

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Folgen mangelnder Naturkost bei Indianern und Eskimos  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553245>

#### 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:** 27.12.2025

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

krank werden läßt, da sie das stoffliche Gleichgewicht stört und somit das ganze Stoffwechselgeschehen aus den normalen Bahnen bringt.

Getreidenahrung, die aus dem ganzen Korn frisch zubereitet wird, bildet auch für den modernen Menschen die Grundlage einer Ernährung, die selbst den Kraft erfordernissen der heutigen Zeit vollauf Rechnung zu tragen vermag, handle es sich dabei nun um Brote oder verschiedene andere Speisen. Auch die uns anempfohlene, biblische Bitte: «Gib uns heute unser tägliches Brot,» schließt bestimmt nicht nur einen bildhaften Begriff in sich ein, sondern weist viel mehr darauf hin, daß es berechtigt ist, den vollen Wert des Brotes als Grundlage unserer täglichen Ernährung in Betracht zu ziehen.

### Folgen mangelnder Naturkost bei Indianern und Eskimos

#### Allgemeiner Gesundheitszustand

Auf meinen vielen Reisen in Amerika habe ich besonders bei verschiedenen Indianerstämmen interessante Beobachtungen vornehmen können. Jene Indianer, die sich noch von Naturkost ernähren, besitzen alle sehr gute Zähne. Man trifft sowohl in Kanada oben als auch in Zentralamerika Indianer, bei denen von hundert Personen höchstens zwei oder drei karöse Schädigungen an den Zähnen aufweisen. In Nordamerika hingegen ist es ganz selten, daß man Indianern begegnet, bei denen die ganze Sippe noch verhältnismäßig gute Zähne besitzt. Bei allen, die die Naturkost mit der Zivilisationskost vertauscht haben, finden wir die Zahnkaries noch weiter fortgeschritten, als es bei den Weißen der Fall ist. In Oraibi, einer der ältesten Siedlungen der Hoppy-Indianer, sah ich Zustände, die mich sehr unangenehm berührten. Die Enkelin des dortigen Hauptlings, die nach meiner Schätzung ungefähr 30—40 Jahre alt sein möchte, hatte sowohl verfaulte Zahnstumpen als auch ein ganz degeneriertes Knochensystem. Im Vergleich zu ihr wies der alte Großvater noch einen weit besseren Gesamt gesundheitszustand auf. Die Indianer, die als Seminolen bekannt sind, leben teilweise noch von Naturnahrung und verfügen daher auch noch über einen weit besseren Gesamtgesundheitszustand, ebenso sind die Zähne und das Knochensystem noch entsprechend gut. Ausgezeichnet hingegen sind die Zähne und das Knochensystem der Mayaindianer, die in den Bergen leben. Sobald sich aber die Indianer vollständig der Zivilisationskost zuwenden, trifft man bei ihnen in der Regel 10mal soviel karöse Zähne an als bei den andern und oft auch einen sehr veränderten Zustand des gesamten Knochensystems. Der ganze Typus der Indianer ändert sich, die Gesichter werden schmäler und der Kiefer hat nicht mehr die kräftige, schön entwickelte Form. Die Frauen werden dicker und plumper und ihr Becken ist nicht mehr so gut entwickelt, so daß die Geburten bedeutend schwieriger werden als bei den Indianerinnen, die noch von Naturnahrung leben.

Wie bereits angetönt, ist es auffallend, welch schöne Zähne die Bergindianer von Guatemala besitzen, während die Bewohner der Niederungen, die in der Nähe von Guatemala-City, von Antigua und andern Städten wohnen, in denen der amerikanische Einfluß und dementsprechend auch die amerikanischen Lebensgewohnheiten nebst der Zivilisationernährung Eingang gefunden haben, bereits vermehrte Zahnkaries und andere Zivilisationskrankheiten aufweisen.

#### Tuberkulosegefährdung

Interessant ist auch die Beobachtung, daß die Anfälligkeit für Tuberkulose bei allen Indianern, die von der Zivilisationskost leben, ungefähr im gleichen Verhältnis zunimmt wie die Zahnkaries. In Kanada wurde von Aerzten festgestellt, daß die Tuberkulose Eingang fand, sobald die riesigen Büffelherden der Prärien ausgerottet wurden, wodurch die Indianer gezwungen waren, die

Ernährung umzustellen. Praktisch genommen blieb ihnen nichts mehr anderes übrig, als sich in bezug auf Nahrungsmittelbeschaffung mit den Weißen in Verbindung zu setzen, indem sie für ihre Pelze Nahrungsmittel eintauschten, obwohl diese als Zivilisationskost nicht mehr die ursprünglichen Werte enthielt.

