

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 3

Artikel: Ein Volk verschwindet [Schluss]
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551720>

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: 30.01.2026

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

unter Nervenschmerzen- und Nervenentzündungen leidet, sollte ebenfalls von kalten Wasseranwendungen abstehen, dagegen durch warme Anwendungen für gute Durchblutung sorgen und sich gegen kühle Winde durch Einfetten mit Crème Bioforce schützen.

4. Spazieren und wandern mit Tiefatmung

Die beste Blutzirkulation verschafft uns morgens und abends ein kleiner Lauf. Günstig ist vor allem das Berggehen, da wir durch dieses genötigt werden, gute Tiefatmungsgymnastik zu betreiben, und diese wiederum bekämpft verschiedene Entzündungen und andere körperliche Mängel. Womöglich können wir auch zu Fuss zur Arbeit gehen, um uns dadurch gesunde Bewegung zu verschaffen.

Frauen können nachmittags mit ihren Kleinen Wildgemüse sammeln, wodurch sie einen gesunden Ausgleich zu den Haushaltgeschäften finden.

Beim Wandern wird man wohl leicht in Versuchung kommen, sich an einem sonnigen Plätzchen zu lagern. So lange aber noch die Winterfeuchtigkeit im Boden steckt, ist dies verfrüht. Man muss sich zum Ausruhen also noch mit einem Bänklein oder einem trockenen Baumstamm begnügen, wenn man nicht Gefahr laufen will, sich ganz empfindlich zu schädigen.

Die sportfreudige Jugend muss auf Frühlingstouren mit Sonnenbaden vorsichtig sein, vor allem wenn es nicht windstill ist. Es ist besser, wenn man beim Steigen den Oberkörper der Märzsonne aussetzt als beim Lagern, da bei der Bewegung und Atmung weniger Erkältungsgefahr besteht.

5. Vorbeugende Mittel gegen Katarrhe

Beim Wandern und auf Skitouren kommen wir oft an Lärchen und Tannen vorbei und können uns bei ihnen Knospen abnehmen, um sie zu kauen, denn sie helfen uns, unsere Schleimhäute widerstandsfähiger zu machen. Ist uns dies nicht möglich, dann holen wir eben ganz einfach im Reformhaus den Santasapina- oder Tannenknochen-sirup noch bevor uns ein Katarrh quält, denn er vermag uns davor zu schützen. Zugleich dient er auch zur Blutreinigung, hilft den Appetit anregen und nährt infolge des reinen Naturzuckergehaltes.

Vorbeugend helfen auch die Usneabonbons, die aus Moosen und Flechten mit reinem Naturzucker hergestellt sind. Man kann sie unterwegs und während der Arbeit ohne Störung einnehmen und, sie gehören mit zu den natürlichen Hilfsmitteln, die dem natürlich eingestellten Menschen eine Wohltat sind.

6. Blutreinigungskuren

lassen sich im Monat März bereits schon vorteilhaft durchführen, denn kaum ist der letzte Schnee verschwunden, dann lassen sich auch schon die ersten Wildgemüse finden. An Sonnenhalden zeigen sich die jungen Brennesseln und auch der Löwenzahn kann als Bereicherung unserer Salatplatten schon geerntet werden. Er wirkt belebend auf unsere Verdauungsorgane und beeinflusst besonders die Lebertätigkeit äusserst günstig. Verpassen wir es also nicht, ihn zu sammeln, so lange er klein und schmackhaft ist.

Auch die Brennesseln müssen wir ernten, wenn sie 5—10 cm hoch sind, denn später werden sie uns kaum mehr munden. Man schneidet sie fein und mischt sie unter den Salat, kann jedoch auch mit jungem Spinat zusammen in Oel ein schmackhaftes Gemüse dämpfen. Brennesseln wirken bekanntlich blutreinigend und blutbildend und liefern uns wichtige Nährsalze und Vitamine. Kinder bekommen rote Wangen davon und gute Zähne und Knochen. Die bescheidene Brennessel beweist es uns immer wieder, dass die billigen Heilmittel aus der Naturapotheke immer noch die besten sind. Später folgen auch noch Bärlauch, Sauerampfer und Schafgarbe, die uns ebenfalls zur Blutreinigung dienlich sein werden.

