

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 8

Artikel: Im Reich der Inkas
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552658>

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: 11.01.2026

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

Im Reich der Inkas

In den fünfziger Jahren hatte ich mit meiner Frau und meiner Tochter eine Reise von Cusco nach Punto unternommen, von dort reisten wir weiter nach Bolivien. Ich habe dabei sehr interessante Beobachtungen machen können. Hier leben in den Bergen noch Indios, die man aufgrund ihrer Unvermischttheit mit anderen Volksstämmen als echte Nachkommen der Inkas bezeichnen könnte. Die einen sprechen Quechua (ein Volk mit eigener Sprache) und die anderen Aymará. Dieser starke indianische Volksstamm lebt am Titicacasee und wird heute noch für seine geschickten Web- und Töpferarbeiten bewundert. Die Bergindios sind sehr zäh und widerstandsfähig. Leichtfüssig steigen sie auf über 5000 Meter hohe Berge hinauf, ohne durch die dünne Luft in irgendeiner Weise beeinträchtigt zu werden. Viele der Männer arbeiten in Minen, in denen allerlei Erze abgebaut werden. Einige dieser Minen befinden sich in über 4000 Meter Höhe. Ich selbst habe normalerweise die Höhe gut ertragen können, hatte aber Mühe, wenn ich mich in Höhen oberhalb 4500 Metern befand. Auf ebenen Wegen hatte ich keinerlei Schwierigkeiten, jede Ansteigung und Erhebung aber brachte Probleme. Abwärts ging es dann wieder besser. Die Indios steigen nicht nur leichtfüssig bergauf, sie tragen zudem auch noch schwere Lasten. Man sagt, dies sei der Gewohnheit zu verdanken. Aber ihre Zähigkeit hängt natürlich neben den Erbanlagen auch mit der Ernährungs- und Lebensweise zusammen.

Eine schädliche Gewohnheit

Es ist schade, dass viele Indios, besonders die älteren, Koka-Blätter kauen, um ihre Spannkraft zu erhalten, oder sie zu steigern, ein Effekt, der jedoch nur vorübergehender Art ist. Wissenschaftler, die ich dort kennengelernt, konnten mir bestätigen, dass diese Menschen auf Dauer gesehen ihre Spannkraft verlieren werden und mit der Zeit wird auch ihre zähe Konstitution abnehmen und Schaden davontragen. Im Alter dürfte sich diese Angewohnheit durch

größere Anfälligkeit und verkürzte Lebensdauer rächen. Die momentanen Auswirkungen des Kauens von Koka-Blättern sind ähnlich wie sie bei den Asiaten, die die Betelnuss kauen, auftreten. Die dem Körper innewohnende Regenerationskraft wird angegriffen. Ich weiss von Inkas, die ihre Söhne gewarnt haben, nur ja nicht mit dem Kauen von Koka-Blättern zu beginnen. Es sei so, als ginge man einen Bund mit bösen Geistern ein, die einem am Ende doch nur Schaden zufügten. Damit würde der kurzfristige Vorteil auf lange Sicht gesehen sehr teuer bezahlt.

Die naturgegebene Fruchtbarkeit

Entlang des Titicacasees von Cusco bis Punto, ist der Boden sehr fruchtbar. Früher hatte ich einmal einen Artikel mit dem Titel «Das peruanische Engadin» geschrieben. Es handelt sich um eine Hochebene, die natürlich noch viel höher liegt als das Engadin. Selten aber habe ich schönere Gemüsegärten gesehen als in jener Gegend. Dort gedeihen Karotten gross und schön mit unübertroffenem Zuckergehalt. Peru ist ohnehin, so könnte man sagen, die Heimat der Kartoffel. Es werden zahlreiche Sorten und allerlei Gemüsearten angebaut, die wir hier gar nicht kennen. Sie sind für ihren hohen Mineral- und Vitalstoffgehalt bekannt. Zum Teil ist rund um den Titicacasee noch unverdorbener, mineralstofffreicher Hochmoorboden zu finden. Deshalb geheißen hier auch die Karotten so ausgezeichnet. Darüber hinaus wächst dort eine ganz wundervolle Gerste, und ich habe in dieser Gegend einen deutschen Einkäufer getroffen, der die Brauereien in Lima mit Gerste versorgte. Dies ist der Grund dafür, dass das peruanische Bier einen sehr hohen Qualitätsstandard erreicht und diesen auch einzuhalten vermag. Die Brauer sind ja fast alle aus Bayern und deshalb in diesem Gewerbe so gut geschult. Ich selbst war nie ein Biertrinker, aber neben all den künstlich gesüßten, mit Chemikalien versetzten Wässerchen und Getränken, die angeboten wurden, war Bier noch der günstigste

Durststiller, sofern man es nicht übertrieb. Bier war im allgemeinen zumindest frei von pathologischen Keimen, was man nicht von allen offerierten Getränken behaupten konnte.

