

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 11

Artikel: Ausdauernde Lastenträger
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553426>

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: 23.02.2026

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

Ausdauernde Lastenträger

Lastenträger, wie sie uns unter den Mayaindianern Guatemalas begegnen, sind bei uns völlig fremd. Nie bekommen wir solch schwer beladene Europäer zu Gesicht. Auch früher, als uns noch keine technischen Hilfsmittel wie heute zur Verfügung standen, war dies nicht der Fall. «Welch eine Zumutung, Menschen so schwer zu beladen!», denken wir unwillkürlich, sobald wir einem einzelnen oder ganzen Gruppen von Indianern begegnen, wenn sie mit ihren Bürden zu irgendeinem Markte eilen. Sie scheinen mit ihrem selbstgewählten Los nicht gerade unzufrieden zu sein, obwohl sie meist sehr ernst aussehen, denn das Tragen der Last nimmt ihre Aufmerksamkeit gewöhnlich völlig in Anspruch, und sie sind stets darauf bedacht, der an sie gestellten Anstrengung gewachsen zu sein. In der Regel liegt ihre Last als grosses Bündel auf ihrem Rücken, doch halten sie solches nicht etwa mit den Händen fest, sondern mit einem Band, das auf der Stirne liegt und wie ein Joch mit der Rückenlast verbunden ist. Für uns ist die Tragfähigkeit mit Hilfe dieses Stirnbandes sehr erstaunlich. Auf alle Fälle braucht es ein starkes Genick, um auf die Dauer den Druck vom Kopf auf den Nacken aushalten zu können; aber dessen ungeachtet, tragen diese starken, wenn auch verhältnismässig kleinen Mayaindianer ihre Lasten tagelang über alle Berge. Dabei sind sie meist barfuss, manchmal auch in Sandalen, und besonders eigenartig ist es, dass sie nicht bloss gehen, sondern, hauptsächlich wenn sie in Gruppen beisammen sind, sich in leichtem Trab vorwärts bewegen, als wäre dies für sie weniger anstrengend. Bedenken wir ferner, dass die Gegend am Atitlansee, wo wir ihnen besonders häufig begegnen, wie Mexico-City, auf 2000 m Höhe liegt, dann setzen uns die Anstrengungen, denen sich diese Menschen unterziehen können, doppelt in Erstaunen. Von einem Versagen ihrerseits hörten wir nie etwas. Natürlich sind diese Mayaindianer seit Gene-

rationen von Jugend an gewohnt, sich auf diese Weise zu mühen, aber gleichwohl fragt man sich doch immer wieder, was ihnen die Fähigkeit geben mag, ihre Lasten stets zu meistern. Handgewobene Teppiche und bunte Stoffe aus dem volkstümlichen Kunstgewerbe, festliche Kittel, Schürzen und anderes mehr verpacken sie zu grossen Bündeln, die sie mit Wollstoffen gut zusammenhalten, damit nichts verloren geht, wenn sie die Last auf dem Rücken tragen. Auch Silberzeug schleppen sie mit sich und aus Binsen verfertigte Korbwaren. Da gibt es aber auch grosse Töpfereien, die alle in gleicher Form von Krügen hoch aufgetürmt in einem Netz zusammengehalten werden. Auch diese Bürde trägt der Mayaindianer stundenlang auf seinem Rücken. Wenn sich der Markt, den er aufsuchen will, auf der anderen Seite des Atitlansees befindet, dann bringt er die für ihn kostbare Last sorgfältig auf das Dach eines Bootes, während er sich selbst die kurze Zeit der Überfahrt etwas ausruhen kann, um dann erneut die harte Last wieder zu schultern.

Immer wieder hat man Grund, zu staunen, wie diese kleinen, muskulösen und äusserst zähen Bergbewohner Zentralamerikas ihre Lebensaufgaben bewältigen. Jedenfalls würden wir Europäer uns keine solchen Pflichten aufladen, sondern nicht ruhen, bis uns ein Esel, ein Wagen oder sonst eine Erleichterung zur Verfügung stehen würde. Weder die brutale, militärische Macht, die diese Indianer einst überwältigte, noch die durch sie entstandene Mischreligion hat ihre Sitten, Gebräuche und Lebensweise grundlegend ändern können. In ihren Handarbeiten begegnen wir noch immer den Überresten einer alten Kultur. Im übrigen aber passten sie sich an, wo dies nicht zu umgehen war, suchten aber gleichwohl ihre Eigenart zu bewahren. Eine gewisse Scheu und Verslossenheit war und ist auch heute noch ein wesentlicher Schutz für sie, um dem allzustarken Eindringen der Zivilisation zu

wehren. Lebens- und Essgewohnheiten haben sich daher noch nicht gross geändert, weshalb wir nachprüfen und feststellen können, woher die innewohnende Kraft dieses Volkes stammt, und auf welche Weise sie ihm erhalten bleibt.