7. Gartenpflege

Wer im Februar noch nicht begonnen hat, in seinem Garten Vorarbeit zu leisten, wird sich jetzt dahinter machen. Noch ist die Erde locker und feucht und es ist vorteilhaft alles Unkraut auszureissen, um es auf dem Kompost frühzeitig vermodern zu lassen, bevor der Boden hart ist, bevor es blüht und sich versamen kann, denn dann bereitet es uns mehr Mühe als jetzt. Wir werden auch die Winterfeuchtigkeit benützen, um unsere Carotten zu säen, wie auch Radieschen, Schnitt- und Pflücksalat, Kresse und Mangold. Haben wir dies bereits schon im Boden, dann säen wir nochmals, wenn wir für mehr Bedarf haben, und zwar die spätern Sorten. Auch Erbsen und Süsserbsen, also Kefen, können wir dem Boden übergeben, damit sie vor der Trockenheit schön keimen können. Zwiebeln dürfen wir ebenfalls stecken, doch reicht dies auch noch anfangs April.

Da der Löwenzahn sehr rasch wächst und ungeniessbar wird, sollten wir uns eine kleine Pflanzung anlegen. An einem unscheinbaren Plätzchen, vielleicht längs des Wegrandes ziehen wir uns eine 10 cm tiefe Rinne in die wir Löwenzahnwurzeln legen, welche wir zuvor im Garten ausgegraben haben. Mit leichter Erde oder gesiebttem Kompost decken wir sie zu. Im April und Mai, je nach dem Wetter kann man den schönsten Löwenzahnsalat ernten, wenn sonst keiner mehr zu finden ist. Dies ist Vitaminnahrung und wie bereits schon erwähnt, zugleich ein gutes Lebermittel.

Ein Volk verschwindet

(Schluss)

Heutige Zustände

Heute ist das einst zahlreiche Volk, das die Weiten Amerikas frei bewohnte, das durch die Wälder streifen konnte, wie es ihm beliebte, grosse Strecken in Wüsten und Schluchten durchwanderte, bedenklich zusammengeschmolzen. In Kanada und den Vereinigten Staaten von Amerika sind wohl nicht einmal mehr 500 000 Indianer übrig geblieben. Zudem ist der grösste Teil von ihnen bereits schon wesentlich mit der Zivilisation in Berührung gekommen. Ja, viele von ihnen sind sogar schon regelrecht mit Sitten und Gewohnheiten unseres Lebens vertraut, fahren Auto, wie wir, können Lastwagenführer sein, arbeiten in verschiedenen Berufen oder sind in Farmen und andern Betrieben tätig. Sie unterscheiden sich somit meist nur noch in ihrer Hautfarbe von uns. Zwar wird ihr Schaffen und Wirken nicht so eingeschätzt wie dasjenige der Weissen. Viele Amerikaner nehmen sogar eine verächtliche Einstellung gegen sie ein, indem sie behaupten, sie seien faul und möchten nur die finanzielle Unterstützung des Staates in Empfang nehmen. Hat nun diese Anschuldigung ihre volle Berechtigung und wie verhält es sich damit? Wie kam es, dass ein einst emsiges Volk leichthin als faul bezeichnet werden kann, so dass man ihm zur Mahnung und Aufmunterung das Eingangsmotto: «Geh zur Ameise, du Fauler,» zurufen möchte? Wenn man eine Anklage gerecht prüfen will, muss man die Verhältnisse, die sie verursacht haben, genau untersuchen. Man kann nicht nur dem Ankläger recht geben, selbst wenn er augenscheinlich in manchen Punkten recht haben mag. Man muss auch die Ursache berücksichtigen. Da ich im vergangenen Sommer und Herbst mit meiner Familie über 5000 km in reinem Indianergebiet zurückgelegt habe, konnte ich mich mit all diesen Fragen etwas näher vertraut machen. Es war mir dadurch möglich, das Leben der Indianer, ihre Sitten und Gebräuche, ihren Gesundheitszustand und ihre Heilmethoden an Ort und Stelle etwas näher zu prüfen, und ich gelangte zu einem weit gelinderen Urteil, als es sonst üblich ist. Gerne werde ich meine diesbezüglichen Aufzeichnungen verwerthen und hoffe, sie bis zum Frühsommer ins Reine bringen zu können, um in grossen Zügen den Werdegang eines Volkes zu beleuchten, über welches das Rad der Zeit hinweggefahren ist.