Gesund trotz harter Lebensbedingungen

Vielleicht liegt das Geheimnis der Zähigkeit, der Ausdauer und der Gesundheit der Indios, ihrer starken Konstitution also, auch darin, dass sie teilweise noch ihr altes Inka-Getreide anbauen, Kiwicha oder Amarant genannt. Zusammen mit dem mineralstoffhaltigen Gemüse, den vitamin-C-reichen Kartoffeln, der hervorragenden Gerste und Kiwicha oder Amarant verfügen die Indios über eine ausgezeichnete Ernährung. Damit konnte man in dieser Gegend gesund und widerstandsfähig werden und dies auch bleiben. Obwohl sich einige Bergindios aufgrund der teilweise sehr schlechten Verdienstmöglichkeiten im Leben schwer durchkämpfen mussten, litten sie doch nie an den Folgen der allzu reichlichen Eiweiss-Mast, wie dies zum Beispiel bei den in Südamerika ansässigen Amerikanern und Europäern der Fall ist.

Berührung mit der Zivilisation macht krank

Ganz anders ist es um ihre Gesundheit bestellt, wenn die Inkas von ihrer gesunden Höhenlage ins Tiefland übersiedeln, vor allem nach Lima. Dort werden sie anfällig gegenüber Infektionskrankheiten, weil sie in der Höhe in – man kann fast sagen – keimfreier Luft keine entsprechenden Erfahrungen gemacht haben. Vorher kamen sie weder mit Viren noch mit Bakterien in Kontakt und haben somit keine Abwehrkräfte gegen diese Mikroorganismen bilden können. So sind viele, und ich habe dies in Lima im Armenquartier – Ciudad del Dios, wie sie es nennen – feststellen können, an Tuberkulose erkrankt. Auch Ärzte, mit denen ich darüber sprach, haben mir dies bestätigt. Durch meine guten Beziehungen zu Dr. Berger, unserem damaligen Schweizer Gesandten in Peru, hatte ich die Gelegenheit, Lima unter kundiger Führung kennenzulernen. So konnte ich also die beschriebenen Feststellungen machen.

Wer kann das Unrecht wiedergutmachen?

Die Bergindios, die wir dort besuchten, waren sehr schwer zugänglich. Sie waren Fremden gegenüber verschlossen. Es war nicht leicht, in ihre Wohn- und Lebensverhältnisse Einblick zu erhalten. Noch schwieriger war es aber, etwas über ihre geistige Einstellung, ihre Lebensphilosophie zu erfahren. Was ihnen die spanischen Inquisitoren angetan hatten, konnten sie nicht vergessen und nagen noch heute daran. Sie hoffen immer noch, dass der Inka irgendwann einmal zurückkehrt und ihnen die alten Freiheiten, Rechte und Privilegien mitbringt. Wir versuchten, ihnen über einen Dolmetscher zu erklären, dass die ganze Menschheit einen Teil ihrer Freiheiten, ihres Glückes und ihres Friedens hat einzubüßen müssen und dass die Menschen sich weder auf Inka noch auf einen menschlichen Führer verlassen könnten. Höchstens der über allen Sternen thronende Schöpfer sei in der Lage, den Menschen das verlorene Paradies wiederzubringen. Wenn er dies nicht tätet, dann tätet es niemand und nichts mehr. Mit ihren grossen, dunklen, staunenden Augen haben sie diese Botschaft als kleinen Hoffnungsschimmer entgegengenommen.

Bei den Urus am Titicacasee

Interessant war auch unsere Begegnung mit den Urus. Es handelt sich um einen Volksstamm, der auf den sogenannten «schwimmenden Inseln» auf dem Titicacasee lebt. Die Urus haben es verstanden, ihre Hütten und Boote mit Binsen zu bauen und sogar ihre Segel damit zu bespannen. Sie sind noch heute grosse Künstler in handwerklichen Dingen und leben buchstäblich auf dem Wasser, indem sie die Binsen umlegen und neu geschnittene Binsen darauf anordnen. So bilden sie eine bewohnbare Insel in der Nähe des Ufers. Ein Einheimischer hat uns auf einem solchen Binsenboot zu einer der Inseln gerudert. Als wir sie betraten, war niemand zu sehen. Alles schien wie ausgestorben. Wir haben uns dann einen Weg gebahnt mit Hilfe von Flötenmusik und Singen von Schweizer Liedern. Aus Erfahrung wussten wir, dass diese Natur-

