

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 28 (1918)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** Das Singen vom gesundheitlichen Standpunkt

### **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:** 31.01.2026

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

Gewiß wäre die Einrichtung von Abteilungen für ansteckende Kranke überhaupt ein großer Fortschritt im Eisenbahnwesen. Der Keuchhusten verlangt aber dringender eine Berücksichtigung, da den an ihm leidenden Kindern das Reisen in der Regel geradezu ärztlich verschrieben wird. (Schweizer Frauenzeitung.)

## Ist rohe Milch nahrhafter als gekochte Milch?

Wassiliëff (St. Petersburg) bejaht diese Frage in seiner Inaugural-Dissertation auf Grund physiologischer Untersuchungen. Er ernährte sechs gesunde junge Leute im Alter von achtzehn bis dreiundzwanzig Jahren je drei Tage lang mit roher Milch und ferner drei Tage lang mit gekochter Milch in Quantitäten von 1850 bis 4200 Kubikzentimeter. Es stellt sich heraus:

1. Die Ausnutzung der stickstoffhaltigen Bestandteile der gekochten Milch war stets eine geringere als bei der rohen Milch. Diesen Schluß konnte W. aus der quantitativen Bestimmung des unverdaut gebliebenen Restes der Stickstoffbestandteile ziehen.

2. Ebenso verhält es sich mit der Ausnutzung des in der Milch enthaltenen Fettes; dieses ist bei gekochter Milch geringer als bei roher Milch und der Unterschied ist noch beträchtlicher als bei der Ausnutzung der stickstoffhaltigen Bestandteile. Die Menge der Fettsäuren im getrockneten Kot war nach dem Genuß gekochter Milch weit größer als nach dem der rohen Milch.

Folglich ist der Nährwert der gekochten Milch geringer als der der rohen Milch. Den bemerkenswerten Unterschied in der Ausnutzung des Eiweißgehaltes erklärt W., in Uebereinstimmung mit Schmidt, dadurch, daß durch das Kochen

fast das gesamte Albumin der Rohmilch und ein Teil des Caseins in Hemialbuminose umgewandelt werden. Rohe Rohmilch enthält nach Schmidt:

8,55% Casein, 8,4% Albumin, 6,1% Hemialbuminose. Sie wird durch zehn Minuten langes Kochen so verändert, daß sie nunmehr enthält:

5,79% Casein, 0,7% Albumin, 23,4% Hemialbuminose. Für die Ernährung der Säuglinge ist die Frage der Ausnutzung gekochter und ungekochter Milch wichtig.

Wenn von ärztlicher Seite vor ungekochter Milch gewarnt wurde, geschah dies auch nicht deshalb, weil man fälschlich annahm, die gekochte Milch sei leichter verdaulich oder an Nährwert höher als die rohe Milch, sondern weil man durch das Kochen Krankheitskeime, die gerade die Milch so begierig in sich aufnimmt und festhält, zerstören wollte und das „Sauerwerden“ verhindern, das gerade häufig zu Darmkatarrhen Veranlassung gibt. Ist man also sicher, das die Milch von ganz gesunden Tieren<sup>1)</sup> stammt und wird sie so sorgfältig behandelt, daß das „Sauerwerden“ vermieden wird, dann ist kein Grund vorhanden, die Milch vor dem Genuß zu kochen. Unter allen Umständen ist das lange, halbstündige Kochen verwerflich und für die Säuglingsmilch zu vermeiden.

(Zeitschrift für eine natur- und vernunftgemäße Lebensweise.)

## Das Singen vom gesundheitlichen Standpunkt.

Singe, wem Gesang gegeben! Ja, Stimme ist eine Gottesgabe, aber doch behaupte ich, fast jeder Mensch bringt es fertig, zu singen, wenn

<sup>1)</sup> Am gesündesten ist und bleibt die Ziegenmilch, die Milch von weißen, hornlosen Tieren!

er nur will. Ich meine damit nicht, daß er, trotz Mangel an musikalischem Gehör, seine Mitwelt mit mißtönendem Singsang beglücken soll, aber draußen im Walde oder daheim kann jeder singen.