Verkehrte und richtige Unterstützung

Wohl suchen heute einsichtige Männer die belastenden Umstände einigermaßen wieder auszumergen und gutzumachen durch Errichtung staatlicher Schulen, durch finanzielle Unterstützung, wie auch durch Zuteilung von Reservationsgebieten. Leider ist damit aber der eigentliche Kernpunkt nicht berührt worden, denn dieses Volk ist von seinen frühern, fruchtbaren Gebieten, wo es einkömmliche, gesunde Betätigung hatte, vertrieben worden. Ein Indianer, der mit seinen 70 Jahren noch ein jugendliches Aussehen hatte, und dessen Vater sich ebenfalls noch geistiger Frische erfreute, obwohl dieser bereits schon 118 Jahre zählte, berichtete mir, nachdem er Vertrauen zu mir gewonnen hatte, dass der Stamm, dem er angehört, wie noch viele andere Stämme einst an den fruchtbaren Flussläufen gewohnt habe, wo keine Trockenheit herrschte und genügend Wasser vorhanden war. Wasser ist besonders im Westen und Süden, wo monatelang kein Regen fällt, eben ein köstliches Gut, das zum Bebau dieser Gegenden unerlässlich ist. Die Weissen, die doch eigentlich als Vertreter des Christentums gegenüber einem Naturvolk verständnisvoll und gütig hätten handeln sollen, haben im Gegenteil das Vertrauen dieser Erstbewohner des Landes enttäuscht. Viele Indianerstämme, vormerklich auch jene in Mexiko, haben den weissen Mann zuerst förmlich als einen Gott verehrt und sind ihm daher auch freundlich entgegengekommen. Da sie aber auf dem Gebiet der heutigen Vereinigten Staaten von ihrem guten Boden vertrieben worden sind, wie auch von ihren Wasserläufen, von ihren Kanälen, die sie gebaut, von den Bewässerungen, die sie angelegt haben, änderte sich das Bild, denn wenn sie das Land nicht gutwillig räumten, wandten die Weissen eben ganz einfach Gewalt an, und manches Leben fiel ihnen so zum Opfer. Mit dem Goldrausch wurde die Lage der Indianer noch schlimmer und manche Grausamkeit wurde verübt, um sie zu zwingen, bekannt zu geben, wo das Gold gefunden werden könne. Ueber all diese Anschuldigungen liegen belastende, schriftliche Dokumente vor, und es ist kein Wunder, dass der Indianer seine gute Meinung von dem Weissen änderte und sich anders einstellte, weil er sich nicht so behandeln lassen wollte, wie es geschah. Gleichwohl ist es erstaunlich, dass er trotz allem kein Hassgefühl, ja nicht einmal nennenswerte Bitterkeit gegen den Weissen zu haben scheint, wenigstens habe ich bei keiner Erzählung, die mir seitens der Indianer vorgetragen wurde, einen ernstlichen Groll verspürt. Im Gegenteil, manche sind dankbar für die Hilfeleistung und Ordnung, die ihnen Amerika gewährleistet. Dies sind aber meist Geschulte, die sich mit der Zivilisation vermischt, sich also dem Volksganzen schon einigermaßen eingeordnet haben, und gerade das scheint Amerika anzustreben. Es möchte wohl, dass sich auch die Indianer, wie die andern Bewohner aus allen Herren Ländern, dem gesamten Volke einverleiben liessen, wodurch jene erwähnte berechnete Anklage stillschweigend von der Bildfläche verschwinden würde. Wenn die Indianer aufgehört haben als ein Volk zu bestehen, dann vergisst man auch leichter, wer die Ersteinwohner des Landes waren. Vor allem wird man sich allgemein auch nicht mehr gross darum kümmern, wie und warum dieses Volk verschwunden ist. Niemand wird sich mehr darüber wundern müssen, dass sie, die einst als einzige, freie Herren und Gebieter über ihr eigenes Land und Leben verfügten, von ihrem guten Grund und Boden, vertrieben und in unwirtliche Reservationsgebiete verdrängt worden sind. Dort können sie heute nur noch ein armseliges Dasein fristen, weil sie zum grossen Teil mit Wüsten, Halbwüsten und Dundraeichen vorlieb nehmen müssen, wo ihnen keine Bewässerungsmöglichkeiten Erleichterung bieten, wo sie nur einen spärlichen Mais ziehen, wo sie eine kleine Kürbisart, Squash genannt, nebst verschiedenen Hülsenfrüchten anbauen und noch ein wenig jagen können. Immer mehr Indianer ziehen daher in die Industriezentren, wo sie bessere Verdienstmöglichkei-

