

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: 06.01.2026

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

Die Krankheiten des Unterleibes führen zu einer ganz besonderen Art von Gesichtszügen. Das Gesicht hat einen mutlosen und schwermütigen Ausdruck, es ist zusammengezrumpft und sieht immer traurig aus; die Farbe ist fahl und leichenbläß, die Haut ist runzelig, das Gesicht ist lang und schmal, die Augen sind hohl und mit blauen Ringen umgeben . . . , was Bichat veranlaßt hat zu schreiben: „Die Organe des Leibes sind der Sitz der traurigen Empfindungen“. Dieser große Gelehrte betrachtete, nicht ganz ohne Grund, das Sonnengeflecht als eine Art Gehirn des Unterleibes.

Die von Krankheit Genesenden haben einen offenenherzigen und unschuldigen Ausdruck, der das Gesicht sehr oft verschönt und verjüngt. Das soll davon herrühren, daß die Leidenschaften 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 Gesichtes ist eine so hochgradige, daß sich augenblicklich dessen Ausdruck verändern kann. Die Hygiene warnt davor, diese so wunderbare Beweglichkeit zu missbrauchen. Nichts macht das Gesicht so glanzlos und so runzelig, wie die Gewohnheit, Grimassen zu schneiden. Die Schauspieler wissen es. Die Leute hingegen mit ruhigem Gesichtsausdruck behalten lange Zeit die äußere Erscheinung der Jugend. Nichts verändert das Gesicht so sehr im ungünstigen Sinne wie die nächtlichen Ausschweißungen. Der Schlaf ist der König der Stärkungsmittel, aber das beste Ruhekissen ist nicht, wie Shakespeare meint, der Busen des geliebten Weibes, sondern es ist das unkörperliche Ruhekissen einer friedlichen Seele und

eines guten Gewissens. Nicht umsonst sagt das Sprichwort: „Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen!“

Yoghurt und Langlebigkeit.¹⁾

Ein Auszug aus dem Manuskripte des in russischer Sprache verfaßten Buches: „Die physikalisch-diätetische Vorbeugung und Heilung der Krankheiten“ von Dr. Ivan Theodoroff (Barna-Bulgarien).

Eine der Hauptursachen nicht nur der meisten Krankheiten sondern auch des vorzeitigen Alters ist bekanntlich nach Metchnikoff, Coheny, Combe und anderen in der intestinalen Auto-intoxikation, d. h. in der allmählichen Vergiftung des Organismus durch Aufsaugung der im Darme bei der Fäulnis der eiweishaltigen Nahrungreste entstehenden Gifte. Diese Fäulnis wird durch gewisse Mikroben (Proteolyten) hervorgerufen, die nur auf alkalisch reagierendem Nährboden gedeihen können und deren giftige Ausscheidungen die Selbstvergiftung des Organismus steigern, um nun der Fäulnis, d. h. der Giftbildung vorzubeugen, ist Professor Metchnikoff auf die Idee gekommen, die alkalische Reaktion des Dickdarms in saure umzuwandeln und dies durch den Yoghurtgenuss. Die Laktobazillen des Yoghurts verwandeln im Darme den Milchzucker der sauren Milch in Milch- und Bernsteinsäure, die die Reaktion des Darminhaltes ändern. Damit aber diese Reaktion beständig sauer bleibt, empfiehlt Professor Metchnikoff regelmäßigen, beständigen Yoghurtgebrauch.

Ob es ratsam, ob es vorteilhaft für den Körper ist, den natürlich alkalisch reagierenden Dickdarminhalt beständig in sauerem umzuwandeln, 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. Verlag M. Richter, Frankfurt (Oder). Preis für 1 Jahr 12 M.

anbelangt, so dürfte dieselbe direkt schädlich sein, denn je mehr von dieser Säure im Darme gebildet wird, desto mehr wird von ihr auch resorbiert. Professor Boucharde hat schon längst auf die Schädlichkeit der bei gewissen frankhaften Zuständen im Darme der Kinder sich entwickelnden übermäßigen Milchsäure und daraus resultierenden frankhaften Veränderungen in Knochen und Haut hingewiesen. Heutzutage wissen wir ja was für eine Bedeutung die Alkalizität des Blutes für die Lebensvorgänge und die Gesundheit des Menschen hat. Die beim empfohlenen, beständigen, langdauernden Yoghurtgebrauche im Uebermaße resorbierter Milchsäure wird die Alkalizenz des Blutes herabsetzen und nach und nach zur Versäuerung der Gewebe führen.

