Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 12

Artikel: Das Geheimnis von Chichicastenango
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968895

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: 09.08.2025

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

sein, wenn sich nur genügend Kalorien vorfanden. Mit den Fetten und Oelen war man schon gar nicht heikel. Alles wurde mehr mengenmäßig, also quantitativ beurteilt, während man bei der Qualität höchstens nach der Verdaulichkeit fragte.

Vergleichen wir nun diese Einstellung mit einem Hausbau, bei dem wir die Materialien nach der Menge der Steine und nach ihrer schönen Form, nicht aber nach ihrer Festigkeit beurteilen. Auch müssen wir bei einem solchen Bau noch die Bindemittel, die die Steine zu einem Ganzen zusammenfügen helfen, in Betracht ziehen, denn mit Steinen allein können wir kein Haus bauen, das einem Sturm standzuhalten vermöchte. Die Festigkeit des Baues hängt also zudem noch von guten Bindemitteln, wie Kalk, Sand oder Zement ab. Diese Bindmittel dürften wir beim organischen Gebäude unseres Körpers mit den Mineralbestandteilen (Nährsalzen), den Fermenten und Vitamine, also den sogenannten Vitalstoffen vergleichen. Davon sind oft nur ganz verschwindend kleine Mengen nötig, die man mit dem frühern Maßstab gar nicht messen könnte, und doch ist ihre Wirkung in unserem Körperhaushalt von überaus großer Bedeutung.

Bei den Mineralbestandteilen gibt es solche, die man grobstofflich erfassen und deren Vorkommen im Körper man in Grammen feststellen kann, wie Kalk, Phosphor, Kalium, Natrium, Magnesium, Schwefel, Chlor und andere mehr. Es gibt aber noch andere Mineralbestandteile, die wir nur in Milligrammen, also in Tausendstelgrammen vorfinden, und doch sind sie so lebenswichtig, daß wir ohne sie nicht gesund sein, ja nicht einmal leben können. Die Vitamine und andere Vitalstoffe, die für uns ebenfalls eine Lebensnotwendigkeit bedeuten, müssen unbedingt an die Mineralstoffe gekuppelt sein, da sie sonst vom Körper nicht richtig aufgenommen und zweckdienlich verarbeitet werden können. Das ist der Grund, warum reine Vitaminpräparate, vor allem synthetisch, also künstlich hergestellte, manchmal sogar sehr schädlich wirken können.

Es ist nun interessant, daß die heutige Wissenschaft unsere alten Auffassungen immer mehr bestätigt, denn wir behaupteten schon lange, daß in den naturreinen oder, noch besser gesagt, in den naturbelassenen Nahrungsmitteln das Verhältnis zwischen Nährstoffen, Mineralbestandteilen grobstofflicher Art und den feinstofflichen Bestandteilen, den sogenannten Spurelementen, wie auch den Vitaminen und andern Vitalstoffen so ist, wie wir dies zum Aufbau und zur Gesunderhaltung unseres Körpers benötigen. Dieses Verhältnis hat der Schöpfer wohlweislich geschaffen, reißen wir es aber auseinander, dann zeigen sich mit der Zeit Mangelerscheinungen, wodurch das normale stoffliche Gleichgewicht gestört wird, was Krankheiten und Anfälligkeiten zu Infektionen zur Folge hat.

Das erklärt uns, warum jene Naturvölker, die nur von Naturnahrung leben, so stark und widerstandsfähig sind. Bestimmt ist die natürliche Ernährung mit ein Grund, warum sie bis ins hohe Alter körperlich frisch und ihre Sinnesorgane voll intakt bleiben. Auch die für uns völlig unverständliche Sehschärfe, wie sie beispielsweise verschiedenen Indianerstämmen eigen ist, mag mit der naturgemäßen Lebensweise und der natürlichen Ernährung im Zusammenhange stehen. Während wir bloß eine Sehschärfe von 1,8 und in ganz seltenen Fällen von 2 aufweisen, verfügen naturgemäß lebende Indianer über eine solche bis zu 3,2. Ueberlegt man sich diesen Umstand näher, dann veranlaßt er uns nicht nur, darüber zu staunen, sondern er fordert uns auch auf, darüber nachzudenken.