Das Singen weitet die Lungen und kräftigt dieselben, und es ist in gesundheitlicher Beziehung nur zu empfehlen, daß namentlich bleichsüchtige junge Mädchen mit schlaffer Haltung Gesangsunterricht nehmen.

Das Singen ohne richtige Zungenhaltung und ohne Anleitung halte ich nicht für zweckmäßig. Gerade die richtige Schulung der Stimme zwingt die Lungen, naturgemäß zu atmen.

Da muß die Zunge heruntergedrückt werden, um den Ton frei herauszusingen, eine gerade Haltung ist Bedingung, ein tiefes Einatmen und ganz langsames Ausströmenlassen der Luft ist nötig, um die lang anhaltenden Töne fertig zu bringen; die getragenen Töne hingegen verlangen gleichmäßiges, ruhiges Einatmen, der Triller und die Koloraturen erheischen schnelle, belebende Atemzüge.

Jedem Mensch, welcher den Vorgang der Atmung in seinen Anforderungen und Wirkungen kennt, wird es einleuchten, welcher Vorteil es schon ist, die richtige Zungenhaltung und das richtige Öffnen des Mundes bei der Ausatmung der verbrauchten Luft auszuführen. Frei und ungehindert kann die Luft aus der Luftröhre austreten und aus dem geöffneten Munde ausströmen. Ich habe es an mir selbst erfahren, wie sich die Stimme bei richtiger Übung festigt und kräftigt.

Ich litt als Mädchen oft an Heiserkeit, und da zwei Schwestern von mir an Lungenschwindsucht und mein Vater an einem Kehlkopfleiden gestorben waren, so war meiner Mutter Sorge um meine Gesundheit groß. Der zu rate gezogene Arzt empfahl Abhärtung des Halses und „Singen“. Jetzt ist gottlob meine Stimme rein

und sehr kräftig, obgleich ich von Figur nur sehr klein bin. Mein Brustkorb ist gewölbt und meine Atmung vollzieht sich in tiefen, langen Zügen. Und nicht allein körperlich, sondern auch seelisch ist mir der Gesang ein Tröster geworden. Wenn mein Gemüt bedrückt ist vom Erdenleid, dann gehe ich hinaus in den Wald oder setze mich daheim ans Klavier und singe mir den Druck von der Seele.

(„Kneipp-Blätter“.)

## Korrespondenzen u. Heilungen

La Chaux-de-Fonds (Schweiz), 20. August 1917  
Herrn Dr. Zinsfeld, Homöopathischer Arzt  
in Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor!

In Folge einer Frühgeburt litt ich seit 15 Wochen an **Gebärmutterblutungen**, welche zur Zeit der Periode sehr heftig ausstraten und ungefähr 7 Tage dauerten, zur Zeit zwischen den Perioden aber nicht ganz aufhörten, sondern sich beinahe beständig fortsetzten.

Alle bisher angewandten Mittel waren erfolglos geblieben. In Folge der fortwährenden Blutungen war ich an Kräften sehr heruntergekommen, in hohem Grade abgemagert und blutarm, hatte keinen Appetit mehr, mußte die meiste Zeit das Bett hüten, war sehr oft schläfrig und kümmerte mich kaum mehr um meine Familie und um mich selbst.

In diesem Zustande wendete ich mich, auf Zuraten meiner Familie, schriftlich an Sie, mit der Bitte mich in Ihre Behandlung zu nehmen.

Da verordneten Sie mir täglich ein Glas zu trinken von einer Lösung von Angiotique 1, Lymphatique 5 und Organique 5 in der dritten Verdünnung. Aber als die Blutungen nach Ablauf von 10 Kurtagen nicht nachließen, da rieten Sie mir das Angiotique 1, wie vorher, in dritter Verdünnung zu nehmen, die übrigen