

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 2

Artikel: Eine umstrittene Indiokost
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554322>

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: 13.01.2026

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

der Regel genügend, da mit Wein und Traubensäften immerhin schon erhebliche Kupfermengen ins Blut gelangen. Bei jeglichem Mineralstoffmangel gilt als Regel, die entmineralisierten Nahrungsmittel aus Weissmehl und Weisszucker völlig zu meiden. Zu beachten ist bei Mineralstoffmangel auch, dass man für viele

Krankheiten leichter empfänglich ist. Zudem ist die Heiltendenz viel geringer, weil die eigene Abwehrkraft des Körpers geschwächt ist. Sich vorwiegend von Nahrung zu ernähren bedeutet daher ein willkommener Schutz, da sich dadurch eigentlich kein Mineralstoffmangel einstellen kann.

Eine umstrittene Indiokost

Dr. Ralph Bircher brachte im «Wendepunkt» Nr. 12 von 1972 eine Abhandlung über die fabelhaften körperlichen Leistungen der Tarahumara-Indios trotz ihres unglaublich beschränkten Ernährungsprogrammes. Diese Indios stammen aus der Familie der Taracahiten und sollen Nachkommen der bekannten Azteken sein. Auf einer Mexikaner Reise durch die Sierra madre über Chihuahua begegneten wir erstmals diesem Indiostamm, als wir auf schmaler Fahrstrasse das uns noch unbekannte Land durchzogen. Es war im Dezember und die Nächte waren schon ziemlich kalt, aber die wenigen Vertreter dieses Stammes, die damals unerwartet an uns vorbeiwanderten, gingen barfuss und ihre Kleidung war mehr als bescheiden. Unwillkürlich fror es uns bei ihrem Anblick, und wir waren erstaunt, dass sie nicht unter der Kälte zu leiden schienen. Fast etwas scheu wollten sie uns ausweichen, denn sie leben in abgelegenen, unwirtlichen Gebieten, und es war damals noch nicht üblich, dass sich Fremde auf ihre Wanderwege begaben. Unser freundliches Entgegenkommen schmolz indes ihr Misstrauen, und so konnten wir sie von der Nähe beobachten und erkennen, dass sie sich von allen andern Einwohnern Mexikos unterscheiden. Ihre Haut war viel dunkler und sah wie wettergegerbtes Leder aus. Sie schienen grossen Strapazen gewachsen zu sein und sehr wahrscheinlich hatten sie gerade diesen ihre zähe Widerstandskraft und Gesundheit zu verdanken. Wir begegneten nachträglich auch ihren Hütten und waren nicht erstaunt, dass diese sehr primitiv waren, denn Anspruchslosigkeit

schien diesen kargen Menschen ohne weiteres zu eigen zu sein. Oft bestanden diese Wohnstätten aus einigen Holzstangen, die schräg gegen einen Felsen gestellt waren. Mit Decken überspannt bildeten diese ein schräges, schützendes Dach. Nicht nur ich, auch meine Frau und die Tochter waren der Ansicht, dass dieser Indianerstamm zu den zähesten Menschen von ganz Nord- und Mittelamerika zählen mochte. Wie alle anderen Indianer haben auch sie blauschwarzes Haar. Ihre Gesichtszüge sind indes etwas hart und scharfgeschnitten. Mit dunklen, ausdrucksvollen Augen prüfen sie alles, was ihnen begegnet, fast etwas misstrauisch, besonders die Fremden, wenssichon sie auch der übrigen Bevölkerung Mexikos nicht ohne weiteres volles Vertrauen entgegenbringen, solange sie ihnen unbekannt ist.

Erstaunliche Ernährungsweise

Die wilde Bergheimat stellt grosse Anforderungen an die sportliche Leistungsfähigkeit dieser Menschen und es ist erstaunlich, dass sie ihre Tüchtigkeit und Ausdauer trotz knapper Nahrung keineswegs einbüssen. Die Hauptnahrung, der sie ihre Widerstandskraft zu verdanken haben, besteht nämlich zur Hauptsache nur aus Mais und Bohnen. Auch Wildfrüchte stehen in bescheidenem Masse noch zur Verfügung, vor allem die Kakusfeigen, die reichlich vertreten, und, wie man sagt, sehr vitalstoffreich sind. Das zerklüftete Felsgebirge beherbergt indes sehr wenig Wild, weshalb die Tarahumara-Indios fast gezwungen sind, als Vegetarier zu leben. Man gab mir damals be-