Auf diese Weise wurde die gute Grundlage geschädigt, und so nur war es möglich, daß die Tuberkulose Hunderte und Tausende von diesen Menschen wegraffen konnte. Zwischen der Zunahme der Zahnkaries und der Empfänglichkeit der Tuberkulose besteht ein eigenartiger Zusammenhang. Gleiche Zustände können natürlich auch bei den amerikanischen Indianern, die in den Reservationen leben, festgestellt werden.

#### Abhilfe

Aus all diesen Feststellungen und Beobachtungen dürfen und sollen wir schlüßfolgern, daß es notwendig ist, heute mehr denn je von unserer Zivilisationskost Abstand zu nehmen. Wir sollten also Weißbrot, Weißmehl, weißen Zucker, Büchsennahrung und alle weiteren Produkte der Zivilisationernährung immer mehr meiden und zur Naturkost zurückkehren, zum Vollkornbrot, zur Körnerernährung, die in den verschiedensten Formen zubereitet werden kann, zu den unverfälschten Produkten von Feld und Garten. Auch bei der Zubereitung der Nahrung sollte diese möglichst wenig verändert werden, wobei man einen Teil aller Nahrungsmittel, die sich für Rohgenuß eignen, roh essen sollte. Eine wesentliche Rolle spielt in unserer Ernährung auch die Vollgetreideernährung. Dabei ist vor allem auf ein ganz einwandfreies Brot zu achten, das aus dem ganzen, lebendigen, keimfähigen Korn zubereitet ist. Dies ist auch der Grund, weshalb ich mich seinerzeit veranlaßt fühlte, ein Brot zu schaffen, das den von der Natur gestellten Anforderungen entspricht. In den kurzen Jahren seines Bestehens hat daher auch Dr. A. Vogel's Flockenbrot eine erfreuliche Verbreitung und Tausende von Liebhabern gewonnen.

#### Aehnliche Erfahrungen bei den Eskimos

Sehr oft sind es unsere lieben Freunde, die große Unannehmlichkeiten in unser Leben hineinragen. Davon wissen auch die Eskimos zu erzählen. Da die Amerikaner in Alaska Flugbasen und verschiedene Militärstationen errichteten, trat mit ihnen unmittelbar auch die amerikanische Zivilisationsnahrung in Erscheinung nebst den amerikanischen Bazillen und vielen andern Unannehmlichkeiten, die der zivilierte Mensch mit sich herumträgt. Seit Jahrhunderten, ja sogar seit Jahrtausenden übten die Eskimos ihre bewährten Lebensgewohnheiten aus. Sie kannten nichts von Schnupfen und Tuberkulose, Angina und anderen Infektionskrankheiten. Sie besasssen ihre Naturnahrung, die in jenen Gegenden möglich ist, nämlich: Fischtran, Rennertfleisch, etwas Moose nebst anderer vitaminreicher Pflanzennahrung, die zwar nur spärlich gedeiht. Auch das Blut und der Inhalt des Rennertdünndarms waren nebst verschiedenen anderen, für unsere Begriffe vielleicht nicht gerade sympathischen Nahrungsquellen, geeignet, ihnen ihre Lebensbedingungen zu garantieren. Die Amerikaner in ihrer Großzügigkeit, die entweder auf ihrer Gutmütigkeit oder auch auf ihrer Geschäftstüchtigkeit beruhen mag, brachten ihnen nun manche Erleichterung und zwar in Form von Konserven aller Art, von feinem Weißbrot, weißem Zucker und verschiedenen anderen, sehr praktischen Dingen. Da die Eskimos bis anhin keine Erfahrung mit den verschiedenen Infektionskrankheiten gemacht hatten, konnten sie auch keine Immunitätsstoffe dagegen bilden. Dies war der Grund, warum sie nun plötzlich an Schnupfen erkrankten, der gewissermaßen für sie sogar zu einer lebensgefährlichen Krankheit werden konnte, die jeweils mit hohen Fiebern verbunden war. Ganz schlimm aber war das Auftreten von Tuberkulose. Auch schon eine Angina konnte zum Tode führen. Auf diese Weise bekamen die ahnungslos vertraulichen Eskimos Geschenke,

die den amerikanischen Aerzten groÙe Mühe und Arbeit verursachten. Inwiefern die Zivilisationernährung mitgewirkt hat, diese Anfälligkeit noch zu vergröÙern, ist schwer festzustellen. Immerhin haben amerikanische Aerzte beobachtet, daß die Zahnkaries Fortschritte machte und die Empfänglichkeit für Infektionskrankheiten größer wurde.

