Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 27 (1917)

Heft: 6

Rubrik: Yoghurt und Langlebigkeit

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: 14.12.2025

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

Die Krankheiten des Unterleides führen zu zu einer ganz besonderen Art von Gesichtszügen. Das Gesicht hat einen mutlosen und schwers mütigen Ausdruck, es ist zusammengeschrumpft und sieht immer traurig aus; die Farbe ist sahl und leichendlaß, die Haut ist runzelig, das Gesicht ist lang und schmal, die Augen sind hohl und mit blauen Ringen umgeben . . . , was Bich at veranlaßt hat zu schreiben: "Die Drsgane des Leides sind der Sitz der trausrigen Empfindungen". Dieser große Geslehrte betrachteie, nicht ganz ohne Grund, das Sonnengeslecht als eine Art Gehirn des Untersleibes.

Die von Krankheit Genesenden haben einen offenherzigen und unschuldigen Ausdruck, der das Gesicht sehr oft verschönt und verjüngt. Das soll davon herrühren, daß die Leidensich aften sich gelegt hatten und ihre Herrschaft noch nicht wieder gewonnen haben.

Jeder Zustand des Menschen hat sozusagen seinen eigenen Ausdruck der Physiognomie. Das menschliche Gesicht ist ein offenes Buch, worin aber nur diejenigen die Wahrheit erkennen, die in demselben zu lesen verstehen.

Die Beweglichkeit des Gefichtes ift eine fo hochgradige, daß fich augenblicklich beffen Uusbrud verändern fann. Die Spgiene warnt bavor, diese so wunderbare Beweglichkeit zu mißbrauchen. Nichts macht bas Geficht fo glanzlos und fo rungelig, wie die Bewohnheit, Brimaffen ju ichneiben. Die Schauspieler miffen es. Die Leute hingegen mit ruhigem Gesichtsausbruck behalten lange Beit die außere Erscheinung ber Jugend. Nichts verändert das Geficht fo fehr im ungunftigen Sinne wie die nächtlichen Ausschweifungen. Der Schlaf ift der König der Stärfungsmittel, aber bas befte Rubefiffen ift nicht, wie Shatespeare meint, ber Bufen bes geliebten Weibes, sondern es ift das un förperliche Rubekiffen einer friedlichen Seele und

eines guten Gewissens. Nicht umsonst fagt das Sprichwort: "Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen!"



Yoghurt und Panglebigkeit.")

Ein Auszug aus dem Manustripte des in ruffischer Sprache verfaßten Buches: "Die physikalisch-diätetische Borbeugung und Heilung der Krankheiten"

von Dr. Jvan Theodoroff (Barna-Bulgarien).

Eine der Hauptursachen nicht nur der meisten Krantheiten sondern auch des vorzeitigen Alterns besteht bekanntlich nach Metschnikoff, Cobendy, Combe und anderen in der intestinalen Autointoxifation, d. h. in der allmählichen Bergiftung des Organismus durch Aufsaugung der im Darme bei der Fäulnis der eineishaltigen Nahrungsreste entstehenden Gifte. Diese Faulnis wird burch gemiffe Mitroben (Proteolyten) hervorgerufen, die nur auf alkalisch reagierendem Nährboden gedeihen fonnen und beren giftige Ausscheibungen bie Selbstvergiftung bes Organismus steigern, um nun ber Fäulnis, b. b. ber Giftbilbung vorzubeugen, ift Professor Metschnikoff auf die Bee gefommen, die alfalische Reaftion des Didbarms in saure umzuwandeln und dies burch ben Doghurtgenuß. Die Laktobazillen des Doghurts verwandeln im Darme den Milchzucker ber fauren Milch in Milch- und Bernfteinfäure, die die Reaktion des Darminhaltes ändern. Damit aber diese Reaktion beständig fauer bleibt, empfiehlt Brofeffor Metschnikoff regelmäßigen, beständigen Doghurtgebrauch.

