

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 11 (1954)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Ein Volk verschwindet  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551471>

#### **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:** 29.01.2026

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

## Ein Volk verschwindet

### Lerne von der Ameise

Schon Salomo, ein guter Beobachter der Natur und weiser Kenner menschlicher Schwachheiten, sagte vergleichshalber: «Geh hin zur Ameise, du Fauler, sieh ihre Wege und werde weise. Sie, die keinen Vorsteher, Richter und Gebieter hat, sie bereitet im Sommer ihr Brot, hat in der Ernte ihre Nahrung eingesammelt.»

Bestimmt kann man viel von der Ameise lernen. Ihre Geschäftigkeit, ihr Fleiss und die Ausdauer, mit der sie ihr Ziel verfolgt, sind vorbildlich. Ihre Baukunst ist, verglichen mit ihrem kleinen Dasein, bestimmt zu bewundern, und ebenso fabelhaft ist ihr Instinkt, mit dessen Hilfe sie ihren Bau wieder findet, selbst wenn sie weit von ihm entfernt ist und ihn nicht sehen kann. Auffallend ist auch die Art ihrer Wanderung auf selbstgetretenen Pfaden in geschlossener Kette und gehorsamer Einheit und all dies ohne Gebieter. — Stets hat sie eine Tätigkeit, eine Aufgabe zu erfüllen und bleibt dadurch auf der Höhe ihrer Leistungsfähigkeit.

Auch wir Menschen wissen aus Erfahrung, dass Müsselfang aller Laster Anfang ist, dass ein Volk nur gesund bleiben kann durch geistige und körperliche Tätigkeit im richtigen Verhältnis. Die Geschichte selbst beweist es zur Genüge, dass alle Völker, die auf der Höhe ihres Erfolges und Ruhmes stehen blieben, rasch zerfielen und ihre frühere Stellung einbüssen, wenn sie sich statt der Arbeit mit ihrer zweckdienlichen Anstrengung und Bewegungsmöglichkeit das Vergnügen und die Bequemlichkeit erwählten; denn nur Bewegung und rege Tätigkeit erhält das Leben, während Müsselfang zur Entkräftigung, zum Zerfall und mit der Zeit zum Untergange führt. Dies lässt sich nicht nur bei jenen Völkern feststellen, die als Träger der Kultur eine Rolle in der Geschichte der Menschheit gespielt haben, sondern auch bei einfachen Naturvölkern.

So war einst auch das Volk der Indianer leistungsfähig, körperlich stark und mit zäher Spannkraft ausgestattet. Sie waren, als sie noch keinen weissen Gebieter über sich hatten, wie das geschäftige Volk der Ameisen, ein emsiges Volk, das in seiner Freiheit voll Arbeitsdrang war, das gesunde Beweglichkeit, wie auch geschickten Kunstsinn entwickelte. Teilten sie auch ihr Leben nicht nach dem Minuten- oder Sekundenzeiger unserer ruhlosen Zeit ein, so konnte ihnen doch niemand vorwerfen, sie seien faul und träge und müssten zur Ameise gehen, um von ihr den Segen regssamer Tätigkeit zu erlernen.

Heute aber trifft sie seitens der Amerikaner, ob zu Recht oder zu Unrecht, dieser Vorwurf des öfters.

### Frühere Verhältnisse

Damals aber, als die verschiedenen Stämme noch in Freiheit lebten, hatten sie reichlich Grund, emsig zu sein, denn sie mussten sich je nach ihrem Wohnort den geographischen Verhältnissen anpassen. Jene, welche sich im Gebirge aufhielten, pflegten andere Gewohnheiten als jene, die die weiten Steppen bewohnten oder auch als jene, die sich in die riesigen Wälder zurückzogen. Bekanntlich war früher ja ein grosser Teil von Amerika von New York nordwärts gegen Kanada bis zum Westen hin mit dichtem Urwald bedeckt. Noch vor 100 Jahren waren die Gebiete um den Eriesee herum nur von einzelnen Siedlern bewohnt, während alles andere bis in den Westen hinein noch riesig grosse Urwälder waren. Auch in den Südstaaten, wo allerdings heute noch grosse Wälder vorhanden sind, stand der Urwald einst in majestätischer Grösse da.

