

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 4

Artikel: Gesundes Wohnen bei Naturvölkern
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969593>

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: 29.12.2025

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

Gesundes Wohnen bei Naturvölkern

Wenn wir Gelegenheit haben, die Bauarten einzelner Naturvölker näher in Augenschein zu nehmen, dann ist es erstaunlich, feststellen zu können, dass sie sich je nach den gebotenen Umständen beim Bau ihrer Wohnstätten gesundheitlich meist sehr geschickt einstellten. – Recht einfach lösten die Indianer von Nordamerika früher ihre Wohnprobleme, denn viele von ihnen lebten als Nomaden in Zelten. Im Sommer wanderten sie dann mit den Büffelherden nach Norden und im Winter zogen sie dem Süden zu, genau wie das Wild, vor allem wie der Bison, der ihnen zum Teil Nahrung und Kleidung lieferte. – Aber es gab auch Indianer, die feste Wohnsitze hatten. Diese bauten ihre Häuser aus Lehm. Der Bau auf dem Titelbild ist nach ihrem Muster erstellt. Wir wohnten einige Zeit selbst in einem solchen, denn eine Motelgesellschaft machte sich die gesunde Bauart zu nutze. Es war dies eine geschickte Idee, kommt sie doch dem Reisenden sehr zugute, denn das Wohnen in diesen Lehmbauten inmitten einer trockenheissen, windstillen Wüstengegend ist sehr gesund.

Weit verbreitete Lehmhäuser

Sowohl in Nord-, Zentral- als auch in Südamerika benützten die Indianer den Lehm als Baumaterial, ja, sie bedienen sich seines auch noch heute. Entweder verwenden sie sonnengetrocknete Lehmziegel, sogenannte Atoben, dazu, oder sie stampfen den breiigen Lehm zwischen zwei Schalungen, wie dies beim Zementieren der Fall ist. Das Bauen mit den Lehmziegeln ist gleich wie jenes mit Backsteinen. Innen und aussen werden dabei die Fugen mit breiigem Lehm verstrichen. Beim Bauen mit Lehmbrei in Schalungen arbeitet man stückweise, indem man ein Teilstück, das fertig erstellt ist, antrocknen lässt, bevor man die Schalung höher zieht, sie wieder mit dickbreiigem Lehm füllt und stampft. Auf diese Weise entsteht die Mauer, die in der Regel eine Dicke von 30 bis 40 cm

aufweist. Die nordamerikanischen Indianer versahen die Decken ihrer Bauten gewöhnlich mit Rundholzbalken, die sie mit einer Art Schilf oder Binsen belegten und mit Lehm abdeckten. Dadurch wurde das Dach so stark, dass man darauf herumgehen konnte. Ich sah auch zwei- und mehrstöckige Lehmhäuser, die heute bereits 500 Jahre alt sind und immer noch stehen. Überall in den Subtropen und Tropen verwendet man, wie bereits erwähnt, immer noch Lehm als ideales, gesundes und vor allem billiges Baumaterial. Weisselt man einen solchen Lehmhaus aussen und innen, dann sieht er ganz hübsch und säuberlich aus, ja, er macht sogar einen reinlichen, hygienischen Eindruck. In Yukatan und in den Kordillerentälern des Ostabhangs sah ich Wandkonstruktionen aus Holzknebeln, die teils umflochten oder mit Lianen verbunden und mit Lehm verstrichen waren. In Gegenden, wo Palmen wachsen, bedient sich der Indianer zum Bau der Dächer kunstvoll geflochterner Palmblätter. Solange diese unversehrt sind, halten sie jedem Tropenregen stand. Die gefürchteten Termiten lassen Lehmwände in Ruhe, weshalb diese auch in der Hinsicht günstig sind. Sie schützen auch besser vor unangenehmen, kosmischen Strahlen als anderes Material. Das Lehmhaus ist tagsüber kühl und nachts schützt es vor Kälte, denn auch in den heissen Gegenden können die Nächte empfindlich kühl sein. In feuchtheissen Gebieten, vormerklich in den Tropen, ersetzen offene Holzhütten, die wie Pfahlbauten auf Pfählen stehen, den Lehmhaus. Ein Palmblätterdach schützt vor dem Tropenregen, und da die feuchtheisse Luft nicht in vier Wänden eingeschlossen ist, lässt sich in solch offenen Wohnstätten trotz der Hitze verhältnismässig gut schlafen. Ein Wohnen aber in eingeschlossenen Räumen ist in Gegenden mit grosser Luftfeuchtigkeit nicht vorteilhaft, weil mangels genügender Luftzufuhr alles feucht und muffig wird.

