

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Die Ernährung und Lebensweise der Maya-Indianer  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968834>

### **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:** 29.12.2025

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



drei genannten Nahrungsmittel besitzt, nicht aber deren Nachteile. Mit überreichlicher Fleisch-, Eier- und Käsenahrung können wir dem Rheuma, der Arthritis, ja sogar dem Krebs Vorschub leisten. Diese Gefahr besteht nicht, wenn wir neben einer gesunden Gemüsenahrung als Eiweißnahrung noch Quark, Joghurt oder Sauermilch einschalten und bei Fruchtmahlzeiten noch Nüsse als Eiweißspender beifügen.

Bulgaren, Balten und viele Nordländer, die viel alte, gesunde und starke Menschen ihr eigen nennen, nähren sich vorwiegend von den genannten Milcheiweißarten. Auch der neuzeitlich eingestellte Mensch findet daher in Quark, wenn er gut zubereitet ist, die beste und billigste Eiweißnahrung.

## Die Ernährung und Lebensweise der Maya-Indianer

### Geschichtliches

Die Maya-Indianer waren nicht nur wissenschaftlich eingestellt, sondern besaßen auch eine große Neigung zu künstlerischer Betätigung. Darum waren sie auch friedliebender als andere Indianerstämme. Lange bevor die Spanier die Küste des heutigen Mexiko betraten, hatten diese Mayas indes eine kriegerische Auseinandersetzung mit den Tolteken und Azteken, wobei es ihnen ähnlich wie den alten Griechen erging. Diese waren bekanntlich von den Römern militärisch besiegt worden, aber trotzdem beeinflusste die griechische Kultur besonders auf dem Gebiet der Kunst die siegreichen Römer in führendem Sinn. Auch die Tolteken und Azteken übernahmen gewissermaßen das künstlerische Kulturgut der Mayas, was besonders in den Bauten von Chicheniza in Yucatan heute noch zum Ausdruck kommt. Die Tolteken und Azteken vermengten das Wahrzeichen der Maya, den Tiger, mit dem ihrigen, dem Adler, was auf den Skulpturen der Paläste und Tempel zum Vorschein kommt. Noch heute befinden sich in Yucatan die Nachkommen der Maya, die zur Zeit des Ueberfalls und der Besiegung durch die Tolteken und Azteken in die tiefen Wälder des heutigen Peten, sowie in die Berge des jetzigen Guatemala geflüchtet sind. Dort lebt heute noch der größte Teil der Maya-Indianer, während sich ein kleiner Rest von ihnen auch noch in den Wäldern des westlichen Teiles von British Honduras aufhält.

### Neuzeitliche Nachteile

Alle Mayas, die mit der Zivilisation näher in Berührung gekommen sind und in Städten und großen Dörfern wohnen, haben ein Großteil der Ernährungsweise des weißen Mannes angenommen. Man trifft in ihren Hütten leider Weißbrot, Weizenmehl, weißen Zucker, weißen raffinierten Reis, und soweit es die finanziellen Verhältnisse zulassen, sogar Schokolade und anderes Schleckzeug, wie auch noch andere, aus raffinierten Rohmaterialien hergestellte Nahrungs- und Genußmittel. In diesen Kreisen findet man denn auch fast ausnahmslos Menschen mit schlechten Zähnen. Die Aermern müssen sich mit ihren Zahnlücken und angefaulten Zähnen zufrieden geben, während die Vermögenden mit Goldzähnen prangen, und es gilt gewissermaßen als ein Zeichen der Wohlhabenheit, wenn beim Lachen glänzendes Gold aus dem Munde leuchtet. In diesen halbzivilisierten Kreisen findet man auch bei den Kindern gesundheitlich furchtbare Zustände vor. Wenn ein Arzt noch keine typischen Fälle der verschiedenen Formen von Avitaminose gesehen hat, dann sollte er einmal nach Guatemala reisen, und er wird über das, was er zu sehen bekommt, nicht nur staunen, sondern auch darob erschrecken. Er findet dort auch Fälle von Unterernährung mit ihrem typischen Eiweißmangel. Die dadurch eingetretene Entkräftung läßt jegliches Hungergefühl verschwinden, so daß sich die Kinder weigern irgendwelche Nahrung aufzunehmen. Kommen solch arme Geschöpfe