Für die Eskimos sind daher ihre amerikanischen Freunde ein Problem geworden, das sie in gesundheitlicher Hinsicht stark aus dem Gleichgewicht geworfen hat.

## Allgemeine Diät für Leberleidende

### Ist Früchtenahrung angebracht?

Als ich ausnahmsweise einmal Zeit fand, verschiedene Bücher über Diät ein wenig durchzublättern, stieß ich auf die eigenartigsten Behauptungen, vor allem auch auf die Aeußerung, daß Früchte keinem Menschen schaden könnten, daß also auch der Leberkranke in der Fruchtkost seine Heilnahrung zu finden vermöchte. Ich bin überzeugt, daß jene, die so etwas bekannt geben, bestimmt selbst noch nie über ernsthafte Leberstörungen zu klagen hatten. Dem Patienten aber kann durch solch begeisterte Aeußerungen leicht Schaden zugefügt werden, denn wenn er ihnen vollen Glauben schenkt, wird er eben zuversichtlich zur Fruchtnahrung greifen und dementsprechende Folgen ernten. Auch ich war früher zwar der gleichen Auffassung, da ich 30 Jahre lang vorwiegend von Früchten, Nüssen, Vollgetreide, roher Milch, frischer Butter und Honig gelebt habe. Während dieser Zeit hatte ich keine 14 Tage durch Krankheit verloren, konnte nie ein Magenweh noch irgendeine Darmstörung, fühlte mich also wohl wie ein Vogel im Hanfsamen. Auf einer Reise in den Süden zog ich mir indes eine Disenterie zu, die mir einige Zeit sehr zusetzte. Erst nach einer Kur mit frischen Papayafrüchten konnte ich den letzten Rest der Erreger wegschaffen. Leider geriet aber durch dieses Vorkommnis meine Leber stark aus dem Geleise. Infolgedessen konnte ich lange keine Früchte mehr essen, weil sie mir Schwierigkeiten verursachten. Das war sehr schlimm für mich, denn das Gemüse hatte ich als leidenschaftlicher Fruchtfresser nicht gerne. Ich versuchte es daher mit der Fruchtkost immer wieder, denn ich konnte und wollte nicht begreifen, daß ich meine lieben Früchte nun nicht mehr genießen sollte.

### Geeignete Diät und Kuranwendung

Schließlich kam ich doch zur Vernunft und begann eine Kur mit Carotten- oder Mohrrübensaft und Knäckebrot, worauf die Schmerzen und akuten Störungen auf der Leber und im Darm verschwanden. Meine Nahrung bestand ein halbes Jahr fast ausschließlich aus Gemüse- rohkost, die sogar mit unraffiniertem Oel und Molkosan zubereitet war, aus Vollgetreide, Quark und Schleimsuppen, Hafer oder Naturreis. Bei der Auswahl der Salate benützte ich im Frühling hauptsächlich den bittern Löwenzahnsalat wie auch den bekannten Chicorée im Verein mit dem bei Leberstörungen unentbehrlichen Spinat- und Rüeblisalat. Bescheidene Mengen von Rettich wirkten Wunder, aber etwas zuviel davon führte zu einer Katastrophe. Selbstverständlich unterstützte ich die Kur auch noch mit physikalischer Therapie, indem ich täglich heiße Dauerduschen auf den Bauch durchführte. Ich wandte auch Kohlblätterauflagen, ferner Lehmwickel, Sonnenbäder und Barfußlaufen an, welch Letzteres ich im Winter durch Stampfen im Neuschnee mit nachheriger Zurückkehr ins warme Bett ersetze.