Schleckereien

Wiederum kommen die Festtage herbei und mit ihnen eine große Gefahr für den Gesundheitszustand unserer Kinder. In solchen Zeiten wird gebacken, gebraten und vielerlei Schleckereien werden aufgetischt, meist mehr als dies vernünftigerweise geduldet werden kann. Im Januar, ja, vielleicht schon am Ende des Festmonats, geht es los mit den vielen Krankheiten. Da melden sich Blasen- und Nierengeschichten, Magenleiden, eine verstimmte Leber macht sich bemerkbar, Gallenstörungen treten auf, Erbrechen und Schlechtsein stellt sich ein, ja, eine ganze Menge Störungen mögen wegen der übermäßigen Einnahme von Schleckzeug in Erscheinung treten. Die Eltern sollten daher vorsichtig sein. Das Süßigkeitsbedürfnis der Kinder kann auf ganz natürliche, unschädliche Art und Weise gestillt werden, so durch Datteln, Feigen, Rosinen. Wir können auch mit diesen Süßigkeiten zusammen mit Honig, Mandeln, Haselnüssen oder Pinien etwas gutes zusammenstellen, eine feine, natürliche Fruchtpaste, die wir nicht zu backen brauchen. Wollen wir aber gleichwohl Gebäck zubereiten, dann verwenden wir Haferflocken oder andere Vollkornprodukte dazu unter Weglassung aller entwerteten Zutaten und Ersatzstoffe. Wir werden also weder weißen Zucker noch Weißmehl benützen. Aus Honig und Vollkornmehl kann eine Lebkuchenart zubereitet werden, die dem Leckermäulchen mundet und ihm keineswegs gesundheitlich schaden wird. Es gibt noch viele andere, einfache Möglichkeiten aus natürlichen Stoffen dem Süßigkeitsbedürfnis Rechnung zu tragen. Finden wir nicht selbst Zeit dazu, dann werden uns auch die verschiedenen Sesamprodukte dienlich sein, so Helva-Choc, Helva-Türk, Sesamel. All diese, aus dem wertvollen Sesamsamen zubereiteten Präparate, werden dem Körper wichtige Stoffe zuführen. Sie sind gesund und zudem angenehm zum Essen. Sehr notwendig für eine reibungslose Verdauung und eine richtige Schonung der Organe ist auch noch die Beachtung der wichtigen Regel, die von uns verlangt, nach einer guten Gemüsemahlzeit auf Süßigkeiten zu verzichten. Wir müssen dieses Bedürfnis auf später verlegen, denn der Magen ist bestimmt kein Vergnügungslokal, weshalb wir darauf achten sollten, ihn nicht zu forcieren und ihm nichts Unmögliches zuzumuten. Schon die Geschmacksnerven weisen uns ein wenig diese Richtlinien, denn wenn sie noch unverdorben sind, dann verneinen sie instinktiv ein Durcheinander verschiedener Geschmacksrichtungen. Für schwächliche Kinder, die ohnedies schon mangelhaften Appetit aufweisen, ist die Gefahr des Schleckens noch größer. Mit Schleckzeug können sie noch mehr verdorben und geschwächt werden, als sie es bereits schon sind. Wenn sie am Tisch nicht recht essen wollen, dann fühlt man sich genötigt, ihnen wenigstens in der Zwischenzeit den Mangel durch Süßigkeiten und Schleckereien auszugleichen, wobei aber der weiße Zucker und das Weißmehl ganz unangenehm und ungünstig auf die bereits geschwächte Gesundheit einwirkt und das gestörte Gleichgewicht noch mehr benachteiligt. Darum sollten wir vernünftig und vorsichtig sein. Wer vorgibt, seine Kinder zu lieben, sollte auch konsequent gegen sie sein und sie vor Schädlichem bewahren. Er wird vor allem das gesundheitliche Wohlergehen nicht aus dem Auge lassen, sondern es weise und geschickt beachten. Es gibt viele andere, wertvolle Geschenke, die das Kinderherz erfreuen können. Oft erhalten kleine, aber sinnige Gaben die Freundschaft der Kinder viel lebendiger als etwas, das ihnen schädlich ist. Man kann dadurch die Sympathie festigen ohne die gesundheitliche Grundlage zu gefährden. - Seien wir also mißtrauisch gegen Schleckereien, denn es gibt unter ihnen genug solche, die, wenn reichlich genossen, als Sargnägel für die Kinder bezeichnet werden können. - Auch in Festzeiten sollten wir daher vernünftig und vorsichtig sein.