nicht in die Hände eines guten Arztes, dann gehen sie unweigerlich zugrunde. Oft bringen die Indianerinnen Kinder, die sich in solch erbärmlichem Zustand befinden, in eine erreichbare Klinik, wo es manchmal gelingt, diesen bedauernswerten Geschöpfchen noch zu helfen, indem man sie mit einem Schläuchlein künstlich durch die Nase ernährt. Man trifft Indianerfrauen, die nur ein oder zwei Kinder haben. Wenn man sich bei einer solchen erkundigt, warum sie nicht mehr Kinder besitzen, kann sie uns oft die erstaunliche Auskunft geben, daß sie 18 oder gar 20 Kinder gehabt habe, daß von all diesen aber nicht mehr am Leben geblieben seien. Diesen Menschen hat die sogenannte Zivilisation unbemerkt ihre frühere gesunde Lebensweise und ihre natürliche, einfache Ernährung weggenommen. Eine reichhaltige Nahrung, die infolge ihrer Fülle die Mängel der einzelnen, entwerteten Nahrungsmittel wieder einigermaßen auszugleichen vermag, wie dies bei uns der Fall ist, kommt für diese Menschen nicht in Frage, da das Geld dazu fehlt. So müssen sie denn die Mangelercheinungen mit ihren tragischen Folgen in Kauf nehmen. Es scheint den Leuten auch gar nicht einzufallen, wieder zu ihrer früheren Lebensweise zurückzukehren und wenigstens in der Ernährung wieder zur Naturkost zu greifen. Nein, da sieht man auf den Märkten die Kleinkinder, die die Mütter mit einem Vollsack auf den Rücken gebunden haben, weiße Weggli essen. Man schüttelt darob den Kopf und kann nicht begreifen, daß sich eine solch entwertete Nahrung sogar in diesen fernen Ländern eingebürgert hat zum großen Leidwesen der betroffenen Bevölkerung, die glaubt, vom weißen Mann das Beste zu erhalten. Noch etwas besser scheint die Ernährung in Yucatan zu sein, denn dort herrscht die Sitte, die Maiskörner und Bohnen leicht zu schwellen, dann zu mahlen und daraus die bekannten Tortillias zuzubereiten, was ein gewisses Fladenbrot darstellt, ähnlich wie das schwedische Knäckebrötchen, nur nicht so hart gebacken. Es ist ein Glück für alle Indianer, wenn sie sich diese nahrhafte Speise nicht durch Weißbrot verdrängen lassen.

### Vorzüge natürliche Ernährung

Jene Indianer, die noch im Urwald oder im Gebirge wohnen und deshalb keine Gelegenheit hatten, sich die so genannte Kulturnahrung anzueignen, leben noch heute, wie ihre Vorfahren vor tausend Jahren lebten, und sie erfreuen sich daher auch heute noch einer widerstandsfähigen kräftigen Natur. Ihre Hauptnahrung besteht aus Mais, aus schwarzen Bohnen und Chile, einer scharfen, sehr vitaminreichen Gewürzpflanze, die ähnlich ist wie die Paprika. Außer diesen Hauptnahrungsmitteln stehen ihnen auch noch etwas Wildfrüchte zur Verfügung, in tiefern Lagen ebenso Papaya und Bananen und in bescheidenen Mengen einige ölhaltige Samen. Fleisch ißt der Maya-Indianer wenig oder gar nicht. Er kann also gewissermaßen als Vegetarier bezeichnet werden. Etliche von ihnen, die an Seen und Flüssen leben, verlegen sich dann und wann auch aufs Fischen, doch gibt es in Guatemala eigentlich sehr wenig Gelegenheit hierzu. Den Mais bereitet der Indianer als Brei zu und vermengt ihn fast immer mit etwas Kalk. Auf jedem Indianermarkt werden gebrannte Kalksteine feilgeboten. Oft wird einfach Muschelkalk verwendet, den man überall im Tiefland abgelagert findet, wie bei uns den Kies. Indianer erklärten mir, daß der Kalk gute Zähne und Knochen verschaffe, was ich aber nur zum Teil anerkennen konnte, denn jene Indianer, die zwar nach alter Sitte diesen zusätzlichen Kalk verwenden, haben gleichwohl schlechte Zähne, wenn sie sich andauernd von raffinierter Nahrung ernähren. Der hinzugefügte Kalk kann also demnach den Kalkmangel raffinierter Nahrung nicht ersetzen. Nirgends habe ich so deutlich den Unterschied zwischen der Wirkung raffinierter und natürlich reiner Nahrung feststellen können wie bei den Maya-Indianern.