Wenn sich der Wertmesser ändert

Früher traf man bei den Negern in Afrika schöne, runde Lehmhäuser an, die teils mit einem Bambus- oder Holzgeflecht verstärkt waren. Die dichten Strohdächer dienten, wie die Dächer aus Palmzweigen, zum Schutz gegen starke Regengüsse. Noch heute sind solche Wohnstätten da vertreten, wo die Bevölkerung noch nicht zu sehr dem Einfluss des weissen Mannes erlegen ist. In der letzten September-Nummer zeigte unser Titelbild eine Siedlung solcher Bauten. Sehr unangenehm mutet es aber beispielsweise in Südwestafrika an, wenn aus armseligen, kleinen Wellblechhäusern die stattlichen Gestalten von Hererofrauen auftauchen. Welch ein Widerspruch zu deren Bedürfnis, immer noch in der festlichen Tracht der alten Kaiserzeit zu erscheinen und dabei so erbärmlich zu wohnen! – Gerade so abstossend mutet es uns auch an, wenn der Indianer sein schönes Dach aus geflochtenen Palmläppern oder aus Stroh mit Blech oder Wellblech vertauscht. Das ist nicht nur hässlich anzusehen, sondern schützt auch nicht vor der Hitze des Tages noch vor der Kühle der Nacht. Aber sowohl der Neger als auch der Indianer sind dem höheren Lebensstandard der Weissen immer mehr hörig.

Sie verlieren dadurch den gesunden Sinn der Anpassung an die Natur und stellen das Verlangen, mehr zu sein und zu gelte, der Vernunft voran. Es gibt sogar leider schon viele Eingeborene, die ihre Hütte dem ungesunden Wohnen im Zementblock vorziehen würden, wenn sie durch eine solche Änderung eine höhere soziale Stellung anzeigen könnten. In solchem Falle spielt alles andere keine Rolle mehr. Bald sind daher viele Vertreter von Naturvölkern ebenso töricht wie die Weissen, die der Mode und einer gewissen Zweckmässigkeit gesundheitliche Überlegungen ohne Bedenken zu opfern vermögen. Nur jene Völker, die völlig abgesondert leben, mit der Zivilisation also nicht in Berührung kommen, können wie zuvor naturverbunden bleiben. Gewisse hygienische Vorkehrungen mögen ihnen allerdings dadurch nicht zugute kommen, aber dafür haben sie auch die Nachteile, die oft noch mehr ins Gewicht fallen, nicht in Kauf zu nehmen. Als man den Zement noch nicht kannte, baute man auch bei uns auf gesunde Art mit Holz, Natursteinen oder Backsteinziegeln. Allerdings waren damals auch bei uns die vielen angenehmen sanitären Einrichtungen von heute noch nicht bekannt, und doch lebte man gesünder als im Betonbau.

Das Allheilmittel gegen Rheuma

Wie dankbar wären die Millionen und Abermillionen Kranker, die an Rheuma leiden, wenn es ein Allheilmittel gegen diese schmerzhafte Krankheit gäbe. Vor allem ist Rheuma eine jener schwierigen Krankheiten, bei der man die Grundursachen, also die Umstände, die zur Erkrankung führten, behandeln muss. Diese Feststellung wird uns am ehesten klar, wenn wir einige Rheumaheilungen betrachten.

Erfolgreiche Behandlungsweise

Eine junge Frau, die auf Rheuma sehr anfällig war, da sie beim geringsten Luftzug kleinen Erkältungen unterlag und infolge-

dessen oft unter akuten Schmerzschüben zu leiden hatte, folgte willig den gegebenen Anordnungen und Ratschlägen. Die Mühe lohnte sich, denn der Erfolg blieb nicht aus. – Da die Leukozyten im Blut immer erhöht waren, war es angebracht, nach dem Fokalherd zu suchen, und dieser wurde in der Folge auch bei den Zähnen gefunden. Während der Behandlung beseitigte der Zahnarzt zwei Granulome und ersetzte die Amalgamfüllungen durch Goldfüllungen. Durch dieses Vorgehen war auch die Ursache des zeitweilig auftretenden dumpfen Kopfwehs behoben, so dass es sich in Zukunft nicht mehr zeigte.