

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 27 (1917)

**Heft:** 7

**Rubrik:** Yoghurt und Langlebigkeit [Schluss]

#### 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:** 09.01.2026

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

gerade so, wie beim Heben der Last durch den Arm Wille und Vorstellung vorhergehen müssen. Die Seele ist das Kleid des Geistes, der Leib das Kleid der Seele. Die Theorie, daß die Seele den Leib baue, steht in Uebereinstimmung mit der von den bedeutendsten Philosophen vertretenen Ansicht, daß das Feine eher war als das Grobe, der Geist eher als die Materie, Gott eher als die Welt."

(Prof. Dr. Jäger's Monatsblatt.)

## Yoghurt und Langlebigkeit.

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

(Schluß.)

Die Balkanbewohner beschäftigen sich mit Ackerbau, infolgedessen verbringen sie ihre ganze Arbeitszeit außer dem Hause in frischer, reiner Balkanluft. Nur zum Schlafen und als Zuflucht gegen Kälte, Regen und Sturm gebrauchen sie ihre Zimmer, ja während der warmen Jahreszeiten schlafen sie auch draußen in frischer Luft. Ihre Beschäftigung besteht in ziemlich schwerer physischer Arbeit, was beständige rege Blutzirkulation, tiefes Atmen, starke Entwicklung der Brust und Muskulatur des Körpers verursacht. Es sind starke, gut entwickelte Leute, die selten erkranken, die mit 50, ja 60 Jahren oft noch keinen verdorbenen Zahn haben und die die Tuberkulose — dieses Schreckensgespenst der Gegenwart — nur vom Hören kennen.

Ihre Ernährung ist hygienisch. Die Hauptnahrung dort besteht aus Weizenbrot aus Ganzmehl gebacken, Gemüse und Obst. Für den Winter außer Gemüse werden in jedem Hause ganze Säcke von gedörrtem Obst (Apfeln, Birnen, Aprikosen und hauptsächlich Zwetschken) und Fässer von im süßen ungegorenen Traubensaft, dick eingekochten süßen Kürbissen, Quitten

und Melonen vorbereitet. Eier und Milchprodukte, hauptsächlich Käse, auch Yoghurt werden außer der Fastenzeit ziemlich viel gebraucht. Fleisch, wie schon erwähnt, wird äußerst selten gegessen. Also eine einfache Ernährung in der genügende Mengen Nährstoffe und Nährsalze und kein großer Überschuß von Eiweißstoffen vorhanden sind. Die Balkanbewohner sind nüchterne Leute, viele von ihnen trinken ihr Schnäpschen oder ihr Gläschen guten unverfälschten Weins beim Tische, aber viel trinken sie nicht.

Nach dem Ritus der orthodoxen Kirche werden nicht nur die Sonntage, Ostern, Pfingsten usw., sondern auch die Namenstage vieler Heiligen gefeiert, was zusammen nahe an 100 Feiertage im Jahre ausmacht. Während dieser Tage wird nicht gearbeitet. Also kommt im Balkan im Durchschnitte nach drei Arbeitstagen ein Ruhtag. Hier haben wir eine zielsprechende Abwechslung zwischen Arbeit und Ruhe.

Die Kleidung der Balkanbewohner ist hygienisch. Alles ist im Hause gewoben. Die Unterwäsche ist von grober, für Lust und Hautausdünstungen durchlässiger Leinwand, die Oberkleidung aus dickem, wollenem, weitmaschigem Zeuge. Nur im strengen Winter werden Pelze getragen.

Also beständiges Leben in frischer Luft, gesunde Beschäftigung, zielsprechende Abwechslung zwischen Arbeit und Ruhe, hygienische Kleidung, Abhärtung usw. sind die Ursachen der Langlebigkeit der Balkanbewohner und nicht der Yoghurt.

Wer lange leben will, braucht nur hygienisch zu leben und darf auch nicht vergessen, daß das hygienische Leben das einzige sichere Mittel für Langlebigkeit ist. Alles andere ist nur graue, mit Wissenschaft geschmückte Theorie, die wie eine dunkle Wolke früher oder später durch den Strahl der Wahrheit zum Schwinden gebracht wird.