Obschon das Klima in Yucatan und Guatemala tropisch ist, sind die Nächte in den Bergen besonders im Dezember/



Januar oft empfindlich kalt. Die Temperatur kann bis auf Null Grad, in seltenen Fällen sogar unter Null herabsinken. In Guatemala erachtet man Heizungen allgemein als etwas, das nicht günstig auf die Gesundheit einwirke. Für Indianer, die in Hütten oder primitiven Häusern wohnen und keine Schuhe tragen, ist die erwähnte Kälte nur erträglich, wenn sie über eine gute Gesundheit verfügen. Der Maisbau, der bis 3000 Meter über Meer gepflegt wird, erfordert eine kräftige Konstitution. Jene, die sich naturgemäß ernähren, sind zäh und ausdauernd. Sie laufen viel und scheinen dabei nicht sehr zu ermüden, selbst wenn sie schwere Lasten tragen.

#### *Zeitbegriff und alte Sitten*

Obwohl die Indianer im Allgemeinen keine Hetze kennen und sich daher bei ihrer täglichen Arbeit nicht überanstrengen, sieht man sie doch oft verhältnismäßig rasch laufen, ja, mit schweren Lasten sogar zusammen in regelmäßigem, dauerndem Laufschrift rennen. Dies geschieht aber nicht um der Eile willen, es muß aus einem andern Grunde irgendwie angenehmer sein, denn der Indianer hat eigentlich keinen Zeitbegriff und er nimmt sich daher zu allem Zeit. Noch spielt die Zeit keinen Geldwert für ihn. Zeit hat er viel und Geld braucht er wenig, weshalb er nicht danach trachtet mit Hilfe der Zeit reich zu werden. Wenn er verschiedene Anschaffungen machen möchte, dann packt er gewisse selbstverfertigte Erzeugnisse, wie Teppiche und Woldecken, die die Frau gewoben hat, in einen großen Ballen zusammen, so daß daraus ein mächtiges Pack entsteht, den wir bestimmt nicht gerne ohne Wagen weiter befördern möchten. Er aber ladet ihn auf seinen Rücken und hält ihn mit einem Stirnband fest, um dann mit dieser Last auf die erwähnte Weise stundenlang über Berg und Tal zu wandern. Oft dauert es tagelang bis er in der gewünschten Stadt oder dem günstigen Marktflecken, wo er seine Ware entweder verkaufen oder gegen Notwendigkeiten des Alltags umtauschen möchte, anlangt. Ernst und nach vorne gebeugt, läuft er mit seiner Last dahin, und es ist ein eigenartiges Bild, diesen bepackten Indianern zu begegnen. Sie erwecken in uns den Eindruck von Menschen, die sich unter einem selbstgewählten Joch beugen. Auch Frauen sind gewohnt, Lasten zu tragen, aber nicht etwa auf dem Rücken, sondern stets auf dem Kopf. Körbe, Krüge, Holzbündel, alles, was getragen werden muß, wandert auf den Kopf. Mit der größten Sicherheit und aufrechten Ganges schreitet die Indianerin mit den schwersten Lasten dahin, denn von frühester Kindheit an ist sie daran gewöhnt. Schon als kleines Mädchen muß sie damit beginnen, indem sie von der Mutter oder einer ältern Schwester darin angeleitet wird, und es ist oft rührend, die Bemühungen dieser Kleinen zu beobachten. Wenn aber ein Knabe im Lastentragen mithelfen muß, dann trägt er diese wie der Vater mittelst eines Stirnbandes stets auf dem Rücken. Das Einzige, was die Frauen auf dem Rücken tragen, sind kleine Wollbündelchen, in denen ihre Kleinkinder schlafen. Sie haben sie in einem Wollschal, der sich über die eine Achsel schlingt, warm eingewickelt. Darum haben sie auf dem Rücken auch keinen Platz für andere Lasten. Die Arme aber sind frei, um die Lasten auf den Kopf zu heben und sie wieder abzuladen. Es gibt auch Indianerinnen, die, wenn sie nichts anderes zu tragen haben, ihre Kleinen statt auf dem Rücken seitwärts vorne in dem üblichen Wollschal eingewickelt haben. Das Kindchen ruht dann besonders warm in der Mutter Arm, und es fühlt sich auch ohne Kinderwagen, der in diesen Gegenden völlig unbekannt ist, äußerst wohl in der unmittelbaren, beschützenden Wärme der Mutter. So ist es hierzulande die Sitte, und es ist ein eigenartiges Empfinden, zu wissen, daß in den weichen Wollbündelchen kleine Menschlein schlafen. Gespannt wartet man auf deren Erwachen, denn dann strecken sie oft erstaunt und zufrieden die Köpfchen aus den Tüchern hervor. Ueberall hin tragen die Frauen ihre Kleinen mit sich und scheinen keineswegs durch sie behindert zu sein. Gerne gehen auch sie auf den Markt, um verschiedene kleinere Erzeugnisse

zu verkaufen, zu kaufen oder umzutauschen und dabei mit Bekannten und Verwandten die wichtigsten Ereignisse zu besprechen.

