Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 3

Artikel: Bei den Inkas im Alto Plano
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969704

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: 12.12.2025

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

Bei den Inkas im Alto Plano

Vor 30 Jahren besuchten wir die Nachkommen des alten Kulturvolkes der Inkas im Alto Plano. Wir wollten sehen, wie sie sich ernähren und ihren gesundheitlichen Zustand erkunden. Wir mussten uns gut akklimatisieren, und es bedurfte einiger Zeit, bis wir die Höhenlage von 4000, 4500, ja 5000 m ertrugen.

Ein Leben mit der Natur

Erstaunt war ich, in der Nähe von Cuzco noch einen sehr schönen Eukalyptuswald vorzufinden. Allerdings ist diese Lage, in 6 Grad südlicher Breite – also nicht sehr weit vom Äquator entfernt – sehr günstig und deshalb gibt es noch subtropische Pflanzen bis in die Höhe von ungefähr 4000 m.

Von Cuzco bis Puno hinüber fanden wir einige der schönsten und reichhaltigsten Gärten mit Gemüse und Früchten, wie wir sie nirgends sonst in Südamerika angetroffen haben. Die Einheimischen dieser Region leben noch vorwiegend von Gemüse. Das Fleisch von ihren Lamas und Alpakas – die sie als Haustiere halten – deckt nur einen kleinen Teil ihres Nahrungs- und vor allem ihres Eiweissbedarfs. Die ganze Gegend um den Titicacasee herum ist ja die Heimat der Kartoffel.

Hier findet man eine Menge Sorten mit ausgezeichnetem Aroma. Ich habe dort auch zuckersüsse Karotten gegessen, die besonders gehaltvoll sind. Auch die basenüberschüssigen Yuccas oder Maniok-Arten bilden einen wesentlichen Bestandteil der Ernährung.

Rüstig bis ins hohe Alter

Interessant war für uns die Beobachtung, dass wir bei den Inkas weder Krebs noch Tuberkulose vorfanden. Ebenso keine anderen Infektionskrankheiten. Bei dieser gesunden Ernährung, die sie hier geniessen, und bei ihrer Tätigkeit in dieser reinen Luft, findet man auch keine Arteriosklerose oder die bei uns üblichen Stoffwechselkrankheiten. Allgemein werden die Inkas sehr alt. Sie sind auch im hohen Alter rüstig und aktiv. Wir trafen etliche Leute, die waren weit über 100 Jahre alt und sie konnten sich mit uns noch sehr angeregt unterhalten. Sie sprachen frisch und fröhlich über die Erfahrungen ihres Lebens. Was die jungen Leute betrifft, so müssen sie eine gewisse Form von Staatsdienst erfüllen. Sie wohnen im ganzen Land verteilt in einer Art Kasernen. Ihre Tätigkeit besteht vorwiegend im Strassenbau oder sie helfen die Ernte bei den Bauern einzubringen.

Bekenntnis zur christlichen Ethik

Die Grundeinstellung dieses Volkes ist friedlich, und sie bemühen sich, mit dem Nachbarn ein freundschaftliches Verhältnis zu pflegen. Ihre religiöse Einstellung ist sehr einfach. Sie betrachten die Sonne als ihre männliche Gottheit und die Erde als ihre weibliche Gottheit. Beide sind die Quelle, aus der alles hervorgeht. Eigentlich eine sehr einfache, mehr philosophische Einstellung. In der Diskussion mit massgebenden Persönlichkeiten sagte ich, dass ich diese Einstellung sehr begrüsse, glaube jedoch, dass über der Sonne noch etwas Höheres existiere. Da sagte einer der führenden Männer zu mir, er halte dies ebenfalls für möglich, dass noch etwas Grösseres, Universelleres die Sonne und die Erde überragt. So konnten wir uns über Gott und den Schöpfer, die universelle, grosse Macht unterhalten, die alles geschaffen hat und auch dafür sorgt, dass es im biologischen Gleichgewicht erhalten bleibt. Es war dann gar nicht schwer, ihnen die Grundlagen der christlichen Ethik zu erklären. Im gleichen Sinne sprach ich später auch in Colombo (Sri Lanka), vor den dortigen Einheimischen. In Colombo, Jahre später, hielt ich in einem Saal einen Vortrag zu etwa 500 Personen. Es handelte sich vorwiegend um Buddhisten, Moslems, Schintoisten und andere Vertreter östlicher Religionen. Ich fand sowohl bei den Inkas als auch im Fernen Osten hörende Ohren. Bei vielen Menschen traf ich auf Zustimmung und sie anerkannten den hohen Wert christlicher Ethik. Um ein besseres Verständnis und einen klareren Blick in diese wertvollen