### Die indianischen Nomadenstämme

Kein Wunder, dass sich da ein eigenartiges Volk entwickeln konnte! Da das Wild je nach der Jahreszeit seinem Futter nachwandert, war es naturbedingt, dass auch jene Stämme, die sich im Norden und Westen Amerikas vom Fischfang und der Jagd ernährten, Nomaden waren,

da sie sich notgedrungen den klimatischen Verhältnissen anpassen und dem Wild nachwandern mussten. Sie holten sich indes auch Eier von den Wildenten, sammelten Beeren und Wildgemüse, selbst wilde Getreidearten, wie Hafer und Buchweizen, die man heute in Californien noch vielerorts antrifft, wo der Boden noch nicht maschinell bearbeitet wird, fanden sich vor und dienten als bescheidene Lösung der Brotfrage. Noch heute erzählen alte, indische Steinmühlen von der zweckdienlichen, natürlichen Mehlgewinnung und jeder Amerikaner, der täglich mit seinem überweissen und überweichen Brot Vorlieb nehmen muss, könnte die ersten Bewohner des Landes wegen ihrer vernünftigen Einstellung, die ihnen ein gesundes Brot beschaffte, beneiden, wenn nicht die Einsicht hiezu grösstenteils fehlen würde.

Zur gesunden Naturkost, mit der sich die Indianer früher ernährten, gesellte sich noch eine strenge Tätigkeit, denn Bote, Ruder und Waffen mussten selbst erstellt werden, ja sogar die Werkzeuge, die bis zum Eindringen der Weissen aus Steinen, hartem Holz, sogenanntem Eisenholz, wie auch aus verschiedenen Tierknochen und Fischbeinen bestanden, mussten selbst zubereitet werden. Erst später lernte der Indianer die Metalle kennen, worauf er Erz sammelte und schmolz, um daraus seine Werkzeuge und Waffen herzustellen. Auch Zelte mussten beschafft werden und Decken für kalte Nächte.

Es war also genügend Arbeit und Bewegung vorhanden, so dass die ganze Familie bei der gesunden Naturkost auch gesund bleiben konnte, besonders da auch die Sonnenbestrahlung auf den Wanderungen, beim Fischen und Jagen, wie auch beim Lagern ihre volle Wirkung auf die nackten oder halbkleideten Körper ausüben konnte. Selbst heute trifft man auf verlassenen Pfaden bei einsamen Hütten hier und da noch schöne, elastische Gestalten an, die bei einfacher Naturkost gesund geblieben sind und keinen Zahnarzt kennen, weil ihre schönen, weissen Zähne ihn nicht benötigen. Noch mahlen diese ihr Korn, wie sie es von den Vorfahren gelernt haben und backen ihr Brot im Backofen, der neben dem Hause steht, und der wie ein kleiner Lehmhügel aussieht. Derer, die in keiner Weise mit den Erleichterungen der Zivilisation in Berührung kommen und daher auch von deren Schädigungen nicht betroffen werden, sind zwar nicht mehr viele.

### Die sesshaften Indianer

Nebst den Nomaden gab es auch Stämme, die in den grossen Ebenen wohnten, wenn sie es nicht vorzogen, in den Schluchten des Gebirges zu hausen. Diese nun waren sesshaft, denn sie errichteten sich feste Häuser, die sie zum Teil kunstvoll in die Felsen einbauten. Sie trieben einen bescheidenen Ackerbau nebst Viehzucht. Ihre Schafherden lieferten Milch für die Kinder und Wolle zum Spinnen und Weben. Auch Büffelhaare und Pflanzenfasern dienten zum Bereiten von selbstgewobenen Stoffen. Um ihrer Farbenfreude Ausdruck verleihen zu können, musste die Indianerin ihre Wolle selbst färben, was mit natürlichen Farben geschah. Noch heute zeigt sich der gleiche Farbensinn wie ehedem in bunten Mustern und wohltaudner Zusammenstellung. Leder aus gegerbten Fellen dienten für Schuhe, aber auch teilweise für die Kleidung, die zusammen mit den selbstgewobenen Stoffen von der Indianerfrau verfertigt und meist mit bunten Perlen verziert wurde. Hiezu dienten kleine Glasperlen, die der weisse Mann im Tauschhandel lieferte, und die Steifenmuster, welche die Indianerin damit anfertigte, erinnern sehr an unsere Engadiner-Kreuzsticharbeiten. Bevor der Indianerfrau Glasperlen zur Verfügung standen, behaft sie sich ganz einfach mit Maiskörnern, mit Erbsen, Bohnen und Muschelchen nebst anderm mehr. Ihr Bedürfnis, sich künstlerisch zu betätigen, fand in der Natur genügend Mittel und Wege.