Ob es ratsam, ob es vorteilhaft für ben Körper ist, den natürlich alkalisch reagierenden Dickdarminhalt beständig in saueren umzuwans beln, lasse ich dahingestellt. Was aber die beständige übermäßige Milchsäurebildung im Darme

¹⁾ Entnommen der gediegenen Monatsschrift "Archiv für physikalisch-diätetische Therapie in der ärztlichen Praxis", herausgegeben von Dr. med. Ziegelrot. Berlag M. Richter, Frankfurt (Oder). Preis für 1 Jahr 12 Mt.

anbelangt, fo burfte biefelbe bireft ichablich fein, benn je mehr von diefer Saure im Darme gebildet wird, desto mehr wird von ihr auch resor= biert. Professor Bouchard hat icon längst auf bie Schädlichkeit ber bei gemiffen frankhaften Buftanden im Darme der Rinder fich entwickelnden übermäßigen Milchfäure und baraus resultierenben franthaften Beränderungen in Anochen und Saut hingewiesen. Sentzutage miffen wir ja was für eine Bedeutung die Alfalizität bes Blutes für die Lebensvorgange und die Gesundbeit des Menschen hat. Die beim empfohlenen, beständigen, langdauernden Doghurtgebrauche im Uebermaße resorbierte Milchfäure wird die Alfaleszens des Blutes herabsehen und nach und nach zur Verfäuerung ber Gewebe führen.

Die Hoffnungen, welche von verschiedenen, meist französischen Autoren, auf die Bakteriostherapie durch Milchsäurefermente gelegt wurden, haben sich nicht bewahrheitet.

Yoghurt, mit Maß genossen, ist ohne Zweisel ein ausgezeichnetes Nährmittel, aber daß er die ihm besonders von den popustärwissenschaftlichen und feuilletonistischen Aufstäten zugeschriebenen Eigenschaften der Borbeugung und Heilung vieler Krankheiten besitzt, dürfte auf Migverständnis beruhen.

Dem Yoghurt schreiben Metschnitoss und ans dere die Eigenschaft zu, das Leben zu verlängern oder richtiger gesagt, dem vorzeitigen Altern vorzubeugen. Als Beweis für die Richtigkeit dieser Behauptung wird die Langlebigkeit der in Südund Westafrika lebenden Völkerschaften, die sich hauptsächlich mit saurer Milch nähren, angeführt. Auch Bulgarien wird als ein Land in welchem dank dem Yoghurtgebrauche 100jährige Greise in großer Menge vorhanden, angeführt. Dr. Ooli (Prosessor Decker's Assistant, augeführt an, daß in Deutschland, wo man keinen Yoghurt gebraucht, auf 61 Millionen Einwohner nur 71 Personen älter als 100 Jahre sind und in Bulgarien,

dem Vaterlande des Yoghurts, von 4 Millionen Einwohner 3800 Personen das 100. Lebensjahr überschritten hätten.

Also wären in Bulgarien verhältnismäßig 816mal mehr hundertjährige Greise als in Deutsch- land und dies infolge des Noghurtgebrauches.

Welcher Jrrium!

Es ift eine Tatsache, daß es in Bulgarien viele, ja verhältnismäßig sehr viele alte Leute gibt, aber 3800 hundertjährige Greise gibt es hier nicht. Es wird sich auch nicht der zehnte Teil dieser Zahl Menschen sinden, die die Schwelle des Jahrhunderts überschritten haben und deren Alter unansechtbar bewiesen wäre, da während der türkischen Herrschaft keine Tausbücher geführt worden sind. Ferner, die ältesten Leute Bulgariens sinden sich nur an ganz bestimmten Orten und zwar nicht in den Städten, sondern nur in Oörfern, die auf dem Balkangebirge und an seinem Fuße gelegen sind.

Ist es der Yoghurt, der die Leute dort alt werden lägt?