kinder Sinn für Flötenmusik haben. So setzten wir uns in der Mitte dieses Binsendorfes einfach nieder, und meine Tochter holte ihre Flöte hervor. Mutter und ich sassen im Schneidersitz daneben, und so haben wir gespielt und gesungen. Es dauerte nicht lange, da erschienen neugierige Kinderaugen, bald darauf kamen auch Frauen. Sie haben uns erstaunt beobachtet. Die Kinder kamen näher zu uns heran, und wir taten so, als schenkten wir ihnen keine Beachtung. Wir sangen und spielten ganz einfach weiter. Die Schweizer Melodien, zum Beispiel «Vo Luzern gege Weggis zue» schienen das Herz dieser Indios berührt zu haben. Plötzlich umgab uns das ganze Leben und Treiben der Urus. Sie begannen wieder mit ihrer Arbeit, mahlten auf ihren Steinmühlen Getreide, und so konnten wir auch Fotos machen, ohne dass sie es bemerkt hätten. Wir hielten die Apparate in den Kleidern so verborgen, dass nur das Objektiv herausschaute. Die Kinder kamen bald näher und gerade weil wir uns ihnen gegenüber ganz still und neutral verhielten, vom Musizieren einmal abgesehen, wurden sie immer zutraulicher. Da die Indianer keine Schnurrbärte tragen, kamen die Kinder und zupften mich unter der Nase, um herauszufinden, was das wohl für eine komische Einrichtung sei, wenn unter der Nase Haare wachsen würden. Auf jeden Fall konnten wir auf diese Art und Weise einen Einblick in das Leben und die Tätigkeit der Uru-Indios gewinnen. Ein Berner Ingenieur, der diese Insel auch besucht hatte und später unsere Fotos auf der Titelseite der «Gesundheits-Nachrichten» entdeckte, fragte uns erstaunt, wie wir dies zustande gebracht hätten. Als er dort gewesen sei, habe sich kein Mensch gezeigt. Er musste unverrichteter Dinge wieder von dannen gehen. Die Naturmenschen haben etwas Einfaches und Kindliches an sich, und man muss mit ihnen umgehen wie mit scheuen Kindern. Dann kann man manches beobachten und erfahren. Die Urus leben natürlich vorwiegend vom Fischfang. Sie tauischen ihre Fische bei der Landbevölkerung gegen Getreide, Gemüse und andere Nahrungsmittel ein. Die Urus, und dies trifft

besonders für die Kinder mit ihren breiten Backenknochen und den leichten Schlitzaugen, den ganz dunklen Haaren, zu, haben uns den Eindruck vermittelt, als befänden wir uns irgendwo in der Mongolei. Sie haben ein ganz mongolisch anmutendes Äusseres. Ich habe schon von Wissenschaftlern die Meinung gehört, dass ein gewisser Zusammenhang mit mongolischen Völkern und jenen Urus vermutet würde.

Frohsinn öffnet Herzen und Grenzen

Als wir später von Punto nach Bolivien hinüber wollten, beachteten wir eines nicht: Die peruanische Grenze war eine Stunde länger offen als die bolivianische. Als wir nach Bolivien einreisen wollten, waren die Zollbeamten bereits nicht mehr auf Posten. Was tun? Wir konnten doch nicht im Freien übernachten. Unsere Papiere waren von den peruanischen Behörden bereits abgestempelt, die bolivianischen Beamten waren nicht mehr da, wir befanden uns in grosser Verlegenheit. Was soll man in einer solchen Situation am besten machen? Wie schon so oft in den lateinamerikanischen Staaten haben uns die Blockflötenmusik und der Gesang wieder aus der Klemme geholfen. Wir setzten uns einfach vor die Polizeistation. Ruth begann auf der Blockflöte zu spielen, wir sangen dazu, pfiffen und trillerten. Plötzlich waren alle Polizisten um uns versammelt, klatschten und freuten sich. Sie waren so begeistert von unseren Schweizer Liedern, dass wir uns in kurzer Zeit angefreundet haben. Einer von ihnen, der die spanische Sprache beherrschte, fragte, wo wir denn hin wollten. Wir erklärten ihm, dass wir nach Bolivien einreisen möchten, dass das Zollbüro aber bereits geschlossen sei. Daher wüssten wir nicht, was wir tun sollten. Draussen zu übernachten sei doch ein Risiko, die nächtliche Kälte könnte schaden. Ein Polizist bot uns seine Hilfe an und ging den Kommissar (Commissario) suchen. Indessen sangen wir weiter, und nach einiger Zeit kehrte er mit einem fluchenden und schimpfenden Grenzbeamten zurück. Ruth war sehr erschrocken. Ich empfahl ihr, den Mann nicht anzuschauen, sondern weiterzuspie-

