, den Tau und den leisen Zephyr; der Donner ist seine Stimme und alles in der Natur ist ein Ausdruck seiner 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 das Atmen durch die Nase. Oft habe ich gesehen, daß eine Mutter gleich nach der Geburt darauf achtet, ob das Kind ordentlich atmet und wenn dieses nicht der Fall war, sie des Kindes Rippen fest zusammendrückte bis das Kind natürlich und leicht durch die Nase atmete. Wenn sie darin keinen Erfolg hatte, habe ich gesehen, wie sie ein Stückchen Fell nahm, es ihm wie eine Bandage unter das Kinn und über den Kopf weg umband, so daß die Riefer fest zusammen gehalten wurden und dann noch ein Stück Leder ihm auf die Lippen band. Auf diese Weise wird das Atmen durch die Nase dem Kinde vom ersten Augenblick an beigebracht und kennt es keine andere Weise.

Wie oft sehen wir, wenn wir durch die Straßen gehen, die trüben Augen, das schwerfällige Gesicht desjenigen, der durch den Mund atmet und jeder Arzt weiß, daß solche Leute ein schwaches Gedächtnis und eine schwere Auffassungsgabe haben. Außerdem setzt derjenige, welcher durch den Mund atmet, sich mancherlei Gefahren aus. Durch das Atmen durch die Nase werden die vielen Krankheitskeime, welche in der Luft umherfliegen von der klebrigen Schleimhaut aufgefangen und die verschiedenen Windungen in der Nase scheinen dazu bestimmt zu sein, die Keime, welche in der einen entkommen, in der andern zu fangen; sie werden dann beim Ausschnupfen wieder ausgeworfen und der Körper 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 Wurzel und in sehr kurzer Zeit entwickeln sich Krankheiten, wie Diphtheritis, 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 lehrt sie, durch die Nase atmen, selbst wenn ihr sie, während sie schlafen, verbinden müßt, wie die Indianer es tun.

Der Indianer atmet aber nicht allein durch die Nase, sondern versteht auch ganz genau die Kunst, richtig tief zu atmen. Als ich zuerst Arizona besuchte und, in meine wollene Decke gehüllt, unter freiem Himmel am Fuße des Tafellandes schlief, wurde ich beständig sehr früh des morgens durch das Läuten von Glocken, als ob Rüge auf die Weide getrieben würden, aufgeweckt. Da ich während des Tages aber nie die Rüge sah, erkundigte ich mich eines Tages und wurde verwundert angeschaut. Rüge? Sie hatten doch keine Rüge! Was konnte ich meinen? Ich erzählte von den Glocken, worauf sie herzlich zu lachen anfangen. „Rüge? Das sind keine Rüge! Steht nur morgen, wenn ihr die Glocken hört, einmal auf und seht zu.“ Dieses tat ich denn auch und sah zu meinem großen Erstaunen ungefähr zwanzig fast nackte Jünglinge in der Morgendämmerung dahinflaufen. Jeder hatte eine Glocke um die Taille gebunden und mußte 10, 15, 20 Meilen oder gar doppelt die Entfernung laufen, wie es ihm eben geboten war; denn diese waren, wie ich nachdem lernte, religiöse Uebungen. Aber die Lungenfähigkeit wird auf diese Weise ganz besonders ausgebildet und wird eine Quelle der Gesundheit, Kraft und Energie. Eine 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 der größten Aufmerksamkeit unsere großen Opernsänger, Schauspieler, Redner beobachtet und gefunden, daß alle diejenigen, welche eine wohlklingende Stimme haben, auch tief atmen und große Lungenfähigkeiten besitzen. Vor einigen Wochen hörte ich die berühmte Sarah Bernhardt, die noch in einem Alter von 63 Jahren die Welt mit ihrer Stimme entzückt und was fand ich? — Eine Frau, die tief einatmet und ihre Lungen so anfüllt, daß die Rippen herausgedrängt werden; sie hat keine Taillenlinie und ihr Körper geht, wie der der Venus, in einer geraden Linie von unter dem Arm bis zu den Hüften. Es ist wohl unnötig zu sagen, daß die Frauen der Indianer ihre Gesundheit, Lungenfähigkeit und die Kraft ihrer Sprache und ihre Energie mehr schätzen, als „eine moderne Erscheinung“ und daß deshalb auch keine von ihnen so närrisch ist, ein Korsett zu tragen. (Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).

### Die Kunst zu essen.

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 steigenden Preisen aller Lebensbedürfnisse für manchen eine Kunst, sich das nötige Essen zu beschaffen. Diese Kunst zu lehren und zu lernen wäre lohnend.“

Im Verlag von Tillsge'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.

Nach der vorliegenden Schrift gibt es wirklich eine Kunst des Essens und wer sie sich aneignet, der lernt damit auch gleichzeitig die Kunst, nicht nur sich das nötige Essen mit den geringsten Kosten zu beschaffen, sondern auch beim Essen den Genuß zu erhöhen, so daß der Akt zum Fest wird. Die Ausübung dieser Essenskunst verschafft aber nicht nur vermehrten und verfeinerten gastronomischen Genuß und zugleich billigere Lebenshaltung, sondern sie schafft zugleich die Verdauungsbeschwerden und die daraus entstehenden Krankheiten aus der Welt. Ebenso wird dargetan, daß bei dieser Kunst des Essens die alkoholischen Getränke ihrer berauschenden Kraft beraubt werden; sie biete demnach die Garantie größter Mäßigkeit auch bei solchen, die früher im Essen und im Trinken 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