Begreiflicherweise hatten die sesshaften Stämme mehr Fortschritte in Kunst, Musik und allerlei Ergebnissen des kulturellen Lebens zu verzeichnen.

Weiter unten im Süden, wo die Azteken und Mayas lebten, entstanden ganze Städte mit mächtigen Pyramiden und Tempeln, die mit allerlei kunstvollen Verzierungen versehen waren. Alles, was heute von dieser einstigen Kultur noch vorhanden blieb, zeugt von reichhaltiger Tätigkeit und emsigem Schaffen dieses intelligenten Volkes. Es erzählt allerdings noch manches andere mehr, von kläglichem Götzen- und bedrängendem Götterkult, der immer noch so stark vertreten ist, dass er sich ganz einfach mit den heute herrschenden Religionslehren vermengt hat und dem ganzen Leben und Treiben dieses Volkes ein eigenartiges Gepräge verleiht. (Schluss folgt)

## Allgemeines über Düngungsfragen

### Natürliche Hilfsquellen

Vor über 3000 Jahren wurde den alten Israeliten geboten, dem Lande seine Ruhe, seine sogenannten Sabath zu geben. Moderne Biologen mögen zwar über diese alte Verordnung lächeln, weil sie finden, dass dies heute nicht mehr notwendig sei. Mit Hilfe der Chemie und mit all den technischen Errungenschaften kann man bestimmt manches besser auswerten und viel mehr aus dem Boden herausholen als früher. Man sieht jedoch immer wieder, dass auch all die alten Sitten, Gebräuche und Ordnungen nicht ganz ausser acht gelassen werden dürfen, wenn man nicht plötzliche Überraschungen erleben und vor schwer lösbar Rätseln stehen will.

In den gemässigten Zonen, sowie in den nordischen Ländern hat die Natur selbst für eine Ruhezeit gesorgt, die vom Menschen trotz seiner vielen Hilfsmittel nicht aufgehoben werden kann. Drei bis fünf Monate ruht das Land unter einer Schneedecke und jeder vernünftige Landwirt begrüßt diesen natürlichen Vorgang als notwendigen Schutz und Bereicherung seines Bodens. Ein Winter ohne Schneefall befriedigt ihn nicht, und es ist ihm, als komme sein Land dadurch zu kurz. Er mag nicht Unrecht haben, denn die Bodenbakterien können dadurch besser arbeiten und vieles vorbereiten, um die biologischen Verhältnisse für die kommende Kulturperiode wieder möglichst günstig zu gestalten. Der dem Boden als Naturdünger übergebene Stickstoff muss abgebaut werden. Mineralien müssen gelöst und für die Pflanzenwurzeln verdaulich gemacht werden, und das grosse Heer von Mikroorganismen arbeitet emsig unter der Schneedecke, während sich auf dem Schnee die sportfreudige Jugend tummelt, ohne daran zu denken oder auch nur zu ahnen, welch grosses, wichtiges Werk sich unter ihren Füssen und ihrem sorglosen Dasein abspielt.

In subtropischen Ländern, in denen kein Schnee fällt, ist es umgekehrt. In der Regenzeit, also im Winter, treibt und grünt alles. Die Blumen blühen und die ganze Pflanzenwelt ist vollauf tätig bis anfangs Sommer. Dann beginnt die warme Periode und im Spätsommer und Herbst ruht die Natur. Die Felder sind gelb und alles ist wie abgestorben. In diesen subtropischen Gebieten hat der Boden im Sommer seine Ruhezeit.

