

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Indianische Ernährungsweisen längs der Traumstrasse der Welt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551685>

### **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:** 03.05.2026

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

jetzt sehr schwierig war und teuer zu stehen kam, erhöht die Wertschätzung für die erwähnte tropische Wurzel, die eine viel billigere Herstellungsart ermöglicht. Aus den gleichen Grundstoffen stellt man auch die Antibabypillen her. Bekanntlich können die Indianerinnen schon längst mit Pflanzenmitteln eine Empfängnis verhüten, wenn ihnen damit besser gedient ist. Die Vermutung, dass dabei die Barbascowurzel in ihr Rezept miteingeschlossen ist, mag daher nicht abwegig sein.

### **Auswertungsmöglichkeiten**

Es ist des weiteren auch bekannt, dass man aus der Barbascowurzel zudem noch Progesteron und aus diesem Cortison gewinnen kann. Dieses Produkt weiss die Mayo-Klinik bei arthritischen Leiden besonders warm zu empfehlen. Leider verwendet man jedoch die Cortisonpräparate wie auch die Steroid-Hormone in zu massiven Dosen, so dass sie sich für den Patienten nicht immer segensreich auswirken können, wie dies eher der Fall wäre, wenn man die Dosierung etwas vorsichtiger gestalten würde. Sicher wäre es angebracht, auch zu prüfen, inwiefern die Barbascowurzel als phytotherapeutisches Mittel zum Nutzen der Patienten reichen könnte. Auch in homöopathischer Verdünnung wäre gewiss viel von dieser interessanten Urwaldwurzel zu erwarten. Ich möchte daher alle Therapeuten, die diesen Artikel lesen, anregen, damit Versuche vorzunehmen. Dies ist besonders in dem Sinne empfehlenswert, da noch lange nicht gesagt ist, dass die erwähnten Steroid-Hormone, weil sie aus einer Pflanze

stammen, zur Anwendung beim Menschen unfehlbar harmlos und ungefährlich sein müssten. Strophanthin, Digitalis, ja sogar Haschisch sind nebst vielen Antibiotika ebenfalls aus Pflanzen gewonnen, und doch kann man durch diese Mittel oft Funktionen und Zellen, ja selbst den ganzen Menschen vernichten. – Über die Nachteile der Antibabypille berichtete ich schon früher. Ein kurzer Hinweis mag indes zur Vorsicht mahnen, denn jeder Eingriff in das normale hormonelle Geschehen schliesst beim Menschen seine Risiken ein. Man muss daher körperliche und seelische Nachteile und Schäden mit einkalkulieren und in Betracht ziehen. Wenn heute amerikanische Forscher behaupten, die erwähnte Pille hätte krebserzeugende Nebenwirkungen, dann darf man die Wahrscheinlichkeit dieser Feststellung nicht unbeachtet von der Hand weisen. Es unterliegt der Forschung der nächsten Jahre, ob sich zur Geburtenkontrolle mit Medikamenten harmlosere Möglichkeiten finden lassen werden.

Immerhin sollte man den Pflanzenreichtum tropischer Zonen auch in anderer Hinsicht nicht unbeachtet lassen, könnte man dort doch noch mancherlei verborgene Schätze aus dem Pflanzenreich heben, um sie der leidenden Menschheit dienstbar zu machen. Besonders, wenn pflanzliche Mittel keine schädlichen Neben- und Nachwirkungen zur Folge haben, sollte man sich ihrer bedienen können, da sie bei entsprechender Herstellungsweise und richtiger Dosierung gerade für die belasteten Verhältnisse unserer Zeit eine grosse Hilfe sein könnten.

### **Indianische Ernährungsweisen längs der Traumstrasse der Welt**

Auf einigen meiner grossen Reisen war ich bemüht, Sitten und Gebräuche, wie auch den Zusammenhang zwischen Ernährung, Gesundheitszustand und Lebensweise der Indianer zu studieren. Dies führte mich zu interessanten Beobachtungen, besonders, da ich dabei oftmals Gelegenheit hatte, durch Aussprachen mit

Indianern, ganz besonders aber auch mit Häuptlingen, interessanten Aufschluss erhalten zu können.

