

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 10

Artikel: Navajo-Indianer
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552922>

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: 24.12.2025

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

Navajo-Indianer

In den 50er Jahren war ich mit meiner Familie im Westen Amerikas. Wir hatten all die verschiedenen Naturschönheiten des Grand Canyon, die wilden Schluchten mit den eigenartigen, farbigen Felsen und dem rauschenden Colorado-Fluss besucht. Jeder, der dies das erste Mal sieht, wird von der Einmaligkeit dieses Naturwunders beeindruckt sein. Unser Ziel war aber, die Navajos aufzusuchen und durch das ganze Reservatsgebiet zu fahren. So übernachteten wir auch in jener Gegend in einem Motel. Plötzlich hörten wir jemanden im Restaurant Berndeutsch reden. Soweit weg von zuhause ergreift man natürlich die Gelegenheit, sich mit Landsleuten zu unterhalten.

Als wir dieser Berner Familie erzählten, dass wir im Sinne hatten, das ganze Land der Navajos zu erkunden, fragten sie, ob wir sie mitnehmen würden. Sie hatten keine Erfahrung im Bereisen solcher Indianergebiete und so vereinbarten wir, unabhängig voneinander zu fahren, uns aber jeden Abend wieder zu treffen. So kontrollierten wir uns gegenseitig, ob keiner Familie irgend etwas zugestossen sei. Auf diese Weise war es möglich, die ganzen Navajogebiete zu durchqueren. Später vernahm ich, als wir die Adressen austauschten, dass es sich um einen Medizinprofessor der Universität Bern gehandelt hat, der ebenfalls an der Lebensweise, dem Gesundheitszustand sowie auch an der kulturellen Einstellung dieser Indianer zur Natur, zum Schöpfer und zum eigentlichen Sinn des Lebens, interessiert war.

Eigenständigkeit erhalten trotz Anpassung

Die Navajos bilden den grössten Indianerstamm in Amerika, wenn ich richtig orientiert bin. Sie haben sich sehr schnell angepasst, indem sie sich geschickt auf Ackerbau, Viehzucht und sogar auf Schafe umgestellt haben. Ja, in bescheidenem Rahmen begannen sie sogar Pferde zu züchten. Sie sind deshalb sehr gute Reiter, was an den gelegentlichen Rodeos, wie man diese

Cowboy-Spiele nennt, unter Beweis gestellt wird.

Ihre Ernährungsweise ist sehr natürlich. Sie bauen verschiedene Maissorten an, pflanzen Bohnen, Gemüse, vor allem vielerlei Kürbisarten. Sie leben also vorwiegend von Naturnahrung und sind Gemischtkostesser. Reis, Bohnen, Milchprodukte, Fleisch, Fisch mit reichlich Gemüse, so, wie sie der Boden und die Natur hergeben. Deshalb sind sie an und für sich in guter körperlicher Verfassung. Sie kennen keine Avitaminosen, das heisst Vitaminmangelkrankheiten und bekommen durch die Naturnahrung auch genügend Mineralstoffe. Bei den Kindern konnte ich gute Zähne beobachten. Die Männer beschäftigen sich ausser ihren Tätigkeiten in Landwirtschaft und Viehzucht mit Kunstgewerbe. Sie stellen wunderbaren Silberschmuck mit Halbedelsteinen her. Damit sind sie weltberühmt geworden.

Die Frauen sind sehr geschickt im Spinnen und Weben. Ich habe oft gesehen, wie diese Indianer mit primitiven Mitteln Webstühle bauten und sehr schöne Teppiche, Türvorlagen und alles mögliche herstellten. Ich habe selbst solche bei den Navajos gekauft und als Erinnerung nach Hause gebracht. Sie verstehen das Rohmaterial mit Naturfarben zu färben, ähnlich wie die Inkas in Peru. Die Navajos haben sich viel besser wirtschaftlich geordnet als zum Beispiel die Sioux, die früher vorwiegend Jäger waren und von Büffelherden lebten. Als ihnen diese Möglichkeit genommen wurde, waren sie verloren. Heute haben sie sehr grosse Mühe, sich irgendwie ins biologische Gleichgewicht zu bringen.

Die Indianer sind, wenn sie keinen Idealismus, keine Lebensaussicht und keine interessante Beschäftigung haben, in Gefahr, Depressionen, dem Alkohol und Drogen anheim zu fallen. Es ist so schade, dass beiden Indianern soviel kulturell Wertvolles durch den Unverstand verloren ging. Die Gier der weissen Bevölkerung hat den Indianern die Heimat und ihren Lebensraum genommen und trotzdem haben viele Weis-

se nie eine eigentliche Heimat dort gefunden.

