

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 31 (1923)

**Heft:** 18

**Artikel:** Yoghurt und saure Milch

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-547256>

### **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:** 29.12.2025

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

Bereinen, noch mehr solche Uebungen zu veranstalten, und ja die Verbände und Transporte zu üben und zu lernen.

Herr R. Klaus, Präsident des Verbandes aargauischer Samaritervereine und Abgeordneter des schweizerischen Samariterbundes, legte uns die Samaritertätigkeit warm ans Herz, und bat uns, im Schoße des Vereins all das Gelernte zu üben und zu repetieren, um einst, wenn's wirklich ernst gelte, als tüchtige Samariter wirken zu können. Der Uebungsleiter zeigte uns, daß besonders beim Transport von Hand und mit Bahren noch viel zu lernen sei.

Den Referenten für ihre wohlwollenden Worte sei hier bestens gedankt.

**Winterthur und Umgebung.** Samariter-Hilfslehrerkreis. Nach längerem Unterbruch findet wieder eine Uebung statt und zwar hat der Vorstand beschlossen, daß am 30. September eine allgemeine Instruktionsübung stattfinden soll. Zu derselben haben uns zwei samariterfreundliche Aerzte ihre Mitwirkung

zugelagt, und verspricht dieser Tag ein sehr lehrreicher zu werden. Wir erwarten, daß unsere Mitglieder diesen Tag für uns reservieren und es werden nur ganz gut begründete Entschuldigungen entgegengenommen. Die Tagung wird voraussichtlich morgens 8 Uhr im Eschenberg beginnen und verweisen wir noch auf das zugesandte Programm. Also auf Wiedersehen am 30. September mit der bei uns gewohnten Vollständigkeit und Pünktlichkeit.

**Zürich.** Samariterverband des Kantons Zürich. Auf diesem Weg gestatten wir uns, die Kassiererinnen und Kassiere unserer werten Verbandssektionen darauf aufmerksam zu machen, daß unser Verbandskassier sich erlauben wird, in den nächsten Tagen die Mitgliederbeiträge mit seiner Bezugskarte zu beziehen. Wir bitten um prompte Einlösung der Bezugskarten.

Mit bestem Samaritergruß

Der Kantonalvorstand.

## Yoghurt und saure Milch.

Unter den besondern Speisen des Sommers ist eine der köstlichsten unbedingt die saure oder dicke Milch, welcher es aber trotz ihrer vielfachen Vorzüge fast wie jenem Propheten geht, der nichts in seinem Vaterlande gilt. Daß die Milch bei ihrem Gehalt an allen für den Körper erforderlichen Nährwerten zu unsern besten und auch bekömmlichsten Nahrungsmitteln gehört, ist ja so häufig öffentlich gelehrt worden, daß darüber wohl niemand mehr im Zweifel sein dürfte. Dasselbe gilt auch von der sauren Milch bis auf den Milchzucker, welcher durch die Einwirkung bestimmter Spaltpilze zu einem Teil in Milchsäure, Kohlensäure und Alkohol zerlegt ist. Aber wenn die saure Milch auch an Kohlehydraten, zu denen der Milchzucker gehört, verarmt, so gleicht sie diese Nachteile durch die sehr wesentlichen Vorteile aus, welche die Milchsäure und ihre Bazillen für die Darmtätigkeit dem Menschen bringen. Millionen von Fäulniskeimen liegen im menschlichen Dickdarm und veranlassen durch ihre zersetzende

Tätigkeit die Ueberführung des aus dem Dünndarm ausgetretenen Darminhalts in Fäulnis, welche für die Gesundheit schädlich werden kann. Selbst dem Laien ist seit langem bekannt, daß bei trägem Stuhlgang nervöse Erscheinungen schwererer Art auftreten können, Kopfschmerz stellt sich ein und Mißbehagen mit Unlustgefühlen verbittern das Leben, ja können sogar bis zur Hypochondrie führen. Alles das schwindet, wenn die Darmtätigkeit eine geregelte ist und die in Fäulnis befindlichen Massen so rechtzeitig ausgeschieden werden, daß sie ihre Fäulnisgase und Fäulnisflüssigkeiten nicht rückwärts an den Körper abgeben können, was bei zu langem Verweilen im Darm vergiftend für die Nerven der Fall ist. Die Bazillen der sauren Milch sind nun erbitterte Feinde der Fäulniskeime, sie sind stärker als diese und vernichten sie, außerdem wirkt der Säuregehalt anregend auf die Darmtätigkeit und befördert die Entleerung, und so entgiftet die saure Milch den Körper und ernährt ihn gleichzeitig, ist