Bekanntlich ernährten sich ursprünglich diese Indianer vorwiegend vom Fischfang, vom Jagen wie auch von Wildgemüsen und verschiedenen ölhaltigen Samen. Noch heute ist dies je nach den Umstän-

den bei solchen, die noch möglichst auf frühere Art leben können, üblich. – Jene Indianer, die im Gebiet der heutigen Vereinigten Staaten von Amerika und Kanada lebten, zählten einst viele Millionen, während sie heute auf ungefähr eine halbe Million zusammengeschmolzen sind, denn sie sind vor allem am Ende des letzten Jahrhunderts stark aufgerieben worden. Einige indianische Stämme bauten sich feste Häuser, weil sie ein sesshaftes Leben führten. Dies betraf beispielsweise die Hopi-Indianer. Jene, die sich vorwiegend von der Jagd ernährten, waren unwillkürlich Nomaden, denn sie zogen mit den Büffelherden von Norden nach Süden und je nach Jahreszeit wieder zurück. Da der Norden im Winter sehr schneereich und kalt war, konnten sich die Herden dort ernährungsmässig nicht halten und zogen auf ihren selbst festgelegten Wanderwegen nach dem Süden. Hinter oder neben ihnen schlossen sich die Indianer an, da sie auf diese Weise immer wieder ihre Hauptnahrung aus den Herden herausholen konnten. Als nun aber der weisse Mann überhandnahm, knallte er die Büffel zu Tausenden nieder. Oft geschah dies nur, um die Haut zur Gerbung und Lederverarbeitung gewinnen zu können. Begreiflicherweise störte dieser unliebsame Eingriff den Lebensrhythmus der Nomadenstämme sehr, denn mit der Zeit schmolzen die Büffelherden immer mehr zusammen. Gleichzeitig war es jedoch auch Schluss mit dem freiheitlichen Leben des indianischen Volkes.

### **Gesammelte Eindrücke**

Als ich einmal Gelegenheit hatte, mich mit einem alten Sioux-Indianer zu unterhalten, erzählte mir dieser manches von seinen Jugenderinnerungen. Alles, was er durch seinen Vater und andere über das frühere Leben seines Volkes wusste, gab er mir bereitwillig bekannt. Da sein eigener Vater selbst noch gegen den berühmten Buffalo Bill gekämpft hatte, wusste er auch über diese Begebenheit Bescheid.

Der Macht des Geldes grollte er, hatte er doch feststellen können, dass mit dem Auftreten des Dollars unter seinem Volke dessen Glück zu schwinden begann. Die Sioux-Indianer waren einst einer der stärksten Indianerstämme, doch waren auch die Apachen sehr stark, während sie heute nur noch ein bescheidenes Häuflein bilden. In einer Familie der Zumi-Indianer traf ich vier Generationen in ein und demselben Hause an. Der Urgrossvater war mit seinen 118 Jahren immer noch geistig frisch. Sein Sohn erzählte mir vieles über ihn, wie auch über gute und schlechte Erfahrungen mit dem weissen Manne. Er war der festen Überzeugung, dass seine Enkel nicht mehr fähig wären, ein solch hohes Alter wie der Urgrossvater zu erreichen, weil die heutige Lebensweise mit der vielfach entwerteten Nahrung nicht imstande sei, den Körper so viele Jahre hindurch gesund und aufrecht erhalten zu können.

Der grosse Wildreichtum, der in früheren Zeiten auf dem ganzen Kontinent vorgeherrscht hatte, deckte damals nebst dem reichlichen Fischfang den gesamten Eiweissbedarf. Mais und Bohnen dienten vor allem den ansässigen Indianern neben anderen nahrhaften Gemüsearten zur Erhaltung der Gesundheit. Dabei waren verschiedene Arten von Kürbissen, besonders auch Squasch sehr beliebt, lieferten sie doch immer wieder notwendige Vitalstoffe und Vitamine.

In Florida lernte ich die Seminolen kennen, die, wie noch andere südliche Stämme, aus dem Mais Brei zubereiteten, indem sie ihn in einem ausgehöhlten Baumstumpf mit Keulen stampften und zur Bereicherung etwas halbverwitterte Muschelschalen als Kalkzusatz beimengten. Durch zusätzliche Beigabe verschiedener Gewürze erhielt diese Breinahrung einen anregenden Geschmack. So war es im Süden, während die nördlichen Staaten den Mais sogar zur Zubereitung eines Brotes verwendeten. Noch heute finden sich daher in der dortigen Gegend kugelförmige Backöfen vor, die ähnlich aussehen wie

