

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Einsame Siedelungen auf dem Titicacasee  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552824>

### **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:** 03.04.2026

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

## Einsame Siedelungen auf dem Titicacasee

Langsam, fast lautlos zog das Binsenboot über die leicht gekräuselte Wasserfläche des schönen Titicacasees. Während wir unsere stille Fahrt genossen, waren wir uns dessen bewusst, dass dieser verlockende See, der  $13\frac{1}{2}$  mal so gross ist wie der Bodensee, der höchste fahrbare See der Erde ist. In ungefähr 4000 Meter Höhe breitet er sich in einer Berglandschaft aus, die uns ganz an das Engadin erinnert, nur verrät uns die Pflanzenwelt, dass wir uns nahe beim Äquator befinden. Die Berge, die das Tal umgeben, sind 5000, 6000 oder gar 7000 Meter hoch, aber dennoch sind die Bodenverhältnisse und das Klima hier so, dass man bis zu einer Höhe von 4500 Meter Gerste, Mais, Kartoffeln und allerlei Gemüse pflanzen kann, denn sie gedeihen auf diesem urwüchsigen Boden in reichhaltiger Fülle. Auf den weiten Wiesenflächen der Hochebene weiden grosse Herden von Lamas und Alpagas, ein ungewohntes, anziehendes Bild für uns Europäer. Dem Seeufer entlang, ja selbst noch weit in den See hinein wachsen Binsen, aus denen die Inka-Indianer ihre Boote und auch deren Segel herstellen. Das Erstaunliche aber ist, dass sie sogar Inseln, denen wir auf diesem See begegnen können, mit Hilfe dieser Binsen selbst gebaut haben. Schwimmende Inseln nennt man sie, denn da, wo reichlich Binsenhalm über das seichte Wasser hervorragten, knickten sie die Inkas um, und belegten sie mit abgeschnittenen Halmen so reichlich, bis eine tragbare Schicht darauf vorhanden war, auf der nun auch die Binsenhütten erstellt werden konnten. Von diesen einsamen Wohnorten fahren die Inkamänner immer wieder auf ihren schmalen Binsenbooten aus, um dem Fischfang nachzugehen oder um ans Land zu rudern, wo sie mit ihren sesshaften Brüdern rings um den Titicacasee herum Tauschhandel treiben. Manchmal fahren auch die Frauen in den Booten zum Fischen hinaus oder um Binsenhalm zu ernten, denn die untern Teile dieser Schilfgewächse sind süss und

bereichern somit die einfache Naturkost dieser seltsamen Inselbewohner.

### Wechselnde Gewohnheiten

Wohl leben diese Indianer einsam und abgelegen, aber durch den Tauschhandel sind sie gleichwohl nicht völlig von den äussern Einflüssen abgeschnitten. Dies hat zur Folge, dass auch auf diesen Inseln eine üble Gewohnheit herrscht, sich von Zeit zu Zeit der Trunksucht zu ergeben. Das erwartet man nicht bei diesen Nachkommen des einst stolzen Inkareiches, das in seiner Blütezeit äusserst strenge Sitten und Gebräuche beachtete. Es ist daher heute ein trübes Kapitel im Leben dieser Naturmenschen, die durch fremden Einfluss ihrer Eroberer die einstigen Normen verlassen haben. Wir begegneten diesem Problem, als uns unser indianischer Bootsmann auf eine dieser Inseln begleitete. Ein eigenartiges Gefühl beschlich mich sowohl, wie auch meine Frau und meine Tochter, als wir hinter unserm Führer her fast zaghaft über die morschen Binsen schritten, denn alles mutete uns tot und leblos an. Als wir uns zwischen den vereinsamten Hütten hindurchschlängelten, hörten wir gedämpfte Stimmen und da und dort schauten dunkle Augen zwischen den Binsenmatten hervor. So waren denn doch Menschen hier, aber wie konnten wir sie hervorzaubern? Wir wollten sie doch begrüssen und ihnen zeigen, dass wir einen Anteil an ihrem Leben nehmen möchten. Wie schon so oft auf unseren Reisen bewiesen auch diesmal wieder die weichen, schmelzenden Töne, die meine Tochter der Bambusflöte entlockte, ihre Zaubermacht. Erst kamen nur die Kinder zaghaft aus den Hütten hervor, doch allmählich wagten es auch die weiblichen Bewohner der Insel ihr Versteck zu verlassen, um sich um uns zu versammeln und den fröhlichen Melodien unserer Schweizerlieder zu lauschen. Die Flöte ist auch bei den Inkas ein Volksinstrument, das besonders Hirtenknaben während ih-

