

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Unsere Einstellung zur Krankheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968932>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 21.11.2024

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

nicht allen bekannt sein, während er früher sehr geschätzt und gesucht war. Man findet ihn noch heute an Wegen und sonnigen Halden, und noch heute kann er uns für die Leber und die Milz gute Dienste leisten. In alten Kräuterbüchern wird von ihm berichtet, daß er die Gelbsucht vertreibt, was bestimmt sehr lobenswert ist, denn die Folgen der Gelbsucht sind nicht immer sehr angenehm. Der Odermennig wird auch erfolgreich zur Nierenreinigung zugezogen. Nicht zu vergessen ist die Pflanze auch als Wundkraut. Schon manchem ist sie mit ihren vorzüglichen Eigenschaften sogar bei hartnäckigen Leiden zur Hilfe geworden.

Achten wir also auf unsern Streifzügen durch Wald und Flur auch im Juni darauf, daß wir ernten, was uns das Jahr hindurch nützlich sein kann.

## Heilwirkende Gemüse bei Leberleiden

### Karotten (Gelbe Rüben)

Bei Leberstörungen und auch bei ausgesprochenem Leberleiden dürfen die Karotten auf dem Speisezettel nicht fehlen, denn ihre Wirkung ist äußerst heilsam. So genügt es bei leichteren Leberstörungen schon 3-4 Tage mit Karottensaft zu fasten, um wieder in Ordnung zu kommen. Was bei dieser Hilfeleistung in erster Linie als hilfreicher Stoff wirkt, ob das Karottin, das Pro-Vitamin A, oder etwas anderes ist noch unbekannt. Die Erfahrung hat indes gezeigt, daß besonders die Karotten als eines der besten Gemüse für Leberleidende gelten. Dabei ist allerdings zu beachten, daß die Karotten in rohem Zustand gegessen werden müssen, da sie gekocht die erwähnte Heilwirkung nicht mehr besitzen. So sind wir denn genötigt, die Karotten entweder in Safform einzunehmen oder aber als Salat in geraffeltem Zustand. Es ist indes am besten, die Saftdiät nur vorübergehend durchzuführen oder aber den Rohsaft als zusätzliches Heilgetränk zu verwenden. Am besten ist die Zubereitung als geraffelter Rohsalat.

Die Bedenken wegen Wurmgefahr und Colibakterien, die schon oft gegen den Rohsaft geäußert worden sind, finden keinen Anhaltspunkt, wenn wir die Karotten in gutem Boden biologisch ziehen oder von jemandem beziehen, der die biologischen Erfordernisse beachtet. Chemische Dünger und Jauche führen bei Karotten ohnedies ertragsmäßig zu Mißerfolg. Karotten, die unbiologisch gezogen wurden, müssen überaus gut gereinigt werden. Gleichwohl darf man sie nicht längere Zeit im Wasser liegen lassen, da dadurch ein Teil der Wirkstoffe und auch des Zuckers heraus gezogen werden. Es ist gut, die Karotten unter dem fließenden Wasser kräftig zu bürsten, um sie nachträglich zu schaben oder leicht zu schälen. Kinder holen sich die Karotten mit Vorliebe im Garten und essen sie alsdann ohne genügend zu reinigen, was ihnen indes untersagt werden sollte, denn es ist besser vorsichtig zu sein, als irgendwelche Folgen tragen zu müssen. Wer keine Saftpresse besitzt, kann sich auch einer kleinen Handpresse bedienen, nur müssen alsdann die Karotten zuerst geraffelt werden. Es gibt heute gute Saftpresen, die man auch zum Raffeln der Gemüse benutzen kann, was eine gewisse Arbeits-erleichterung bedeutet. Immerhin leistet auch die Bircherraffel gute Dienste. Sie ist zudem rasch gereinigt. Vergessen wir also nie für unsere Leber in vorbeugendem und heilendem Sinn regelmäßig rohe Karotten zu genießen.