Das Geheimnis von Chichicastenango

Eigenartig klingt für uns der Name Chichicastenango und eigenartig ist sie auch, diese Indianerstadt, die in den Bergen von Guatemala liegt. An Markttagen und bei allen Festlichkeiten kommen dort die Eingeborenen zu-

sammen, um auf der breiten, steinernen Treppe der Kirche zu räuchern. Ein aus der alten Zeit der spanischen Herrschaft stammender Kirchenbau dient heute dem Kult einer eigenartigen Mischreligion, die aus den Ueberresten der von Spaniern hereingebrachten katholischen Bräuche und der Verehrung ihrer eigenen Idole zusammen gemixt ist. Da wird an den Festtagen ständig auf den Stufen der Kirchentreppe geräuchert und gebetet, und wenn man zuhorcht, hört man die Namen katholischer Heiliger in friedlicher Verbindung mit den ursprünglichen Symbolen und Gestalten der eigenen Verehrung. Wer diese Stadt und andere mehr in Guatemala besucht, steht da und staunt über den Eifer und die Ausdauer dieser Leute, die in ihrer kindlichen Einfalt das pflegen, was ihnen ihre Tradition auferlegt hat.

Hier nun auf dieser Treppe ist auch die Stätte, so erklärten es mir Einheimische selbst, wo die alten Medizinmänner ihren Söhnen die geheimen Künste der Magie und der Kräuterheilkunde in aller Verschwiegenheit mitteilen. Leider ist in diesen Ländern, ja sogar oft auch bei uns, beides zusammen vermengt, das Magische mit der reinen Klarheit der Naturheilmethode, so daß sich diese Verquickung wie die Darbietung eines wertvollen Schatzes in einem unreinen Gefäß auswirkt.

Weiß man nun aber hierüber Bescheid, und trennt man sorgfältig alles Magische, Dämonische, Okkulte von dem sachlichen Wissen der Kräuterheilkunde, das die Indianer, wie auch andere Naturvölker besitzen, dann kann man ihm manch Wertvolles entnehmen. Schließlich ist dieses Wissen auf Erfahrung und Beobachtung naturverbundener Menschen aufgebaut, nur sollte es eben in keiner Weise mit Magie und Dämonismus verquickt sein, aber leider sind diese Völker meist darin gefangen und sind deshalb nicht frei, wie wir frei sein können, obwohl auch bei uns das Mystische immer mehr Anziehungskraft gewinnt. Anders verhält es sich indes bei der Schulmedizin, die den Naturvölkern wirklich nur das Sachliche ablauscht, wodurch sie ihnen schon manch wertvolles Mittel mit vorzüglichen Wirkungs- und Heileffekten verdanken kann. Zwar hüten im allgemeinen besonders die Indianer ihre Geheimnisse auf dem Gebiet der Heilkunde sorgfältig und übermitteln sie bloß ihren Eingeweihten oder bewahren sie als wohlgehütetes Eigentum des Volkes. Lebt aber jemand von uns längere Zeit unter ihnen, dann kann er doch dies und jenes erhaschen oder ablauschen, was auch für uns wertvoll und nützlich sein kann.

Weitgehendere Möglichkeiten

Während die tiefsten Geheimnisse der Heilkunde in Chichicastenango nur den Söhnen auf der Kirchentreppe heimlich kundgetan werden, sind bei uns weitgehende Verbreitungsmöglichkeiten geboten. Auch wir besitzen alte, überlieferte Erfahrungen in der Pflanzenheilkunde und auf dem weitverzweigten Gebiete der Naturheilmethode. Dazu sind in den letzten drei, vier Jahrzehnten viel neue Erkenntnisse hinzugekommen. Es wäre bestimmt schade, wenn all dieses wertvolle Wissen nur in den Köpfen einiger Menschen sitzen bliebe, die solches in der Regel mit sich ins Grab nehmen würden, ohne es zum Nutzen der Allgemeinheit weitergeleitet zu haben. Um allen Menschen, die es wünschen, einen Großteil der einfachen, bewährten Naturheilanwendungen zukommen zu lassen, habe ich mir vorgenommen, all meine Erfahrungen immer wieder zu Papier zu bringen. Der größte Teil davon ist bereits in dem Buche «Der kleine Doktor» niedergelegt. Immer wieder erinnere ich mich erneut an diese Pflicht, wenn ich an die Maya-Indianer denke, die ihre Geheimnisse ihren Söhnen auf der Kirchentreppe von Chichicastenango mitteilen. Wir können dieser Verpflichtung mit Hilfe unserer Druckerzeugnisse weit umfassender Genüge leisten. Selbst jene, die sich damit nicht unmittelbar befassen, können doch an der Verbreitung wertvoller Hilfsmittel Anteil nehmen. Wer den Wert einfacher Naturheilanwendungen erfaßt und nutzbringend erprobt hat, wird deren treue Hilfeleistung kaum für sich alleine behalten wollen. Es wird ihn drängen, auch die vielen Bekannten und Freunde damit bekannt zu machen. Am gründlichsten geschieht dies mit Hilfe des erwähnten Buches «Der kleine Doktor». Daher wäre es vielleicht gar nicht unangebracht und weit wertvoller als irgend ein anderes Geschenk, einem Freund und Bekannten das vielseitige Naturheilbuch «Der kleine Doktor» als Gabe darzureichen. Dies wirkt sich bestimmt nützlicher aus, als es der beste Kuchen könnte, der, nachdem er gegessen ist, für immer verschwunden bleibt. - Nicht so «Der kleine Doktor», denn Monate, nachdem jemand seine Ratschläge angewandt und erprobt hat, macht sich sein wirkungsvolles Dasein des öftern durch ein Dankschreiben bemerkbar. Wer in schwierigen Lebenslagen zuverlässige Hilfe empfängt, ist meist dankbar dafür, daher lohnt es sich, solche Hilfe weiterzuleiten.