jene, die ich in Griechenland und dem Nahen Osten wahrnehmen konnte. Leider liess sich jedoch nirgends feststellen, dass man darin heute noch Brot backen würde. Statt dessen begegnete ich oftmals Indianerkindern, die Weissbrot und weisse Weggli in ihren Händen hielten, um sie als etwas Wertvolles zu verzehren, stammten diese doch von den überlegenen Weissen! Von den alten Ernährungssitten ist vielerorts leider auch sonstwie wenig mehr übriggeblieben. Zwar bereiten die Indianer, die im Norden und Nordosten leben, den Zucker noch wie in alten Zeiten aus dem Saft des Zuckerahorns, was einen ausgezeichneten, mineralstoffreichen Süsstoff ergibt. Nach Gewinnung des Saftes dickt man diesen über dem Feuer ein. Er schmeckt ausgezeichnet. In gewissen Gegenden sammeln die Indianer wie früher auch noch wilden Honig, den sie ebenfalls als Süsstoff verwenden. Im Süden, vor allem in Arizona bis gegen Mexiko, benützt die indianische Bevölkerung die Früchte der Kaktuspflanze, um daraus einen Zuckersirup herzustellen. Dieser dient als eine Art Konfitüre, die man ebenfalls als sehr gesunden, mineralstoffreichen Süsstoff bezeichnen kann. Diese Bewohner südlicher Gegenden stellen auch eine Art Rohrzucker her, den sie auf sehr primitive Weise durch Auspressen und Eindicken des Saftes gewinnen. Er ist dort als Pulosillo bekannt und ist bei den Indianerkindern sehr beliebt. Die Indianerinnen verwenden ihn zum Süssen der Nahrung.

### **Ernährungssitten im Süden**

Je mehr wir in den Süden vordringen, bereits schon in Mexiko und Guatemala, können wir mit alten Ernährungssitten bekannt werden. Aus einem Brei aus Mais und Bohnen stellt die Indianerin dort eine Omelette her. Zur Zubereitung benötigt sie einen grossen Kieselstein, und zwar muss dieser zuvor im Feuer heiss gemacht werden. Eine Handvoll des erwähnten Teiges formt sie klatschend zwischen beiden Händen kreisrund wie einen

kleinen Tassenteller, und mit schwungvoller Handbewegung wirft sie diese Masse alsdann auf den heissen Stein, wo sie zu backen beginnt, erst auf der einen Seite und durch Wendung nachher auf der andern. Auf diese Weise entsteht eine sogenannte spanische Tortilla, die in einem geflochtenen Binsenkörbchen auf andere, bereits vorrätige Omelettchen aufgeschichtet wird. Dies mag in einer Marktbude auf der Strasse oder auf dem Markte selbst geschehen, und die Marktfrauen warten nun auf hungrige Gäste. Der Drusenstamm in Palästina bereitet ebenfalls ein Fladenbrot, nur besteht es aus anderem Teig, der sich in der Grösse eines Kuchenbleches ausziehen und dünn backen lässt. Diese Brotfladen werden dort ebenfalls in geflochtenen Körben aufbewahrt. Doch dies nur nebenbei.

Stellt sich nun bei unserer indianischen Marktfrau ein Käufer ein, dann dient die Tortilla gewissermassen als Teller, auf den sie verschiedene zerkleinerte Frischgemüse legt, um ihn nachher zusammenzufalten und den Hungrigen auszuhändigen. Ohne grosse Umstände geniesst dieser seine schmackhafte Tortilla stehend vor ihrem Stand oder auch während des Gehens auf der Strasse. Es ist tatsächlich eine wertvolle Vollnahrung für ihn.

### **Die Zivilisationsnahrung nimmt überhand**

Wie bei natürlich lebenden Negern fand man früher auch bei den Indianern allgemein sehr schöne Zähne. Zahnärztliche Behandlung war eine völlig unbekannte Angelegenheit. Leider hat sich dieser Vorzug jedoch bedenklich geändert, und zwar seit die Zivilisationsnahrung auch bei den Indianern Eingang gefunden hat. Unter dem Absinken des allgemeinen Gesundheitszustandes mussten eben auch die Zähne leiden. So ist es heute nichts mehr Aussergewöhnliches, dass viele Indianer und Indianerinnen zusehends schlechtere Zähne aufweisen, wenn auch infolge günstigerer Erbanlage noch nicht so schlimme Zustände vorherrschen, wie dies bei der weissen

Bevölkerung der Fall ist. Zwar schreitet die Zahnkaries auch bei den Indianern voran, und dies, je mehr ihre Nahrung die ursprüngliche Natürlichkeit aufgibt. Auch in den nordamerikanischen Reservationen machte sich sehr bald die übliche amerikanische Ernährung mit ihrem reichlichen Bestand an Büchsenkonserven breit.