### Artischocken

Auch die Artischocken zählen neben den Karotten zu den besten Heilgemüsen bei Leberstörungen und Leberleiden. Ich konnte bei Leberleidenden nach der Einnahme von rohen Artischocken schon nach 2-3 Tagen eine solche wesentliche Besserung beobachten, daß mich diese Feststellung immer wieder überraschte. Rohe Artischocken sind also nicht nur ein Diät-nahrungsmittel, sondern auch ein hervorragendes Heilmittel für Leberleidende. Man genießt die rohen Artischocken genau wie die ge-

kochten, indem man Blättchen für Blättchen ablöst, um jeweils die weichen Bestandteile in den innern Blättern und auch das in der Mitte liegende so genannte Herz der Pflanze zu essen. Gewöhnlich gibt man zur gedämpften Artischocke eine Mayonnaise und dies kann auch als Beigabe zur rohen dienen. Gesundheitlich ist eine solche Mayonnaise auch für die Leber günstig, wenn wir Quark mit Milch zu einem sahnigen Brei anrühren und nebst kaltgepresstem Nuß-, Oliven- oder Sonnenblumenöl noch Zitronensaft oder Molkosan beifügen. Bekanntlich wirkt Molkosan ja sehr günstig auf die Bauchspeicheldrüse und fördert die Verdauung, weshalb es auch unserer Leber zugute kommt, der ohnedies Zitronensaft nicht ohne weiteres bekömmlich ist. Man taucht den untern Teil des Blattes in die Mayonnaise und läßt das Zarte davon. Besonders zart ist das Herz, das ebenfalls die erwähnten Wirkstoffe besitzt. Wer gekochte Artischocken den rohen vorzieht, kann abwechselnd einmal rohe, das nächste Mal gekochte essen, denn die Heilkraft der rohen ist stärker als der gekochten. Mindestens 2-3mal sollte sich der Leberleidende wöchentlich Artischocken gestatten. Noch besser wäre es sogar, sie täglich zu genießen, um die hervorragende Heilwirkung dieses wertvollen Gemüses voll ausnützen zu können.

## Unsere Einstellung zur Krankheit

### Zweckdienliches Ueberlegen

Ist es denn ein solch schwerwiegendes Unglück, wenn unser getreuer Organismus einmal versagt, so daß wir uns krank fühlen, und es auch wirklich sind? Ist es denn ganz ausgeschlossen, daß wir uns richtig dazu einstellen, statt den Kopf hängen zu lassen und keinen Ausweg aus der Not zu sehen! Zugegeben, für unsere Verhältnisse ist es meist nicht günstig, wenn wir nicht mehr in gleichem Maße leistungsfähig sind, oder wenn wir sogar gänzlich aussetzen müssen und für unsere Umwelt statt der gewohnten Hilfe eine Belastung werden. Aber ist es da nicht doppelt angebracht, daß wir uns richtig einstellen und durch zielbewußtes Ueberlegen unsere Angelegenheiten so ordnen, daß wir trotz der Erkrankung, trotz der Mehrbelastung, die wir nun verursachen, die andern wenigstens geistig anspornen und unterstützen! Es ist weit besser, sich Rechenschaft zu geben über unsern körperlichen Zustand, uns danach zu richten, die hilfreichen Mittel und Anwendungen zu wählen, statt sich kraftlos und entmutigt herumzuplagen. Es gibt ja allerdings Krankheiten, die uns sehr niederzudrücken vermögen, weshalb sie uns aus dem seelischen Gleichgewicht bringen können, wenn wir nicht durch nüchterne Ueberlegung und durch gedankliche Ueberlegenheit über den zwingenden Verhältnissen stehen. Dadurch werden wir die Schwierigkeit, die unsere Krankheit mit sich bringen mag, bemeistern können, statt uns von ihr überwältigen zu lassen. Wir wollen also nicht glauben, daß wir eine Heldentat verüben, wenn wir nicht nachgeben, obwohl es unser Gesundheitszustand erfordert, sondern wir sollen uns geschickt in das augenblicklich Unvermeidliche fügen, aber nicht ohne, daß wir unser Bestes zu unserer Genesung beitragen. Das können wir, wenn wir die günstige Beeinflussung unserer gedanklichen Einstellung überwachen, wenn wir für die notwendige Entspannung besorgt sind und die Heilkraft des Schlafes ergiebig auswerten. Auch die richtige Ernährung und Mittelwahl zusammen mit den geeigneten Anwendungen werden unterstützend mitwirken. Auf diese Weise treffen wir die günstigen Vorbedingungen, um den Weg zu unserer Genesung zu ebnen.

