Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 2

Artikel: Die fruchtbaren Gärten der Maya-Indianer
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551573

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: 02.07.2025

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

Die fruchtbaren Gärten der Maya-Indianer

Vor etwa 25 Jahren hatte ich Gelegenheit, für einige Zeit mit meiner Familie mit diesem freundlichen und friedlichen Volke der Maya-Indianer zu leben. Ihre fruchtbaren Gärten um den Atitlansee herum, in der Nähe zum Teil noch aktiver Vulkane, in 2000 Metern Höhe und darüber, haben mich immer beeindruckt. Nirgends waren die Karotten so süss, die Avocados so aromatisch und die Ananas so würzig, wie aus den Pflanzungen dieser rein biologisch, das heisst nach alter Väter Sitte, bebauten Felder der Maya-Indianer. Ihre Häuser und auch die Mauern der Gartenumzäunungen waren aus Vulkansteinen gebaut. Im Innenhof waren die Kinder, Tiere und ein Teil des Gemüsegartens; aussenherum befanden sich Bananen- und Zitrusfruchtbäume. Im Hofe sassen in der warmen Sonne die Frauen an ihrem primitiven Webstuhl, an dem sie die zuvor mit einer Kunkel gesponnene Wolle zu schönen, farbig gemusterten Stoffen verarbeiteten. Jedes Dorf am Atitlansee hatte seine eigene Tracht und auf dem Markte in Quezaltenango konnte man bei jeder Frau an der Tracht feststellen, aus welchem Dorfe sie gekommen war. Santiago di Atitlan hatte eine der schönsten Trachten mit Rot und Weiss als Hauptfarben und ganz interessanten Kopfbedekkungen. Diese bescheidenen Frauen und scheuen jungen Mädchen habe ich oft bewundert, wie sie in ihren einfachen Verhältnissen glücklich und zufrieden waren. Und doch waren sie in unseren Augen reich an all dem, was sich bei uns ein naturverbundener Mensch erträumt. Sie hatten eine gesunde Luft, natürliche Nahrung und badeten das ganze Jahr im Atitlansee, bei ungefähr 20 bis 25 Grad Celsius. Morgens war der See spiegelglatt; bis zwölf Uhr hatten sich Wellen gebildet, und um vier Uhr nachmittags war der See nur noch für gute Schwimmer ein Vergnügen. Jeden Tag, so genau wie eine Uhr, sahen wir immer das gleiche von den Vulkanen verursachte Naturschauspiel. Obschon einige Infektionskrankheiten zeitweise besonders den Kindern Mühe bereiteten, und Schlangen- und Skorpionbisse keine Seltenheit waren, fand ich doch praktisch keinen Krebs, keine Arthritis, keine multiple Sklerose und keinen Gefässtod, also keine Zivilisationskrankheiten. An diesem See sollte man als Pensionierter leben können, und schon eine ganz kleine Pension würde ausreichen, wenn die Ansprüche mit dem, was die Natur bietet, befriedigt werden könnten; jedoch ohne Kino, ohne Industrielärm, ohne Diskotheken und ohne all das, was der zivilisierte Mensch als lebensnotwendig empfindet.

Schade, dass dieses friedliebende, bescheidene Volk der Maya-Indianer heute auch in die politische Tretmühle gezogen wird, die schon Millionen einfacher Menschen auf der ganzen Welt nicht nur den Frieden, sondern auch das Leben geraubt hat.

Gesund mit und ohne Fleisch

Diese Frage wird sehr oft unter Sportlern, zwischen einseitigen Fleischliebhabern und Vegetariern, ja auch unter Ärzten diskutiert. Viele Vegetarier, besonders in den Nordländern, behaupten, dass sie in ihrer sportlichen Leistung mit reiner Pflanzennahrung ausdauernder sind, als die Esser von Gemischtkost oder die, die sich vorwiegend mit Fleisch ernähren. Dr. Aly, der Leiter eines bekannten Kurhauses in Nordschweden, hat diesbezüglich interessante Versuche mit Sportlern gestartet. Er erbrachte den Beweis, dass Vegetarier, die sich richtig ernährten, wohlverstanden, die alle Vitalstoffe, genügend Eiweiss und alle notwendigen Aufbaustoffe mit der Nahrung zu sich nahmen, ausdauernder waren, als die anderen.

Vergleichbare Leistung

Ich habe selbst in jungen Jahren in Davos ein interessantes Training mitgemacht, und