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

Yoghurt, mit Maß genossen, ist ohne Zweifel ein ausgezeichnetes Nährmittel, aber daß er die ihm besonders von den populärwissenschaftlichen und feuilletonistischen Aufsätzen zugeschriebenen Eigenschaften der Vorbeugung und Heilung vieler Krankheiten besitzt, dürfte auf Mißverständnis beruhen.

Dem Yoghurt schreiben Metchnikoff und andere 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 Süd- und Westafrika lebenden Völkerchaften, 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 (Professor Decker's Assistent) führt 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 Deutschland und dies infolge des Yoghurtgebrauches.

Welcher Irrtum!

Es ist 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 finden, die die Schwelle des Jahrhunderts überschritten haben und deren Alter unanfechtbar bewiesen wäre, da während der türkischen Herrschaft keine Taufbücher geführt worden sind. Ferner, die ältesten Leute Bulgariens finden sich nur an ganz bestimmten Orten und zwar nicht in den Städten, sondern nur in Dörfern, die auf dem Balkangebirge und an seinem Fuße gelegen sind.

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

Nein, und zwar aus folgendem Grunde:

Die Ernährung der Bevölkerung dort ist beinahe vegetarisch, Fleisch ist man dort außerordentlich selten: am 23. April wird beinahe in jedem Hause ein Lamm und zu Weihnachten ein Schwein geschlachtet und außerdem wird im Jahre nicht mehr als 5—6 mal Geflügel gegessen. Der größte Teil der Bevölkerung — Männer und Frauen — der das 40. Lebensjahr überschritten hat, fastet nicht nur in den von der orthodoxen Kirche vorgeschriebenen Zeiten, sondern noch jeden Mittwoch und Freitag, so daß diese Leute beinahe sechs Monate im Jahre fasten. Zu dieser Zeit essen sie keine Milch, folglich auch keinen Yoghurt. In den übrigen sechs Monaten essen sie Milch, Butter, Käse und auch Yoghurt, aber das letzte bildet auch zu dieser Zeit nicht die

Hauptnahrung, die auch jetzt meist vegetarisch ist. Der größte Teil der Städtebewohner fastet nicht und nicht so streng, wie die Balkanbewohner. In den Städten Bulgariens dagegen wird der Yoghurt das ganze Jahr hindurch ununterbrochen bereitet und genossen, und zwar in großer Menge, und dessen ungeachtet findet man daselbst viel seltener 70-, 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 Vorhergehenden ist es nicht schwer, den Schluß zu ziehen, daß nicht der Yoghurtgenuss die Ursache der verhältnismäßig langen Lebensdauer der Bulgaren ist, sondern etwas anderes.

Und das ist die vereinbare Wirkung vieler Ursachen, die man in den Begriff „hygienische Lebensweise“ fassen kann.

(Schluß folgt.)

das „Lebensprinzip“ verhindere die Selbstverdauung, der lebende Magen sei wie alles Lebende davor geschützt. Aber Cl. Bernard brachte den Schenkel eines lebenden Frosches in die Magenwand eines lebenden Hundes. Der Schenkel wurde sehr bald verdaut, während der Frosch leben blieb. Also hat den Frosch das „Lebensprinzip“ keineswegs geschützt. Die neuere Physiologie hat nun endlich das Rätsel gelöst. Es ist nachgewiesen, daß die Magenwand dadurch geschützt ist, daß sie gegen den verdauenden Magensaft (Pepsin) einen Gegenstoff, das Antipepsin, in sich birgt, welches die Wirkung des Magensaftes aufhebt. Daher verdaut der Magen nicht sich selbst. Im Tode hört mit allen Funktionen auch die Bildung von Antipepsin auf, da aber noch genügend Magensaft vorhanden zu sein pflegt, kann dann der Magen nach dem Tode sich wirklich selbst verdauen, besonders bei gesunden, kräftigen Leuten, die mitten in der Verdauungstätigkeit eines plötzlichen Todes gestorben sind. Bei Leichensektionen hat man dies öfter schon gesehen.

Warum verdaut der Magen nicht sich selbst?

Bon Dr. Thraenhart.

(Nachdruck verboten.)

Die Gewebe der Magenwand bestehen doch aus lauter verdaulichen Stoffen, Eiweiß und Leim, Verdauungssäft 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

Korrespondenzen und Heilungen.

Klinische Beobachtungen

von Dr. Smfeld.

1. Zwei Fälle von Lungentuberkulose.

Voriges 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.