### Förderliche Einstellung

Oft beruht unsere Erkrankung auf großer Erschöpfung. In diesem Falle wird uns ausgiebiger Schlaf förderlich sein. Oft auch haben wir uns an aufreibenden Arbeiten verausgabt, so daß uns zu wenig Zeit übrig blieb, um uns geistig mit gesunder Nahrung zu versehen. Warum also die unfreiwilligen Ruhetage nicht

ausnützen und nachholen, was man versäumt hat? Geistige Ablenkung ist günstig, nur sollte das, was man geistig in sich aufnimmt, von wirklich erhebendem Werte sein, also einer Wahrheitsprüfung standzuhalten vermögen, denn Illusionen und Luftschlösser wirken auf die Dauer nicht ermutigend und bejahend, wohl aber alles, was auf lauterer Grundlage steht, da wir dadurch gesund denken und fühlen lernen und zwar trotz dem körperlich belastenden Zustand. Unwillkürlich erinnert man sich bei diesen Ueberlegungen an die Worte, die Paulus einst an seine Freunde richtete, indem er sie ermahnte: «Seid bedacht auf alles, was wahr, was edel, was recht, was rein, was angenehm ist, und was guten Klang hat; bemüht euch um jede Tugend und um alles, was Lob verdient.» Wenn dies schon dem Gesunden von Nutzen ist wieviel mehr noch dem Kranken!

Wenn wir Verstand und Vernunft zu Rate ziehen, dann brauchen wir unsere Gedankenwelt nicht durch niederdrückendes Empfinden beherrschen lassen. Oft gehen Briefe bei uns ein, die deutlich beweisen, wie sehr unser Zustand von unserer gedanklichen Einstellung abhängig ist. Salomo schrieb einst äußerst kennzeichnend über jene Tage, von denen wir sagen, sie gefallen uns nicht, weil sich im Alter neben dem Nachlassen der Kraft ein Uebel nach dem andern einstellen wird. Aber es gibt gleichwohl 70-Jährige, die sich davon nicht beeindrucken lassen, sondern entschlossen eine entsprechende Kur durchführen, um sich allem zum Trotz eine möglichst günstige Leistungsfähigkeit bewahren zu können. Von ihnen kann mancher Jüngere lernen, sich richtig einzustellen, denn die Entschlossenheit gibt dem Willen die rechte Richtung und dieser wiederum hilft uns unsere Schwierigkeiten überwinden.

Wir wollen auch in Zukunft lieber darüber nachsinnen, welches Kräutlein unserem Uebel abhelfen könnte, als rasch zu einem schädigenden Betäubungsmittel zu greifen. Mit solchem ist uns doch nur für den Augenblick gedient, denn unmerklich schwächt es unsere gute Grundlage, da es nur verdrängt, aber nicht heilt. Aber die Natur besitzt lindernde Mittel, die zugleich stärken und heilen. Sie beschafft uns auch heilwirkende Anwendungen. Machen wir von ihnen vor allem auch im vorbeugenden Sinne Gebrauch, dann werden wir viel weniger durch Krankheiten versagen.