Rein, und zwar aus folgendem Grunde:

Die Ernährung ber Bevölferung bort ift beinabe vegetarifc, Fleisch ift man bort außerorbentlich felten: am 23. April wird beinahe in jedem Saufe ein gamm und zu Beihnachten ein Schwein geschlachtet und außerbem wird im Jahre nicht mehr als 5-6 mal Beflügel gegeffen. Der größte Teil ber Bevolferung — Männer und Frauen — der das 40. Lebensjahr überschritten bat, fastet nicht nur in den von der orthodoren Kirche vorgeschriebenen Beiten, sondern noch jeden Mittwoch und Freitag, fo bag biefe leute beinahe fechs Monate im Sahre fasten. Bu biefer Beit effen fie teine Milch, folglich auch feinen Dogburt. In den übrigen feche Monaten effen fie Milch, Butter, Rafe und auch Doghurt, aber bas lette bilbet auch zu biefer Zeit nicht bie Hauptnahrung, die auch jett meist vegestarisch ist. Der größte Teil der Städtebes wohner fastet nicht und nicht so streng, wie die Balkanbewohner. In den Städten Bulsgariens dagegen wird der Yoghurt das ganze Jahr hindurch ununterbrochen besreitet und genossen, und zwar in großer Menge, und dessen ungeachtet findet man daselbst viel seltener 70s, 80jährige Greise, als in den Balkandörfern und, was die 100jährigen anbelangt, so sind dieselben in den Städten Bulgariens beinahe gerade so selten, wie in den Städten Deutschlands.

Aus dem Borhergehenden ist es nicht schwer, den Schluß zu ziehen, daß nicht der Yoghurtsgenuß die Ursache der verhältnismäßig langen Lebensdauer der Bulgaren ist, sondern etwas anderes.

Und das ist die vereinbarte Wirkung vieler Ursachen, die man in den Begriff "hygienische Lebensweise" fassen kann.

(Schluß folgt.)



Warum verdant der Magen nicht sich selbst?

Bon Dr. Thraenhart.

(Nachdrud verboten.)

Die Gewebe der Magenwand bestehen doch aus lauter verdaulichen Stoffen, Eiweiß und Leim, Verdauungssaft ist auch genügend da. Warum werden diese Fleischteile nicht auch verdaut wie alles andere in den Magen als Nahrung gelangende Fleisch? Nach dem Tode, beim gestorbenen Menschen oder Tier, wird in der Tat öfter die Magenwand aufgelöst, verdaut, besonders bei warmer Temperatur. Deshalb meinte man schon vor 150 Jahren, wo J. Hunter sich eingehend mit dieser Frage beschäftigte, nur

das "Lebenspringip" verhindere die Selbstverbanung, ber lebende Magen fei wie alles Lebende bavor geschütt. Aber Cl. Bernard brachte ben Schenkel eines lebenden Frosches in die Magenfiftel eines lebenden Sundes. Der Schenfel wurde fehr bald verdaut, während der Frosch leben blieb. Also hat den Frosch bas "Lebenspringip" feineswegs geschütt. Die neuere Bhysiologie hat nun endlich das Ratfel gelöft. Es ift nachgewiesen, bag bie Magenwand baburch geschütt ift, daß fie gegen den verdauenden Dagenfaft (Bepfin) einen Gegenftoff, bas Untipepfin, in fich birgt, welches die Wirfung bes Magenfaftes aufhebt. Daber verdaut der Magen nicht fich felbst. Im Tode hört mit allen Funktionen auch die Bildung von Antipepfin auf, da aber noch genügend Magenfaft vorhanden zu fein pflegt, fann bann ber Magen nach bem Tobe fich wirklich felbst verdauen, besonders bei gefunden, fraftigen Leuten, die mitten in der Berbauungstätigfeit eines plötlichen Todes geftorben find. Bei Leichensettionen hat man bies öfter icon gefeben.



Klinische Beobachtungen von Dr. 3mfeld.

1. 3mei Falle bon Lungentubertulofe.

Boriges Jahr hatte ich zwei Fälle von chronischer tuberkulöser Lungenentzündung zu behandeln. Der eine Fall betraf einen jungen Mann von 20 Jahren, der andere einen jungen Mann von 24 Jahren.