ten besitzen. Dort verschwinden sie mehr oder weniger in der Vielgestaltigkeit eines ohnedies zusammengewürfelten Volkes, indem sie in dem wirtschaftlichen und industriellen Geschehen Amerikas untertauchen. Immer mehr verlieren sie dort aber auch ihre Gesundheit, die sie besaßen, als sie die entwertete Ernährung unserer Zivilisation noch nicht kennen gelernt hatten. Ueberall, wo sie in Berührung mit ihr treten, wo sie Weissbrot und andere Weissmehlprodukte nebst Büchsenahrung und sonstige vermeintliche Erleichterungen unserer Zivilisation geniessen, geht auch ihre Widerstandskraft stark zurück. Ja selbst in den Reservationen sind viele von ihnen auffallend degeneriert, und viele leiden sogar an Tuberkulose, woran nebst der mangelhaften Ernährung und dem Fehlen einer natürlichen, anregenden Tätigkeit auch ungenügende Wohnverhältnisse schuld sind. Was einst einem gesunden, natürlich lebenden und geschäftigen Volke nichts ausmachte, also äusserst einfache Lebensmöglichkeiten, das genügt ihm heute wegen der Schwächung und dem Verlust seiner Widerstandskraft nicht mehr. Erkältungen, aus denen sich Katarrhe, Lungengeschichten, ja sogar Tuberkulose ergeben, sind nichts Aussergewöhnliches. Auch kranke Zähne und Zahnlücken fehlen nicht, und nur wenige, die sich noch ganz naturgemäss ernähren und sich in freier Natur betätigen können, weisen noch die frühern Vorzüge auf.

Noch heute pflegen die Indianer kunstgewerbliche Handarbeiten. Schade nur, dass sie darin nicht weitgehend unterstützt werden, damit ihnen durch günstige Absatzgebiete ein richtiger Verdienst geboten würde, denn mit blossen Geldspenden ist einem Volke nicht geholfen. Nur durch die Arbeit und in der Arbeit kann ein Volk gesund bleiben. Auch in den zugewiesenen Gebieten sollten sie staatliche Unterstützung erhalten, damit die Bewässerungsfrage zufriedenstellend gelöst werden und dem Anbau die notwendige Grundlage gewährleistet werden könnte.

Phantasie und Wirklichkeit

Aus all dem Erwähnten geht für den Leser wohl klar hervor, dass die vielen, verschiedenen Indianergeschichten, die geschrieben wurden, hauptsächlich jugendliche Abenteuerlust zufriedenstellen sollten. Bestimmt sind sie so ziemlich alle übertrieben und vor allem mit den heutigen Verhältnissen nicht mehr übereinstimmend. Aber jedenfalls hätte eine bloss sachliche Beurteilung der indianischen Lebensweise, vor allem auch eine Schilderung des Seelischen und der Art zu denken bei der heranwachsenden Jugend wenig Anklang gefunden, da dadurch der Drang nach Unbekanntem und Geheimnisvollem nicht auf seine Rechnung gekommen wäre. Auch ich selbst habe mir, ohne fantastische Erwartungen gehabt zu haben, vom heutigen Indianerdasein ein anderes Bild ausgemalt. Wohl sind verschiedene Indianer-Internate eingerichtet worden, in denen die Indianerjugend im Wissen und Handwerk geschult wird, aber gerade dies bringt sie alsdann mit andern Sitten und Gebräuchen in solch enge Verbindung, dass dies wohl eher zu der bereits erwähnten Verschmelzung führen wird, als zur Pflege wertvoller, typischer Merkmale ursprünglichen Volkslebens. Jene, die sich auf diese Weise schulen lassen, sind, wie bereits erwähnt, dem Staate dankbar für das, was er an Zweckdienlichem beschafft. Sie arbeiten damit und suchen die Erinnerung an einst zu vergessen. Jene aber, die noch zäh an ihrem frühern, abgesonderten Volkstum festhalten und jegliche Annäherung scheu oder gar verbissen ablehnen, tragen wohl schwerer an ihrem Lose.

So kann es denn unsere heutige Zeit nicht verhindern, dass ein Volk, das einst seine eigene Bedeutung hatte, durch die Härte moderner Völkerwanderung verschwindet und schliesslich gänzlich ausgelöscht wird. Wie aber verhält es sich mit den Indianern in Mexiko? Die nächste Nummer wird einiges über das dortige Leben und Treiben berichten.