kannt, dass der Stamm schätzungsweise 20 000 Menschen umfasse, denn die Regierung kenne selbst keine genauen Angaben. Der zuvor erwähnte «Wendepunkt»-Artikel spricht indes von rund 50 000 Stammesangehörigen. Selbst in Südamerika ist mir kein Stamm begegnet, der sich so einfach ernähren würde wie diese Tarahumara-Indios. Nebst den Wildbeeren mögen sie da und dort auch noch etwas Wildgemüse vorfinden, aber dennoch bleibt der Speisezettel doch sehr einfach und bescheiden, was allerdings die zähe Gesundheit und die durchwegs guten Zähne keineswegs beeinträchtigt. Es mag bei unserer Ernährungsauffassung Staub aufwirbeln, wenn man feststellen kann, dass diese Indios auf knapp 50 g Eiweiss pro Tag kommen mögen, und zwar auf vorwiegend pflanzliches Eiweiss, obwohl man diesem in der Fachliteratur nachsagt, es genüge nicht, um Menschen gesund und stark erhalten zu können. Wer dies heute noch behauptet, sollte sich einmal einige Tage den Wanderungen der Tarahumara-Indios anschliessen und an deren Anstrengungen, die sie allerdings spielend überwinden, teilnehmen. Wenn sich solche europäische Teilnehmer dabei nach unserem Muster ernähren, fürchte ich, es möchte ihnen ergehen wie einst einem meiner Begleiter auf einer Hochtour im Davoser Gebiet. Ich hatte mich mit diesem Mann, der athletisch sehr gut gebaut war, zu einer Skitour verabredet. Als Vegetarier begnügte ich mich mit Datteln, Feigen, Mandeln, Äpfeln, Orangen und Knäcke-
brot, während sich mein Begleiter von Käse, gesottenen Eiern, Weissbrot und Salsizwurst ernährte. Anfangs war er mir weit voran. In der Mitte des siebenstündigen Aufstieges holte ich ihn ein, und den Gipfel erreichte ich eine halbe Stunde vor ihm.

Verfehlter Annäherungsversuch

Zwar mögen die Tarahumara-Indios in ihren Reihen sportlichen Wettstreit bekunden, aber der Aussenwelt gegenüber

verhalten sie sich in der Hinsicht völlig teilnahmslos, wenssion sie mit ihrer Leistungsfähigkeit siegreiche Erfolge an sportlichen Wettkämpfen erzielen könnten. Aber ihre behütete Zurückgezogenheit in der Hinsicht wirkt sich für ihr Stammesleben bestimmt günstiger aus, da sie auf diese Weise nicht unvorteilhaft beeinflusst werden können, was ihre friedliche, naturverbundene Einstellung eher bewahren hilft. Unter sich nehmen sie zwar gerne an Festen teil und sind daher auch auf Märkten anzutreffen. Noch heute erinnere ich mich an eine eindrucksvolle Begegnung auf einem solchen. Märkte sind Plätze, auf denen man die einzelnen Volks- und Stammestypen besonders gut beobachten kann. Unter den dort Anwesenden fiel mir einer ganz besonders auf. Er mochte ein Häuptling oder Medizinmann gewesen sein, denn er schien mir eine beherrschende Rolle über die anderen innezuhaben, und ich schenkte ihm meine besondere Aufmerksamkeit. Das merkte er und fasste auch mich fest ins Auge. Er schien mir grösser und stärker zu sein als seine Stammesgenossen. Er besass einen besonders schönen Körperbau und trug um die Lenden ein gelb und schwarz geflecktes Fell. Sein Blick war gewissermassen hypnotisch, weshalb ihm meine Frau misstraute und die nähere Fühlungnahme mit ihm verhinderte. Ich nahm ihr diese Störung allerdings etwas übel, denn der Mann interessierte mich und ich hätte durch ihn gerne mehr von seinem Stamm erfahren. Aber ganz unangebracht war die vorsichtige Zurückhaltung meiner Frau doch nicht, denn sehr oft verfügen solch einflussreiche Eingeborene über magische Kräfte, und wenn es ihnen nicht gelingt, jemanden, der ihr Interesse geweckt hat, in ihren Bann zu ziehen, dann mögen sie ihn mit dem sogenannten «bösen Blick» oder anderen Machenschaften zu schädigen suchen, was schon manchen Fremden unliebsame Schwierigkeiten eingebracht hat. Wenn Frauen solche Begebenheiten nicht unbekannt sind, handeln sie meist vorsichtiger als wir forschenden Geister des männli-

chen Geschlechts. Auf alle Fälle war meine Frau beruhigt, als ich mich frühzeitig genug ihrer Vorsicht anschloss, obwohl mir eine freundliche Anbahnung erwünscht gewesen wäre, aber wer kann sagen, ob sie so freundschaftlich geendet hätte? Es ist immerhin gewagt, sich in etwas Unsicheres einzulassen. Wenn ich auch gerne aus unmittelbarer Quelle allerlei Fragwürdiges erfahren hätte.

