Die fruchtbaren Gärten der Maya-Indianer

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-551573

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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