Vertreibungsversuche

Nun habe ich in der Presse gelesen, dass man diese friedliebenden Menschen aus ihren Reservaten vertreiben möchte, weil man dort, wo sie nun leben und was ihnen nach vertraglichen Abmachungen zusteht, Kohle und Uran gefunden hat. Damals, als ich dort war, fanden die Verhandlungen statt, und die Amerikaner haben ihnen zirka 100 Millionen Dollar als Ablöse offeriert. Darüber habe ich mit Navajosleuten gesprochen. Sie haben dieses lächerliche Angebot abgelehnt, denn das wäre nicht einmal ein Prozent vom eigentlichen Wert dieser Ländereien gewesen. Man hat sich im Preis auf den Wert der Ländereien, wie er Ende des letzten Jahrhunderts geschätzt wurde, eingestellt und glaubte, diese Leute, die oft unwissend übervorteilt wurden, auf diese Weise abzufinden. Man hat mir erzählt, wie tragisch es war, als man sie vor zirka 100 Jahren schon einmal mit Gewalt deportierte und in den Westen verdrängte. Damals, bei dieser sogenannten Umsiedlung, sind nahezu die Hälfte ihrer Leute ums Leben gekommen. Jetzt, wo sie sich eingelebt haben und mit ihrer Geschick-

lichkeit und Naturverbundenheit immerhin existieren können, ist noch einmal die Idee, sie umzusiedeln, akut geworden. Aber heute geht dies nicht mehr so einfach wie vor 100 Jahren. Viele Menschen, und teilweise auch einflussreiche Leute, setzen sich nun zur Wehr gegen solche unmenschliche Taktiken. Wenn es auch grosse Kohlevorräte in diesem Gebiet gibt, kann man sie ausbeuten und die Indianer am Ertrag beteiligen. Damit wäre es ihnen möglich, einen besseren Lebensstandard zu erreichen. Sie könnten in Ruhe ihre alten, zum Teil gefährdeten Kulturgüter wieder pflegen.

Verschont von Zivilisationskrankheiten

Interessant war für uns das Studium bei diesen sehr freundlichen und lebenswürdigen Menschen, dass sie durch ihre natürliche Ernährung sehr wenig unter Zivilisationskrankheiten leiden. Arthritis, Rheuma, Multiple Sklerose und sogar Krebs sind viel weniger stark vertreten als dies bei uns, in den zivilisierten Ländern, der Fall ist.

Solche Feststellungen und Erfahrungen zu machen, war für mich und sicherlich auch für den Universitätsprofessor aus Bern sehr wichtig.

Amalgamvergiftungen

Es sind nun über zwanzig Jahre her, seitdem ich bei mir und meinen damaligen Patienten akute Vergiftungserscheinungen feststellen konnte, für die ich keine Erklärung fand und bei denen die üblichen, mir bekannten Mittel nicht richtig wirken wollten. Ich hatte damals von Zeit zu Zeit immer ein eigenartiges, dumpfes Kopfweg. Da ich sonst nicht unter Kopfweg zu leiden hatte, habe ich mich immer nach der Ursache gefragt. Ich überlegte mir dann genau, seit wann dieses Kopfweg bei mir eingesetzt hatte. Ausserdem machten sich leichte Störungen wie Schwellungen im Munde, vermehrter Speichelfluss, Leberschwellungen und kurze, ruhrartige Durchfälle be-

merkbar. Diese Vergiftungserscheinungen kannte ich nicht. Ich habe dann beim Studium von Quecksilber (*Mercurius solubilis*) einen grossen Teil dieser Symptome wiedergefunden, auch die eigenartigen Nachtschweissausbrüche, klebrige, gelbliche Zunge, Empfindlichkeit gegen kalte Luft als auch gegen Bettwärme. Das brachte mich auf die Idee, die Zusammenhänge in Verbindung mit dem Amalgam zu bringen. Ich ging damals zu einem sehr guten, neuzeitlich eingestellten Zahnarzt, Dr. Richter. Ich habe ihm meine Vermutung mitgeteilt, dass die verschiedenen, eigenartigen Störungen, die ich erst empfunden habe, seitdem ich Amalgamfüllungen bekommen