Mit Genugtuung konnte ich ohnedies feststellen und in Erfahrung bringen, dass dieser Indio Stamm keine unserer Zivilisationskrankheiten kennt, also weder Herzinfarkt, noch Krebs oder Zuckerkrankheit, auch keine Multiple Sklerose sowie keine Gicht. Aber auch kein Auto noch sonst ein Verkehrsmittel steht ihnen zur Verfü-

gung, um sich damit die weiten Wanderungen erleichtern zu können. Einzig starke Beinmuskeln und flinke Füße verhelfen zum Ziel. Keine Verweichlichung steht der zähen Gesundheit im Wege, im Gegenteil, gerade dieser Umstand gibt Aufschluss über deren Geheimnis. Es wäre daher lohnend, wenn ein Forscherteam einige Zeit unter diesem Indio Stamm verweilen würde, um genaue Feststellungen aufnehmen zu können, wieso es möglich ist, trotz einfacher vorwiegend pflanzlicher Ernährung eine körperlich so auffallende Leistungsfähigkeit zu erreichen. Auch noch andere Naturvölker könnte man auf diese Weise prüfen, und man würde dadurch mehr lernen als mit Labor- und Tierversuchen.

Körperlich und geistig behinderte Kinder

Es ist noch nicht geklärt, was daran schuld ist, dass völlig gesunde Eltern ein mongoloides Kind erhalten können. Man schiebt die Ursache verschiedenen Umständen zu, indem man glaubt, dass nicht nur die Einwirkung gewisser Gifte, sondern auch seelische Belastungen zu solch schwerwiegender Störung führen können. So ist man denn nicht sicher, ob übermässige Sorgen, vielleicht auch ein grosser Schreck die Ursache sind oder ob starke Medikamente mit gewissen Giftstoffen, auf das Embryo so ungünstig einzuwirken vermögen. Es handelt sich hierbei jedoch nur um Vermutungen, die indes noch keineswegs bewiesen sind. Bestimmt trägt irgend etwas die Schuld an einem Versagen der Naturgesetze. Aber noch immer ist fraglich, was dazu führen kann, dass deren sonst so wunderbar arbeitendes Räderwerk gewissermassen aus dem Gleichgewicht gebracht wird und noch dazu mit solch schweren Folgen. Man konnte allerdings durch Forschungen in den Chromosomen schon pathologische Veränderungen feststellen, aber die Frage, wie und wodurch diese Veränderungen ausgelöst werden mögen, blieb gleichwohl bis heute ungelöst. Wüsste man hingegen genauen Bescheid, dann könnten sich junge Ehe-

paare vorsehen, um eine solch bedenkliche Entgleisung der Gesetzmässigkeit zu verhüten, denn es handelt sich um tiefgehenden Kummer und um lebenslängliche Schwierigkeiten, die den Eltern mit einem mongoloiden Kinde auferlegt sind. Wieviel wäre für sie und das benachteiligte Kind gewonnen, wenn man sie davor bewahren könnte.

Wenn Myxödem vorliegt, dann weiss man, dass es sich um die Unterfunktion der Schilddrüse handelt, weil ein Mangel an Vitalstoffen, vor allem an Jod, vorhanden ist. Verabreicht man nun Jod, am vorteilhaftesten in Form von Meerpflanzen, wie das bewährte Kelpasan, dann kann man mit Abhilfe rechnen. Anders verhält es sich mit Kindern, die spinal oder teilegelähmt sind. Bei diesen ist oft womöglich schon bei der Geburt etwas schief gegangen. Solche Kinder werden es schwer haben, da sie trotz der Störung sogar sehr intelligent sein können. Nur selten wird es solchen Kindern möglich sein, eine Normalschule zu besuchen, weil den gesunden Schulkollegen die notwendige Rücksichtnahme fehlen mag, so dass neben ihnen ein geschädigtes Kind nicht hochkommen kann, sondern oftmals erdrückt wird. Da sie in Sport und Spiel