Auch die Angst ist ein gefährlicher Geselle, dessen Einfluß wir durch zielbewußtes Vorbeugen überwinden können. Es ist allerdings begreiflich, daß jemanden die Angst ergreifen kann, wenn in der Familie verschiedene Krebsfälle auftraten. «Wird es mich auch treffen?» ist die logische und zugleich peinliche Frage. Die besorgniserregende Angst, die daraus entsteht, wirkt unsicher und lähmend. Der frohe Mut entschwindet und mit ihm der Rhythmus einer gesunden Lebensweise. Die gedrückte Stimmung läßt uns das richtige Atmen und die notwendige, freudige Entspannung vergessen, und die Gedanken steuern in düsterem Geleise. Dies alles wird die bange Erwartung vor dem kommenden Unheil fördern. Nichts Gutes wird damit erreicht, denn in der Bedrängnis überlegt man sich nicht, daß es nun ganz einfach angebracht wäre, in der Ernährung und Lebensweise alles Schädigende zu meiden, vorbeugende Mittel und Anwendungen zu beachten und vor allem auch für erhebende Freuden und stillen Herzensfrieden zu sorgen. Auch die Dankbarkeit ist eine Hilfe, die uns mit Wärme und innerer Kraft versieht, während uns die Bitterkeit gegenüber unseren Verhältnissen bestimmt bodigen kann und wird, wenn wir ihr nicht entschieden den Riegel stoßen. Leider aber empfinden die meisten die unschätzbaren Gaben der Natur als eine Selbstverständlichkeit und nur wenige sind dafür dankbar. Ist dies aber im Grunde genommen richtig? Licht, Wärme und gesunde Luft, die Schönheiten der Schöpfung, die Vorsorglichkeit des Schlafes, die Fülle gesunder Nahrung und zudem der Reichtum geistiger Güter, die uns der Gott der Wahrheit und Liebe darreicht, sind wohl alles Notwen-

digkeiten für uns, gleichwohl aber sollten wir sie mit doppelter Wertschätzung verdanken. Sie wiegen tatsächlich auf, was uns durch die finsternen Mächte der Bosheit an Schwierigkeit begegnen mag, und wir sind dadurch in der Lage, die drohende Gefahr der Bitterkeit zu überwinden.