Die pflanzlichen Heilmittel bestanden in der Hauptsache aus Chelcynara, dem Artischokkenpräparat, ferner aus Papayasan, Urticalcin, Nephrosolid und zeitweise auch aus Petasan, einem Pestwurz-Mistelpräparat. Nachdem ich etwa ein Jahr diese mehr oder weniger strenge Kur durchgeführt hatte, konnte ich allmählich

meine geliebten Früchte wieder essen. Aepfel hatte ich zwar schon vorher immer wieder zwischenhinein zu genießen versucht, und ich konnte sie so leidlich ertragen. Nun aber folgten noch Grapefruits, Beerenfrüchte, Bananen, ja sogar ganz vorsichtig auch gut reife Birnen und ungespritzte Kirschen. Zuletzt kamen auch noch die Orangen, die ich früher besonders zur Sommerszeit immer am liebsten hatte, an die Reihe. Später bestätigten mir Patienten oft, daß sie bei Leberstörungen die Orangen meiden mußten, um die Lage nicht wesentlich zu verschlimmern. Diese Erfahrung stellten auch viele Kollegen in Californien, dem Lande der Orangen, fest. Als ich dies zum ersten Male von ihnen zu hören bekam, bezweifelte ich diese Mitteilung zwar mit mitleidigem Lächeln, da ich die Bestätigung noch nicht an mir selbst erfahren hatte. Ich war der Ansicht, daß meine Amerikanerfreunde in Diätfragen noch weit zurück geblieben seien. Wie bereits erwähnt, mußte ich dann aber einsehen, daß sie in diesem Punkte objektiver urteilten als wir. So ist denn auch für den Arzt die Erfahrung am eigenen Leibe die beste Lehrmeisterin. Auch ein Arzt wird daher gegenüber den Patienten ein tieferes Verständnis aufbringen, wenn er selbst ernstlich krank war. Studieren, hören sagen und beobachten ist gut, aber die eigene Erfahrung ist noch weit besser.

Diese kurze Zusammenfassung über die Diät bei Leberleiden soll zum Wohl und Nutzen aller Leberkranken dienen.

## Gedanken sind Kräfte

### Interessante Zusammenhänge

Es war ein großer Irrtum, wenn man früher glaubte, daß Gedanken zollfrei seien, daß sie also dem Leben keinerlei Tribut zu bezahlen hätten. Heute weiß man auf Grund von Beobachtungen, Erfahrungen und tieferer Erkenntnis, daß die Gedanken für das Leben sogar sehr folgenschwer sein können. Es ist für uns sehr wichtig, in welche Richtung wir sie lenken, ob wir nach rechts oder nach links abschwenken, nach unten oder nach oben, ob wir bejahend oder verneinend eingestellt sind, und ob wir uns gedanklich in dieser oder jener Sphäre bewegen. Unser Gedankengang ist für uns genau so wichtig, wie es die Richtung ist, die wir einschlagen, wenn wir in die Berge gehen, in der Wüste wandern oder uns im Urwald befinden. Stets kommt es darauf an, ob wir den richtigen Weg einschlagen, wenn wir das Ziel heil erreichen wollen. Jedem leuchtet es deshalb ohne weiteres ein, daß es keineswegs gleich ist, welchen Weg wir gehen. Darum ist es bestimmt nötig, daß wir uns nach der Karte richten oder uns einem Führer anvertrauen, um nicht irgendwo in eine schwierige Lage zu geraten und zu zerschellen.

*daher*  
*wirkt  
Dinge  
für uns,  
denn  
soviel*

Unsere Gedankenwelt, die wir uns gebildet, und der wir uns anvertraut haben, kann sich für unser Leben mindestens ebenso heilvoll oder ebenso tragisch auswirken, wie unsere geschickte oder verkehrte Einstellung, von der wir uns auf unseren Wanderungen, auf Forschungsfahrten oder anderen Unternehmungen leiten lassen. Wir wissen, daß die Gedanken Empfindungen auslösen, und unser Empfinden ist einer der besten Schaltelemente unseres ganzen vegetativen oder sympathischen Nervensystems. Durch unser Empfinden werden Funktionen im Körper gesteuert, die einen überaus wichtigen Einfluß auf das ganze körperliche Geschehen ausüben.

### Erläuternde Beispiele

In Amerika wurde seinerzeit einem Verbrecher die Wahl geboten, entweder auf dem elektrischen Stuhl zu kommen oder sich einem wissenschaftlichen Experiment zur Verfügung zu stellen, das einen weniger unangenehmen Tod vorsah und zwar den Tod des Verblutens. Der Verbrecher, der sich zur zweiten Todesart entschlossen hatte, wurde eines Tages zu einem bloßen Versuch herbeigeholt, während er selbst aber der vollen Ansicht war, es gelte bereits ernst. Er war durch eine Stoffwand von den