Selbst in abgelegenen Gebieten verschwinden die alten Ernährungssitten immer mehr. So traf ich in verborgener Einsamkeit der Papagos-Indianer einen regelrechten Selbstbedienungsladen nach amerikanischem Muster an. Handelstüchtige Amerikaner hatten ihn eingerichtet, aber Indianer betrieben ihn mit der grössten Selbstverständlichkeit. Man kann es oft kaum begreifen, dass ein gesunder Menschenschlag seine ursprünglichen Vorzüge durch unüberlegte Vertrauensseligkeit leichthin aufgibt. Die Papagos-Indianer sind schöngebaute Menschen, und die Frauen fallen besonders durch ihr langes schwarzes Haar auf, weil dieses nicht, wie bei anderen Stämmen, glatt, sondern leicht gewellt ist.

Längere Zeit, ja zum Teil heute noch, konnte sich die Tuberkulose als schlimme Krankheit bei den Indianern ausbreiten. Die entwertete Zivilisationsnahrung trug dazu bei, dass viele Indianerinnen durch diese dick und plump wurden. Dies geschieht besonders da, wo der frühere Existenzkampf mit seiner gesunden Betätigung fehlt. Leider hat der Mangel an früherer Bewegungsmöglichkeit verschiedene gesundheitliche Nachteile zur Folge, die sogar zu einer allgemeinen Niedergeschlagenheit führen können.

### **Materielle Vorzüge verhängnisvoll**

Da sich in gewissen Reservationen Öl vorfand und teilweise auch Mineralien, entwickelte sich mit der Zeit unter den eigenen Stammesangehörigen ein Kampf um die Ausbeute dieser Bodenschätze. Die weniger Begünstigten erwarteten ein friedliches Teilen, wo aber materialistisches Denken überhandnimmt, verschwinden meist die geistigen Vorzüge friedlicher Übereinkunft. Auf diese Weise kommt die zuvor lange vergeblich angestrebte Einordnung der amerikanischen Lebensweise gegenüber besser zustande als durch alle anderen Bemühungen.

Auf gleicher Ebene liegt auch der Umstand, dass gewisse Reservationsgebiete, wie beispielsweise jene in Palm Springs, ein wunderbares Klima aufweisen, so dass diese von der wohlhabenden weissen Bevölkerung als Ferienressort ganz besonders bevorzugt sind. Dadurch sind die Werte des Landes gewaltig gestiegen, und zwar so sehr, dass dort, wo dieser Umstand in Erscheinung tritt, jedes Indianerkind als Dollar-Millionär zur Welt kommt. Wer nicht gewohnt ist, mit Geld weise umzugehen, kann durch dessen Besitz empfindlichen Schaden erleiden. Auch für viele Indianer ist daher der unerwartete Wohlstand zum Verderben geworden. Wer sich durch materiellen Besitztum alles erlauben kann, verliert sehr oft den gesunden Sinn der Mässigkeit. Auch fehlt die Notwendigkeit, sich anstrengender Tätigkeit zu unterziehen und all dies, zusammengezählt mit der verkehrten Ernährungsweise, untergräbt mit der Zeit auch die beste gesundheitliche Grundlage.

(Fortsetzung folgt)

### **Geburtenkontrolle aus verschiedener Sicht**

Wenn wir die Berichte der Weltgeschichte und noch viel genaueren Aufzeichnungen der biblischen Chronologie in Betracht ziehen, dann sind, von der Zeit des ersten Menschenpaares in Eden an gerechnet, genau 5855 Jahre vergangen, bis die Erdbevölkerung 1 Milliarde zählte. Dies war

im Jahre 1830. Ins Gewicht fällt bei dieser Betrachtung noch, dass die Sintflut die damals bestehende Menschheit bis auf 8 Personen vernichtete, was die Zeitdauer bis zur Erreichung der ersten Milliarde Weltbevölkerung noch verlängerte. Es gibt nun allerdings phantasiebegabte Wis-