Einst war eine 80jährige Frau bei uns zur Kur. Trotz ihrer Arthritis deformans war sie voll sprühender Lebensgeister und zäher Energie. Aber sie ließ nichts Betrübliches an sich herankommen. Sie wollte nur Schönes hören, und man durfte ihr nur Erhebendes oder Heiteres erzählen und zu lesen geben. Das war klug von ihr, denn dadurch war sie dem Alltag mit seinen Schwierigkeiten und Schmerzen guten Mutes gewachsen. Ähnlich mutet uns auch nachfolgendes Schreiben an, das von einer Deutschen stammt, die vor Jahren nach den Vereinigten Staaten übersiedelt war, um für sich und ihre Angehörigen den Existenzkampf besser führen zu können. Ihr Bericht zeigt uns, daß sie die Schwierigkeiten des Lebens meistert, weil sie sich richtig einstellt. Sie sorgt für richtige Ernährung und Mittel und läßt sich auch durch die verschiedenen Widerwärtigkeiten die hoffnungsfreudige Aussicht biblischer Verheißungen nicht rauben, und vor allen Dingen rechnet sie dem machtvollsten Freund der Menschheit nichts Ungereimtes zu. Sie schrieb: «Die herzlichsten Grüße und vielen Dank für das schöne Buch «Der kleine Doktor». Nach langem Suchen habe ich nun doch endlich ein schönes Buch mit Ratschlägen für alle Fälle gefunden. Diese alte Welt ist nun eben noch voller Leiden und Schmerzen, und wir müssen versuchen, diese zu bekämpfen! Womit geht das wohl besser als nach deutscher Mundart gesprochen, mit der «Herrgottsapotheke». Wohl für alle Leiden ist ein Pflänzlein gewachsen, um die Anschläge jener personifizierten Macht des Bösen zu vereiteln. Wir müssen die verschiedenen Kräuter nur kennen und anzuwenden lernen. Bald wird ja auch die Zeit kommen, auf die wir alle sehlichst warten, in der unser größter Feind im Leiden, der Tod, beseitigt werden wird, wogegen es jetzt noch kein Kraut und Mittel gibt. Dann werden alle Schmerzen und alles Leid vergessen sein, da sie der Vergangenheit angehören werden. Dann erst wird das Leben lebenswert sein, weil alle Segnungen kommen werden. Heute nun müssen wir eben noch versuchen, unsere so sehr zivilisierte und heruntergekommene Gesundheit zu verbessern, so gut wir können! Gerne will ich darum auch versuchen, den gegebenen Anweisungen zu folgen, denn meine Gesundheit ist nicht die Beste. So ziemlich alles ist wohl schon in Unordnung. Ich habe bereits schon einmal 2 Jahre in der Ernährung nach den Anweisungen des schwedischen Ernährungsforschers Are Waerland gelebt und guten Erfolg gehabt. Die Kruska ist mir gegen die Verstopfung gut bekommen. Jetzt habe ich ein Schwarzbrot aus dem vollen Korn gefunden. Dieses esse ich, da es mir unmöglich ist, die weiße Watte, die hier im Lande als Brot üblich ist, zu genießen. Ich nenne das Weißbrot so. Jetzt gedenke ich eine Kur für die Nieren vorzunehmen, dann vielleicht für die Verstopfung und nachträglich für das Herz und die Nerven, die beide durch die Schwierigkeiten der Kriegsjahre ziemlich angegriffen worden und heute noch immer schwächlich sind. Es ist nur furchtbar, daß heute noch alles verseucht wird durch künstliches Spritzen zur Bekämpfung der Insekten und durch die Atombombenversuche. Wo findet man denn da noch wirklich gesunde Lebensmittel? Selbst die Butter soll bei uns Gifte enthalten, die zur Herzattacke führen können. Ich wünsche mir auch die «Gesundheits-Nachrichten», worin ich sicher auch viele Anleitungen finden werde.»

Durch das ganze Schreiben geht eine entschiedene Entschlossenheit, sich nicht unterkriegen zu lassen, sondern nach Möglichkeit gegen die bestehenden Uebel anzukämpfen. Nur auf die Frage der Atombombenversuche wird der gute Wille des einzelnen nicht erfolgreich an-

stürmen können, hat es doch bis anhin nichts genützt, daß selbst viele namhafte Forscher entschieden Stellung dagegen bezogen haben. Nach deren Ueberzeugung beeinflussen nämlich die Atomnebel nicht nur die klimatischen Verhältnisse, sondern auch den gesundheitlichen und vor allem den nervlichen Zustand. Dr. Schweizers Aufruf hat seinerzeit wohl die Gemüter bewegt, aber von maßgebender Seite ist kein beruhigendes Echo erfolgt, keine Maßnahmen, die eine Abhilfe darstellen. Darum ist es gut, wenn man den Glauben der Schreiberin teilen kann. Die Ueberzeugung, daß die göttlichen Verheißungen für die Zukunft maßgebend sind, nicht aber der Schrecken menschlicher Vernichtungsmöglichkeit ist heilsam für die aufgeregten Gemüter unserer unsicheren Zeit. Alles krankt heute mehr oder weniger an der Aussichtslosigkeit politischer Probleme und auch gegen diese Krankheit hilft die richtige gedankliche Einstellung am besten.