In diesem Zusammenhang möchte ich selbst den Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» ebenfalls ein kleines Geschenk anbieten und ihnen dadurch das Schenken erleichtern. Wer den am Schlusse der Zeitung gedruckten Gutschein bis zum 20. Dezember einschickt, erhält «Den kleinen Doktor» in der neu revidierten und erweiterten 5. Auflage, in Leinwand gebunden, zu Fr. 10.—, statt wie üblich zu Fr. 12.—. Diese Vergünstigung dauert jedoch nur bis zum 20. Dezember. Später eingehende Bestellungen werden wieder zum Normalpreise ausgeführt, denn das Buch ist in seiner schönen Ausführung an und für sich schon billig. Wir sind überzeugt, den Käufern, wie auch jenen, die damit beschenkt werden, eine große Freude zu bereiten. Wer das Buch noch nicht sein eigen nennt, darf auch für sich selbst von dieser Vergünstigung Gebrauch machen.

Wildfrüchte

Wenn wir im Herbst durch die Täler des Unterengadins fahren oder uns im Voralpengebirge des Berner Oberlandes aufhalten, wenn wir im Wallis einige schöne Wanderungen unternehmen oder im Jura, der ganz besonders reizend sein kann, verweilen, dann treffen wir immer wieder Sträucher der wilden Rose, also der Hecken- oder Hagrose mit ihren schönen roten Hagebutten an. Voll Freude sehen wir diese in der Herbstsonne leuchten. Aber wir treffen auch noch andere Sträucher mit roten Beeren an, so die Berberitzen, deren kleine Trauben mit etwas dünklerem Rot versehen sind und uns mit ihrer schönen Farbe eindringlich anstrahlen. Im Maggiatal findet sich noch eine dritte Sorte von Wildfrüchten vor. Es sind dies die Sanddornbeeren, deren rötlicher Farbton etwas ins Gelbliche übergeht. Auch Vogelbeeren sind mit ihren schönen, roten Dolden häufig vertreten. Sie erfreuen nicht nur den Naturfreund, sondern sind auch für die Vögel eine angenehme Augenweide und ein geschätzter Anziehungspunkt. Aber nicht nur zum Anschauen sind all diese Beeren geschaffen worden, sondern auch für unsere Gesundheit, denn sie enthalten äußerst wichtige Stoffe, die wir in den übrigen Früchten oft überhaupt nicht vorfinden oder in der Regel nicht in der gleichen Form und Menge. Ihr Reichtum an Vitamin-C ist allgemein bekannt. Bestimmt ist dieses wertvoller als jenes, das durch Trockendestillation oder sonstwie gewonnen wird und in einer Tablette eingenommen werden kann. Wir sollten es uns merken und es nie vergessen, daß all diese natürliche Vitamine mit ihren Begleitstoffen viel wertvoller sind als in ihrer Reindarstellung. Eingehende Versuche und Beobachtungen haben gezeigt, daß man mit den rein dargestellten Vitaminpräparaten niemals den vollen Effekt erzielt, den diese Wirkstoffe in unserem Körper auszulösen vermögen. Ein reichhaltiges Assortiment von Mineralbestandteilen, von Spurenelementen finden wir in den erwähnten Wildfrüchten vor. Wir können uns leicht erklären, wieso dem so ist, wenn wir daran denken, daß diese Wildfrüchte auf urwüchsigem Boden gedeihen, der nicht mit Chemikalien verdorben ist und dessen Bakterienflora noch in der vollen natürlichen,