Sphären zu ermöglichen, brachte ich folgende Definition zum Ausdruck:

Die Grundsätze meiner Weltanschauung

Die drei Säulen der christlichen Ethik. (Diesen Artikel können Sie in den «Gesundheits-Nachrichten», Heft 12, Dezember 1986, nachlesen).

Die erste Säule wäre die Bruderliebe, denn es heisst im Buch der Bücher: «Niemand hat grössere Liebe als die, dass einer sein Leben lässt für seine Freunde!»

Die zweite Säule wäre die Nächstenliebe, worüber wiederum geschrieben steht: «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!» Eine Sache, die man nicht ohne weiteres tun kann, und die man wirklich im Leben üben muss.

Die dritte Säule wäre die Feindesliebe. Darüber steht geschrieben: «Liebet eure Feinde, tut Gutes denen, die euch hassen und betet für die, die euch verfolgen».

Auf diesen drei Säulen ist die ganze christliche Ethik aufgebaut. Von den Aposteln wurde dies streng eingehalten, auch von ihren Nachfolgern, zum Teil auch im 2. Jahrhundert.

Wenn die Christenheit auf dieser ethischen Grundlage alles aufgebaut hätte, dann hätten wir in der Geschichte keine Inquisition und keine Kriege in Kauf nehmen müssen. Wir wären alle praktisch wie Brüder und Schwestern, zu einer grossen einheitlichen Familie zusammengeschmiedet worden. Es ist interessant, dass ich auf der ganzen Welt, bei vielen Naturvölkern, mit dieser grundlegenden Lehre des Urchristentums enorm viel Verständnis gefunden habe. Und wie ich bereits in einem früheren Artikel erzählte, ist in Colombo ein Vertreter der Regierung aus dem Publikum auf das Podium gekommen, hat mich umarmt und mir seine Freude zum Ausdruck gebracht: «Endlich ein Vertreter des Westens, der den Mut hat, die Wahrheit zu sagen».

Wie viel Leid wäre den Menschen im finsteren Mittelalter erspart geblieben, wenn diese Grundsätze als Fundament der christlichen Ethik, des christlichen Denkens und Handelns befolgt worden wären.

Wie gross ist der Unterschied zwischen der von Jesus verkündeten und von den Aposteln vertretenen christlichen Ethik, und den von der Christenheit später entwickelten und vertretenen brutalen Methoden, wie sie sich heute zum Unglück der ganzen Menschheit entfaltet und ausgebreitet haben, was mit der ursprünglichen, im ersten Jahrhundert von Jesus und den Aposteln vertretenen christlichen Ethik nur noch wenig oder gar nichts mehr zu tun hat.

Sonnenbestrahlung und Hautkrebs

Immer wieder bekommen wir von unseren Lesern die Mitteilung, dass sie nun mit der Sonnenbestrahlung viel vorsichtiger zu sein, gelernt haben. Ein langjähriger Abonnent der «Gesundheits-Nachrichten» schreibt uns, dass er durch starke Sonnenbestrahlung auf der Stirn eine gravierende Rötung bekommen hätte, die nicht mehr ganz verschwunden sei und es habe sich sogar eine Entzündung eingestellt. Das bewog ihn, eine Hautärztin zu konsultieren – die ihn warnte, die Sache könnte in Hautkrebs ausarten. Jahrelang betupfte er diese Stelle mit Thuja- und Chelidoniumtinktur, um wenigstens eine Ausdehnung der empfindlichen Rötung zu verhindern, was ihm auch gelungen ist. Aber erst eine Kältebehandlung durch die Hautärztin normalisierte nach zwei bis drei Wochen die stark gerötete Stelle. Auf jeden Fall ist es angebracht, besonders im Gebirge oder im Süden am Meer, vorsichtig zu sein und eine direkte Sonnenbestrahlung zu meiden.

Die Haut mit Pflegemitteln schützen

Es ist schon schön und angenehm, braun zu werden. Die braune Haut schützt natürlich besser vor der negativen Einwirkung der