### Das peruanische Engadin

#### Aehnlich und doch anders

Es ist nicht jedermanns Sache in einem Flugzeug ohne Druckkabine auf über 6000 m Höhe hinaufzusteigen, denn für die dünne Luft, die sich bekanntlich dort oben befindet, braucht es eine gute Gesundheit und ein elastisches Anpassungsvermögen der inneren Druckverhältnisse an die äußeren, damit man ohne Kopfweh, ohne Blutung aus Nase, Ohr und Mund über diese Höhe hinwegkommen kann. Trotz der Ungewißheit, der daher jeder Reisende auf dieser Strecke entgegensieht, saß ich gleichwohl gemächlich mit meiner Familie in einer Faucett-Maschine und wartete der Dinge, die da kommen sollten. Erst als wir uns in einer Höhe von etwas über 4000 m befanden, erhielten wir ein Schläuchlein, aus dem ein wenig mit Sauerstoff geschwängerte Luft strömte, die uns helfen sollte, den üblichen Sauerstoffmangel dieser Höhe zu überwinden. Etliche nahmen das Schläuchlein gerade in den Mund, andere fuchtelten damit vor der Nase herum, während es noch andern nicht genügte, so daß sie die Hilfe der Stewardess in Anspruch nehmen mußten, die alsdann mit einem Sauerstoffapparat der zu großen Beanspruchung nachzuhelfen vermochte. Auf diese Weise überflogen wir, von Lima kommend, das interessante Gebirge der Anden, bis wir in einem Hochtal landeten, wo wir bald darnach auf dem Flugplatz von Cuzco das Flugzeug verlassen konnten. Gleichzeitig drängten Reisende herbei, die die soeben wieder nach Lima zurückkehrende D.C. 6-Maschine besteigen wollten. Diesem Umstand hatten wir es zu verdanken, daß wir uns in diesem weltverlassenen Hochtal plötzlich bekannten Gesichtern gegenüber sahen. Die unerwartete Ueberraschung löste beidseitig das gleiche Erstaunen aus, als wir unsere lieben Freunde, Dr. Schramm aus Californien und seine Frau begrüßen konnten. Hätten wir das vereinbart, es wäre kaum so gut geraten. Der kurze Augenblick genügte, um uns einige bedeutungsvolle Auskünfte über das zu Erwartende mitzuteilen. Nach all dem, was wir bis anhin gesehen und erlebt hatten, waren wir indes vorderhand angenehm überrascht, in Cuzco eine malerische Stadt anzutreffen, deren Kultur in die Inkazeit zurückgreift, war sie doch einst die Hauptstadt des eigenartigen Inkareiches. Wohl wurde durch die Spanier vieles zerstört und an die Stelle des alten, urwüchsigen Inkastiles trat jener der Kolonialzeit, aber gleichwohl zeugt noch so manches von den früheren Bewohnern und ihrer markanten Kultur, was auch die kaltblütigen Eroberer nicht auszulöschen vermochten. Erstaunenerregend sind vor allem die mächtigen Steinblöcke, die im Bau genau aufeinanderpassen und ohne Mörtel zusammengefügt sind, so daß keine Messerschneide dazwischen Platz findet; aber ebenso erstaunlich ist auch das Aufeinanderschichten dieser Riesenblöcke. Weil heute in Cuzco die Fremdenindustrie gepflegt wird, hat die Stadt einen gewissen Aufschwung

erfahren und es herrscht mehr Ordnung in ihr als in andern Städten, die wir in den Anden angetroffen haben.

Volkstänze aus der Inkazeit sind hier noch heimisch. Sie sprechen in ihrer Symbolik angenehm an, zeigen sie doch neben kraftvoller Bewegungsfreude auch eine besinnliche Beschaulichkeit und einen lebhaften Ausdruck des Dankes für all die kostbaren Gaben der Natur. Gleichzeitig erfreut sich das Auge an den farbenfrohen, gewobenen, gestickten und gestrickten Trachten dieser Eingeborenen mit ihren eigenartigen Kopfbedeckungen. Deutlich tritt dabei auch die spätere Wandlung infolge des spanischen Einflusses, sowohl in der Tracht als auch in der Darstellung zu Tage.