#### *Weite Wanderungen und ihr Zweck*

So ist es auch mit den Männern, die mit ihren schweren Lasten oft lange unterwegs sind, bis sie solche auf einem Markt zum Verkaufe anbieten. Sie übernachten dabei im Freien und bereiten sich ihre Mahlzeiten von schwarzen Bohnen und Mais über einem Feuerchen irgendwo unterwegs. Wilde Früchte und ölhaltige Samen wachsen da und dort und können im Vorbeigehen als willkommene Bereicherung der Mahlzeit eingeheimst werden. Auch Wasser ist in Berggegenden meist zu finden. Ein Bekannter, der die dortigen Verhältnisse gut kennt, erzählte mir, daß er einmal einem Indianer seine ganze Warenlast abkaufen wollte, als sich dieser unterwegs auf dem Weg zum entlegenen Markte befand. Aber der Indianer lehnte dieses Anerbieten ganz entschieden ab und zwar mit der Begründung, daß er nicht nach Hause kommen könne, ohne über die vielen Fragen seiner Sippe Bescheid zu wissen. Seine Reise ist ein Ereignis, das sich nicht allzuoft wiederholt, und da muß er dann manches zu erzählen wissen über seine Erlebnisse und über das Ergehen von fernem Bekannten und Verwandten. Oft kann es 3—4 Monate dauern, bis er von seiner Reise wieder zurück ist, denn Zeit spielt, wie bereits schon erwähnt, keine Rolle bei ihm, und ein ängstliches Warten der Angehörigen scheint er nicht zu kennen. Er hat ganz andere Nerven als wir und eine vollständig andere Auffassung vom Leben, die sehr oft oder meist auf einer fatalistischen Ansicht beruht. Leider wirkt sich diese aber nicht immer so günstig und harmlos aus, denn es kommt vor, daß der unerfahrene Indianer verdorbenen Elementen, die sich meistens unter den Meztizen befinden, in die Hände fällt. Es gibt auch in diesen Ländern genug lichtscheues Gesindel, das auf unsaubere Art sein Leben fristet und darauf ausgeht, den Verdienst des andern in seine Tasche hinüberzuspielen. Beihilflich dabei ist ihnen der Alkohol. Die Pulke, der bekannte Agavenschnaps macht den harmlos gutmütigen Indianer, wenn er betrunken oder auch nur angetrunken ist, oft zu einem bösen, unberechenbaren Menschen. In diesem Zustand kann er dann in fremde Handel verwickelt und um den Erlös seines Warenverkaufes gebracht werden. Jenen, die ihn in solches Unheil stürzten, kommt es auch nicht darauf an, ihn als Widerspenstigen für immer verschwinden zu lassen, so daß er den Geiern, die als Pilots bekannt sind, zum Opfer fällt. Bekannt wird eine solche Tat selten, da diese Indianer nirgends registriert sind. Die Angehörigen aber denken in ihrer fatalistischen Weise nur, daß dem Abwesenden nun eben irgend etwas zugestoßen sei, ansonst er doch schon lange wieder gekommen wäre!

Wenn aber solche Unebenheiten nicht in Erscheinung treten, so daß der Indianer seine Ware oder doch zum mindesten einen Teil davon gut verkaufen konnte, dann packt er das Uebriggebliebene mit neu erworbenem Gut wieder zu einem großen Bündel zusammen und wandert erneut in aller Seelenruhe auf seinen Fußpfaden barfuß tage-, ja wochenlang zurück, bis er schließlich wieder bei den Seinen in seiner Hütte anlangt. Es macht ihm dabei nichts aus, wenn ihn auch keine Schuhe schützen, sind doch seine Fußsohlen hart wie Leder, so daß sie die am Boden liegenden Pflanzensamen mit ihren spitzen Stacheln nicht groß verspüren, es sei denn, es dringe einmal ein solcher Dorn durch die Lederhaut hindurch. Dann nimmt sich der Indianer eben Zeit, auf den Boden zu hocken, um den Stachel aus dem Fuß zu entfernen. Von Jugend an ist er sich an diese Wanderungen gewöhnt; er findet nichts Außergewöhnliches dabei, und sie sind ihm ein wahres Bedürfnis. Hat er sich an einer spitzigen Wurzel verletzt, dann legt er über Nacht frische Heilkräuter auf die Wunden, und alles andere besorgt dann die Natur von selbst. Noch vieles wäre über diese Maya-Indianer zu sagen, denn dieser kleine Streifzug beleuchtet nur einen Teil ihres Lebens.