Widerstand gegen verwöhnende Einflüsse

Gesundheitlich störend könnte allerdings mit der Zeit der Alkoholgenuss wirken, denn ihm wird bei festlichen Anlässen, vor allem bei Begräbnissen und religiösen Festen, oft allzureichlich zugesprochen. Im übrigen ist jedoch die Ernährungsweise sehr einfach. Mais und Bohnen bilden die Hauptnahrung wie bei uns Brot und Kartoffeln. Uns würde dies als Nahrungsgrundlage nicht genügen. Aber wir vergessen bei unserer Prüfung vielleicht den wesentlichen Unterschied, der zwischen ihrer und unserer Bodenbeschaffenheit besteht. Die Äcker, die diesen Leuten zur Verfügung stehen, haben durch Chemikalien noch keine Einbusse erlitten, was auch eine vollwertigere Ernte einbringen mag. Traditionell ist der Mayaindianer nämlich ein guter Gemüsegärtner, denn seit der Glanzzeit seiner grossen Fürsten übertrug sich diese Fähigkeit von Generation zu Generation. Nur noch im Engadin ass ich so süsse Karotten wie in den Bergen Guatemalas. Aus Mais und Bohnen bereiten sich die dortigen Bewohner ihre Tortillas zu. Das ist gewissermassen ein Fladenbrot, das zusammen mit Gemüse die Hauptnahrung darstellt, denn Fleisch steht wenig zur Verfügung. Das Brot der Weissen kennt man nur in den Städten, und es ist, wie noch manche andere raf-

finierte Zivilisationsnahrung, schlecht und daher nicht empfehlenswert. Je entschiedener sich der Mayaindianer gegen entwertete Nahrungsmittel wehrt, um so vorteilhafter wirkt sich dies für die Erhaltung seiner Kraft und Gesundheit aus. Ein weiterer, günstiger Umstand liegt auch noch in der reichlichen Sauerstoffaufnahme, denn ihre Füsse ersetzen noch immer Eisenbahn und Auto und haben daher das Gehen nicht verlernt. So besteht denn beständige Gelegenheit, sich an frischer Luft genügend zu bewegen und dadurch ebenso genügend Sauerstoff einzunehmen. Instinktiv wehrt sich das Volk auch auf dem Gebiet moderner Verkehrsmittel gegen das Eindringen der Zivilisation, ja es leistet sogar beträchtlichen Widerstand gegen die damit verbundene Verwöhnung, denn als fremde Geschäftsleute eine Bahn bauten, sahen sie sich genötigt, diese wieder abubrechen, weil die Indianer sie nicht wie berechnet benützten, sondern sich nur des Trasses als Strasse bedienten. Das brachte der Bahngesellschaft natürlich kein Geld ein.

Fassen wir nun die erwähnten Vorteile einmal zusammen, dann finden wir, dass einfache Naturkost, genügend Ruhe und Schlaf, viel Bewegung mit reichlich Sauerstoffaufnahme zur Erhaltung von Gesundheit und Kraft nutzbringend beitragen. Wenn unsere Kraft aber auf gesunder Grundlage beruhen kann, verschafft sie uns auch Zähigkeit und Ausdauer. Aus dieser Feststellung können gewiss auch wir entsprechende vorteilhafte Anregungen entnehmen, ohne deshalb genau so wie diese einfachen Indianer leben zu müssen.

Erbmasse und Krebs

Bei der reichlichen Anzahl von Krebskranken, die ich während vieler Jahre beobachten konnte, ist mir die grosse Bedeutung der Erbanlage beim ganzen Verlauf dieser Krankheit und ihrer Heilaussichten besonders aufgefallen. Jeder Mensch besitzt von Natur aus eine Einrichtung, die Abwehrmassnahmen gegen

jede Krankheit in Funktion setzt. Nach dem Überstehen einer Krankheit ist diese Abwehreinrichtung im Hinblick auf die überstandene Krankheit noch aktionsfähiger als zuvor. Dies gilt vor allem in bezug auf Infektionskrankheiten. Es gibt sogar etliche solcher Krankheiten, die der Körper nur einmal bekommt, weil