len. Durch den Gesang und das Flötenspiel angeregt, heiterte sich sein Gesicht plötzlich auf. Nach einer Weile klatschte er und freute sich genauso wie die andern. Es dauerte nicht lange, da hatten wir die nötigen Stempel im Büro bekommen und konnten – sogar unter polizeilichem Begleitschutz – nach Bolivien einreisen. Dort fanden wir einen Unterschlupf, der zwar primitiv war, in dem wir aber Schutz für die Nacht fanden. Die Blockflöte und unsere Schweizer Lieder, die Freundlichkeit und Fröhlichkeit, haben uns schon über manche schwierige Situation hinweggeholfen.

Musik und Lieder ebnen viele Wege

Früher hatten wir dies schon einmal erlebt, als wir von El Paso/Texas nach Ciudad Juariz in Mexiko reisten. Damals hatten wir unseren eigenen Chevrolet-Wagen mit

etwa zwanzig verschiedenen Utensilien – Koffer und sonstige Gepäckstücke – die wir für eine Reise in Mexiko für notwendig hielten. Das Zollbüro war voller Amerikaner. Als wir draussen unsere Lieder zur Blockflöte sangen, liessen die Zollbeamten alles stehen und liegen, kamen zu uns heraus, hörten zu und klatschten. Sie erkundigten sich nach unserem Ziel, das Chihuahua lautete. Einer von ihnen kontrollierte daraufhin unsere Pässe, stempelte sie ab, gab auch das Gepäck frei, und so konnten wir zum grossen Erstaunen der vielen wartenden Amerikaner unseren Weg fortsetzen. Wie es uns dann in Bolivien erging, werde ich bei Gelegenheit in einem späteren Artikel schildern. Vielleicht können unsere Leser, sollten sie einmal in diese Gegend kommen, von unserer Art, mit den Einheimischen umzugehen, so oder ähnlich Gebrauch machen.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Schenkelhalsbruch – wie kann man die Heilung beeinflussen?
Ältere Leute, vor allem solche, die an einer Osteoporose leiden – die also einen Mangel an Kalk und Vitamin D aufweisen – sind der Gefahr von Knochenbrüchen, speziell Schenkelhalsbrüchen, ausgesetzt. Gibt man dem Körper die fehlenden Stoffe in einer leicht assimilierbaren Form, dann geht die Heilung sehr rasch vonstatten. Dies konnte auch Frau Anna B. aus Zürich mit ihrer Karte vom 10. Februar 1987 bestätigen:

«Vor allem möchte ich Ihnen für das schöne Gedichtbändchen Ihrer lieben Gattin danken.

Wenn ein neuer Monat ins Land zog, und die „Gesundheits-Nachrichten“ eintrafen, so wurde zuerst das Gedicht gelesen. Diese Gedichte gefielen mir stets und es war eine gute Sache, sie in einem Buch zu sammeln. Schon lange wollte ich Ihnen dafür danken, aber seit ich den rechten Schenkelhals gebrochen hatte, nachdem der linke schon wieder geheilt war, wurde ich so richtig schreibfaul.

Nun habe ich eine Flasche Vitaforce gekauft und meine Energie ist wieder da. Jetzt muss ich wieder fürs Gehen trainieren, das noch nicht ohne Hilfe geht. Ich hoffe, dass ich von den gepflanzten Frühlingsblumen beim Erscheinen zum täglichen Kontrollgang angeregt werde.»

Gute Erfahrungen mit Naturmitteln und -produkten

Von einem dankbaren Leser, Herrn E. aus Hofheim (BRD), erhielten wir am 1. Februar 1987 einen sehr interessanten Bericht. Er dankt auch für das kostbare Buch, das er erhalten hat und schreibt, dass er seit vielen Jahren Anhänger der Naturheilmethode sei. Er besitzt sämtliche Bücher, beginnend mit der 1. Auflage des «Der kleine Doktor» – ebenso weitere Auflagen dieses Buches – bis zum zuletzt erschienenen Buch. Im September 1983 begann er, gegen seine Herzrhythmusstörungen zur Stärkung des Herzmuskels folgende Mitteleinzunehmen: Crataegisan, Kalium phos. und Adonis vernalis in homöopathischer Potenz. Seit-