Von Cuzco zieht sich ein ungefähr 600 km langes Hochtal gegen Bolivien hin. Es reicht bis nach La Paz und seine landschaftlichen Schönheiten und Eigenartigkeiten erinnerten mich stark an unser Engadin. Allerdings leben dort noch dunklere Menschen als in unsern Bergen. Rotbraun ist ihre Haut, und wenn sich vor allem bei den Frauen und Kindern noch rote Wangen zeigen, dann haben wir den Eindruck von kraftvoller Schönheit und strotzender Gesundheit. Auch die Farbenfreudigkeit, die bei den Kleidern besonders im Rot ihren Ausdruck findet, erinnert uns in gewissem Sinne an die Engadinertracht. Die Abstammung der Bewohner aber ist grundverschieden von jener unserer Engadiner, denn sie sind Indianer, und sie sind stolz darauf, die berühmten Inkas als ihre Vorfahren bezeichnen zu können.

Das ganze Tal liegt in einer Höhe von 3700—4100 m und trotz dieser Höhenlage, die also durchschnittlich 4000 m Höhe beträgt, wachsen hier noch Eucalyptusbäume, gedeiht Getreide, vor allem die Gerste. Diese wird von den Indianern bis auf 4500 m Höhe angepflanzt und findet für Brauereizwecke reichlichen Absatz. Hier oben wachsen auch Kartoffeln, denn hier ist ja bekanntlich ihre Heimat. Auch verschiedene Arten von Süßkartoffeln gedeihen hier wie ebenfalls der Mais und an vielen Orten Hafer und Weizen. Außerdem treffen wir eine Menge von Gemüsearten an, so Karotten, Spinat, Salat, doch auch noch andere, die wir bei uns nicht kennen. Große Aecker gibt es nur wenige, denn das Land ist bergig und die Pflanzungen sind terrassenförmig angebaut und mit Steinmauern gesichert. Schon die alten Inkas haben diese Terrassen angelegt, weshalb sie auch vielerorts etwas ausbesserungsbedürftig sind. Immerhin befinden sie sich selbst heute noch in einem bewunderungswürdigen Zustand und zeugen so vom Fleiß und von großer Geschicklichkeit der Inkas, die als wohlorganisierter Agrarstaat das Wohl des gesamten Volkes im Auge hatten.

#### Fahrt nach Machu Picchu

Dies tritt in Machu Picchu, der sprechenden Ruinenstadt inmitten einer gigantischen Bergwelt, doppelt gut zu Tage. Um dorthin zu gelangen, fährt man mit einer eigenartigen Bahn, die etwas altmodisch anmutet, aber immerhin läuft. Im Lande, wo einst soviel Gold zu finden war, fehlte es jedenfalls bei ihrer Erstellung an genügend Geld für Tunnels und Kehren, denn die Bahn fährt einfach zickzack, in teilweise zurücklaufenden Spitzkehren hin und her, bis die Bergeshöhe erreicht ist. Ueber den Paß gelangt sie alsdann in einer interessanten Fahrt ins Tal hinunter, ins tropische, teilweise noch mit Urwald bewachsene Gebiet des Urubamba. An jeder Station wird man unwillkürlich zum Filmen und Photographieren angeregt, denn links und rechts vom Bahngeleise sitzen Indianerinnen in selbstgewobenen, bunten Kleidern mit jener eigenartigen Kopfbedeckung, die bei uns einst zur Herrenmode gehörte, nun aber bei diesen Indianerinnen heimisch und modisch geworden ist. Sie tragen nämlich die sogenannten schwarzen «Gögslein» oder auch die großen, weichen Herrenfilzhüte mit Vorliebe in Weiß, die aber infolge sorglosen Gebrauches zu jeder Zeit und bei jedem Wetter oft recht mitgenommen, wenn nicht gar schmutzig aussehen. Ueberhaupt die Sauberkeit ist ein Gebot für sich. Schön aber sind