### Fehlschläge durch unnatürliche Eingriffe

Das war die normale Ordnung bevor der Mensch mit seinen technischen Hilfsmitteln eingriff. Mit Bewässerungsanlagen sorgte er dafür, dass heute nicht nur im Winter und Frühling, sondern auch im Herbst und Sommer ein voller Ertrag eingebracht werden kann. Dies ist der Grund, warum in diesen Gebieten das ganze Jahr hindurch gepflanzt und geerntet wird, so dass das Land eigentlich nie zu seiner notwendigen Ruhe kommt. Würde man nun wenigstens mit natürlichen, biologischen Düngungsmethoden arbeiten, dann könnten solche Verhältnisse bei einem tiefgründigen Boden, der von Zeit zu Zeit

wieder tief geplügt werden kann, lange Zeit ohne Störungen andauern. Die chemische Düngung jedoch, die nur auf einen augenblicklichen Ertrag eingestellt ist, und die lebendigen Vorgänge im Boden keineswegs berücksichtigt, führt zu Fehlschlägen, wie ich sie vor allen Dingen in Californien beobachten konnte. Früchte und Gemüse verlieren dadurch gehäuftlich und somit auch geschmacklich so sehr, dass nicht nur die Pflanzen, sondern auch die Fachleute vor Probleme gestellt werden, die nicht so leicht zu lösen sind. Der so wichtige Vitamin-D-Gehalt der Orangen ist vielerorts sehr stark zurückgegangen. Ich habe Nussbaumkulturen gesehen, bei denen die meisten Nüsse kurz vor der Ernte schwarz geworden sind. Oft habe ich Erdbeeren gegessen, die geschmacklich bei weitem nicht an diejenigen heranreichten, die wir in der Schweiz mit biologischer Düngung selbst gezogen haben. Dabei sollten sie aber bei der reichen Sonnenbestrahlung in Californien mindestens doch ebenso süß und aromatisch sein wie bei uns. Es ist sehr bedauerlich, dass die Düngerfabriken, welche die rein chemischen Düngmittel herstellen, gerade nur auf quantitativen Ertrag hin arbeiten, ohne dabei die wahre Güte und den gesundheitlichen Gehalt der Produkte irgendwie in Betracht zu ziehen.

Drei schwerwiegende Mängel sind es also, die an diesem unerfreulichen Ergebnis der Wertverminderung beteiligt sind. Der erste dieser Mängel äussert sich darin, dass der Boden nie genügend ruhen kann. Der zweite Mangel liegt im Nachteil künstlicher Bewässerung gegenüber der natürlichen durch Regen und Schneefall. Da der Regen frei von Mineralien ist, kann er die Mineralstoffe im Boden besser lösen, als dies bei künstlicher Bewässerung möglich ist. Jede geschickte Hausfrau sammelt daher für ihre Blumen und den Garten Regenwasser. Als dritter Mangel kommt noch die bereits erwähnte chemische Düngung in Betracht, die für die Pflanzen wohl Nährstoffe enthält, die Bodenbakterien, also das Leben im Boden, jedoch schädigt und ihn selbst mit der Zeit krank werden lässt.

Ich vergleiche diese Düngung immer mit einer Mastkur an Tieren. Sie macht wohl dick und fett, jedoch zugleich auch krank. Zum Glück ist der Boden in Californien meistens tiefgründig. In verschiedenen Gegenden habe ich 1—2 Meter guten Humusboden vorgefunden, so dass später, wenn die Lage noch tragischer werden sollte, der Boden tief umgekehrt, also rigolt werden kann.

### Gesunde Bodenverhältnisse

Es wäre gut, wenn man heute schon zur Einsicht käme, dass die ganze Düngungsfrage daraufhin zielen sollte, einen gesunden Boden zu erwirken, um dadurch die einzige vernünftige Voraussetzung zu gesunder Entwicklung der Pflanze zu schaffen. Es ist doch so einleuchtend, dass nur eine gesunde Pflanze gesunde Früchte hervorbringen kann, und nur gesunde Bodenerzeugnisse können dem Menschen im richtigen Sinne dienen. Die leichte Anfälligkeit für Krankheiten nimmt heute immer mehr überhand. Immer mehr Opfer fordern Krebs, Multiple Sklerose und all die Leiden arthritischer Natur. Dies alles sollte uns zeigen, dass irgend etwas Grundlegendes nicht in Ordnung ist. Hiezu gehört vor allem auch die Verminderung des gesundheitlichen Wertes unserer Nahrung. Auch der Fleischesser wird dadurch benachteiligt, denn die Gesundheit der Tiere und somit auch der tierischen Nahrungsmittel hängt von der gesunden Nahrung ab, welche die Tiere selbst erhalten.

So nützt es uns denn gar nichts, wenn wir die alten Naturgesetze umgehen wollen, um rascher ans Ziel gelangen zu können. Weit besser wäre es, wir würden sie belauschen und uns nach ihnen richten, um vor weiteren Fehlschlägen bewahrt zu bleiben.