rem Hüteramt gerne spielen. Besser als alle Worte, ja sogar wirkungsvoller als Geschenke, können Töne die Herzen mancher naturverbundener Menschen öffnen. Schade, das keiner der wackeren Inkamänner zu sehen war. Ja, schade, denn sie befanden sich wohl auf der Insel, sogar in unmittelbarer Nähe, aber sie durften nicht gestört werden, denn sie hatten sich in einer Hütte eingeschlossen, wo sie sich dem Trunke ergaben und nicht von ihm loskamen. Die Frauen machten sich darüber keine Sorgen, denn sie waren von Kindheit an an diese schlimme Sitte gewohnt. Meist ist es ein Jucca- oder Maisbier, dem sie huldigen und das sie einige Zeit ihrer männlichen Würde zu berauben vermag. In der Hinsicht sind sie bestimmt keine würdigen Nachkommen der einstigen straff

erzogenen Inkaväter. Noch verfügen zwar die Bewohner dieser Inseln über eine gute Gesundheit, was unter anderem vor allem die weissblitzenden Zahnreihen der Inkafrauen zu beweisen vermögen. Andererseits aber ist es wieder erstaunlich, dass diese Inselbewohner trotz der dünnen Höhenluft und dem schwimmenden Boden auf feuchtem Wasser noch so gesund sein können, wie sie es sind. Das geruhsame Leben, das kein Hasten nach dem Uhrenzeiger kennt, trägt neben der guten Luft und der unverfälschten Naturkost sicher sein Teil zu diesem schätzenswerten Gute bei. Einst waren diese schwimmenden Inseln sogar die Geburtsstätten mächtiger Fürsten, die in Guzco, der einstigen Hauptstadt des eigenartigen, machtvollen Inkareiches über ein urwüchsiges, stolzes Volk regierten.

## Die Milch als Nahrungs- und Heilmittel

Wir sollten die Milch nicht nur als Nahrungs- sondern auch als Heilmittel kennen. Sie besitzt als wichtige Nährwerte bekanntlich ein wertvolles Eiweiss, Fett und in bescheidenem Masse auch Milchzucker, der besonders für den Säugling von Bedeutung ist, denn biologisch betrachtet, ist die Milch ja eigentlich für ihn bestimmt.

### Eiweiss- und Fett-nahrung

Die Milch ist jedoch auch allgemein als Nahrungsmittel zu bevorzugen, da sie die beste und billigste Eiweissnahrung darstellt. Sie ist viel leichter verdaulich als Fleischeiweiss und auch weniger kostspielig als dieses. Quark, Joghurt, Sauer- und Buttermilch gehören zu den bekömmlichsten Eiweissarten unserer Nahrungsmittel. Eine gute, einwandfreie Milch, die unter sauberen, hygienischen Voraussetzungen in den Handel gebracht wird, darf tatsächlich als Grundlage einer gesunden Nahrung bezeichnet werden.

Es ist erfreulich, dass Milchverbände und Behörden im Interesse einer Qualitätsverbesserung stets darauf hinwirken, die hygienische Stallhaltung mit Licht und Luft zu fördern und auf die Vervollkommnung

der Futterverhältnisse zu achten. Wer in unserem Schweizerländchen in der Hinsicht noch zu konservativem Seldwylergeist neigt, sollte ihn abstreifen und sich von den erwähnten Bemühungen anstecken lassen.

Das Milchfett ist in Form von frischer Butter oder Rahm sehr wertvoll, besonders hinsichtlich seines Gehaltes an Provitamin A. Gleichwohl sollte unser Fettbedarf nicht nur aus der Milch gezogen werden, da die naturreinen Pflanzenöle wegen ihrem grossen Gehalt an ungesättigter Fettsäure als Ergänzung notwendig sind.

Die verschiedenen Weisskäse, wie Quark, Gervais, Brie und Camembert sind eine verhältnismässig noch leicht verdauliche Eiweissnahrung, während der Greyerzer-, Emmentaler-, Tilsiter- und Appenzellerkäse, also sämtliche Vollfett- und Magerkäse grössere Anforderungen an die Verdauungsorgane stellen. Wer körperlich schwer arbeiten muss, kann sich den Käse als eine zweckmässige Eiweiss- und Fett-nahrung zuziehen. Wer jedoch geistig arbeiten oder sich an eine Diät-nahrung halten muss, ist mit dem Quark besser bedient.