ihm also von zweifachem Nutzen. Wenn von Reisenden behauptet wird, daß die hauptsächlich von Joghurt lebenden bulgarischen Hirten ihr hohes Durchschnittsalter von gegen 90 Jahren allein dieser Ernährungsart zu verdanken haben, so ist das zu einem Teil schon glaublich, doch damit noch nicht begründet, daß unsere selbst hergestellte Sauermilch so sehr hinter Joghurtmilch zurückgestellt werden darf, wie es geschieht. Die klimatischen Differenzen äußern sich wie auf die Menschen auch auf die pflanzlichen Lebewesen und die bulgarischen Milchsäurebazillen wie die in den weiten Steppen Asiens haben ganz natürlicherweise gewisse spezifische Merkmale gegenüber den einheimischen. In letzter Linie kommt es aber bei allen diesen verschiedenen Arten der sauren Milch auf die Tätigkeit verwandter Milchsäurebazillen heraus, und die übertriebene Anpreisung von Maya-Joghurt — so heißt das bulgarische Ferment — resp. der damit hergestellten Joghurtmilch hat in dieser Form

keine Berechtigung. Nur daß man entgegen dem Verfahren bei Joghurtmilch zu der heimischen Sauermilch gewöhnlich rohe Milch benutzt; indessen auch sie kann man aus gekochter Milch gewinnen, wodurch ihre Verdaulichkeit sich etwas hebt und vor allem die etwa vorhandenen schädlichen Keime in ihr getötet werden, und auf jeden Fall wird man damit billiger fahren, als wenn man die sehr hoch im Preise stehende Joghurtmilch kauft. Bis 1 Liter saurer Milch täglich in zwei Teilen wird niemand schaden; vor allem sollten nervöse Leute mit verhärteten Gefäßen und solche mit Stuhlbeschwerden ihren Arzt fragen, ob sie nicht den Sommer zu einer ausgedehnten Kur mit saurer Milch verwenden sollen, und sie werden dann wohl ausnahmslos durch diese ebenso billige als wohlschmeckende Speise manche Stoffe aus ihrem Körper entfernen, deren Verbleiben früher oder später sich sehr störend bemerkbar machen kann.

### Samariter-Hilfslehrekurs in Stäfa.

Der letzte diesjährige Hilfslehrekurs findet statt in Glarus in **Stäfa** statt und zwar vom 4. bis 10. November. Samaritervereine, die Hilfslehrpersonal benötigen, werden eingeladen, ihre Anmeldungen bis spätestens am 15. Oktober an den Unterzeichneten einzureichen. Es dürfen nur solche Kandidaten angemeldet werden, die über die erforderliche Vorbildung (Samariterkenntnisse) und ein gewisses Lehrgeschick verfügen. Sie müssen sich verpflichten, nach bestandnem Kurs längere Zeit als Hilfslehrer tätig zu sein.

Die Zentralkasse übernimmt die Kosten für Unterkunft und Verpflegung. Der abordnende Verein bezahlt ein Kursgeld von Fr. 10 per Teilnehmer und vergütet die Reisekosten.

Olten, den 15. September 1923.

Mit Samaritergruß

Für das Verbandssekretariat des schweiz. Samariterbundes:  
A. Rauber.

### Achtung, Samariter!

Unter diesem Titel berichtet Dr. de Marval in « La Croix-Rouge suisse » über zwei interessante Fälle von schwerer Schädigung

der Gewebe infolge Anwendung von desinfizierenden Mitteln. Bei dem einen Fall handelt es sich um Karbolsäure, beim andern