

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 13 (1909-1910)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Verlängerung des Lebens  
**Autor:** M.Oe.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-667476>

#### 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:** 13.02.2026

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

entlang. Der war tief gesunken, ließ wieder seinen alten Gang, schien müd geworden. In Beats Hütte hatte es arg gehauft, war durch den Haustgang hinein und durch die Stube gefahren. Hinter dem Stall in einer schmutzigen Ecke lag der Beat, tot. Aber drinnen brüllte die Kuh, und sie stand fast auf trockenem Stroh. —

Am Sonntag trugen sie den Mann zur Kirche. —

Nachher ward alles verkauft; es war nicht viel, die Schulden drückten Haus und Land, aber die Kuh galt viel, denn man wußte, daß es ein gutes Milchtier war.

Als der Landjäger das Geld ins Irrenhaus brachte, meldete er dem Jungen des Vaters Tod und Heimgang. —

Aber Plazi verstand nicht, was er ihm vom Vater sprach. —

---

## Verlängerung des Lebens.

Unter dieser Marke veröffentlicht der bekannte Pariser Gelehrte Metchnikoff die Ergebnisse seiner Untersuchungen über eine alte orientalische Volksnahrung: eine Art „dicke“ Milch, Yoghurt genannt, die man auch bei uns aus gewöhnlicher Schweizermilch herstellen kann. Würde nicht der Ruf, den Metchnikoff genießt, dagegen sprechen, so könnte man versucht sein, eine Arbeit, die unter solch' marktschreierischem Titel erscheint, für bloße Reklame zu halten. Es scheint aber doch, nach allem, was man bisher über das Yoghurt hörte, und nach den persönlichen Erfahrungen des Schreibers, daß es sich da um etwas ganz Wichtiges handelt.

Zunächst ist allerdings zu sagen, daß das Yoghurt bei der ersten Kostprobe zumeist nicht sonderlich mundet. Merkwürdigerweise gewöhnt man sich aber so rasch an den Geschmack, daß einem die Milch nach wenigen Versuchen trefflich schmeckt, ja sogar viel besser als die gewöhnliche „dicke“ Milch.

Um aber zu verstehen, was das Yoghurt mit einer Verlängerung des Lebens zu tun hat, müssen wir einiges über die Verdauung vorausschicken. Bei dieser spielen nicht nur die Magensafte und die Flüssigkeiten, welche die Leber und die Bauchspeicheldrüse in den Darm ergießen, eine wichtige Rolle, sondern auch die Bakterien. Und das ist auch verständlich, wenn man weiß, daß etwa zwei Drittel unseres Kotes aus toten oder lebendigen Bakterien bestehen, und in einem einzigen Kotflümpchen von gut Stecknadelfkopfgröße schon gegen eine Milliarde Bakterien Platz finden. Wir müssen aber gleich zum Troste beifügen, daß die meisten davon durchaus harmlose Gesellen sind, ein großer Teil erweist sich sogar als direkt zuträglich und nur wenige sind schädlich. Diese Bakterien, welche etwa im Sommer die Milch in unsern Töpfen zum Gerinnen bringen, tun uns im Darme nichts zu Leide. Diese aber, welche die Giftigkeit und den Gestank des faulenden Fleisches bewirken, vermögen, sofern sie den scharfen Magensaften entgehen und mit der Nahrung lebend in den Darm gelangen, auch dort Gifte zu erzeugen, welche nachher ins Blut übergehen. Allerdings ist da ein Organ, die Leber, deren Hauptaufgabe es ist, alles Blut, das vom Darme her kommt, von etwa aufgenom-

menen Giften zu befreien. Aber wie ein Polizeisoldat wohl im stande ist, einen Menschen, der ihm entgegentritt, aufzuhalten, aber gegen eine andringende Armee machtlos ist, so kann auch die Leber nicht mehr alle schädlichen Stoffe aus dem Blute entfernen, wenn ihr der Darm zu große Mengen davon zuschickt. Sie gelangen dann in den Körper und wohl die meisten von uns haben deren Vorhandensein schon als ein dumpfes, lästiges Gefühl, als mehr oder weniger heftiges Kopfschmerz, als Übelkeit oder Schwindel empfunden. Schließlich werden sie dann durch die Nieren in den Harn geschafft, wo sie ein Arzt dem Patienten leicht zeigen kann. Es ist aber nicht schwer einzusehen, daß ein Stoff, der Kopfschmerz erzeugt, den Körper überhaupt schädigt. In welcher Weise dies geschieht, ist allerdings schwer zu sagen, doch darf man wohl annehmen, daß ein Mittel, welches im stande wäre, dieser beständigen kleinen Vergiftung des Körpers vom Darme aus entgegenzuwirken, die Lebenszeit auer günstig beeinflussen könnte. Und es scheint nun eben, daß dem Yoghurt gerade die Eigenschaft zukommt, die Fäulnis der Nahrung im Darme hintan zu halten. Wie die gewöhnliche geronnene Milch, wird auch die Milch, welche zur Bereitung des Yoghurt dient, durch Bakterien zum Gerinnen gebracht.\*). Die Yoghurtbakterien scheinen aber viel kräftiger zu sein, als unsere einheimischen Milchbakterien. In den Darm gelangt, üben sie gleichsam eine Alleinherrschaft aus; wenigstens scheint es, daß sie die schädlichen Fäulnisbakterien zu Grunde richten. Und darin liegt ihre Bedeutung für die Gesundheit. Freilich, könnten wir alle Tag für Tag Holzfällen im Walde, oder wandern bei unserm Berufe, wie ein Briefträger, so würden wir mit unsern Fäulnisbakterien auch ohne Yoghurt fertig. Aber wie viele von uns hocken nicht den ganzen Tag krumm hinter einem Schreibtische oder einem Werkzeuge und geben schon durch die gelbe Gesichtsfarbe zu erkennen, daß in ihrem Körper etwas nicht in Ordnung ist?

Eine andere, ältere Erfahrung über die Möglichkeit, daß Leben zu verlängern, bezieht sich in ganz gleicher Weise auf die Verhütung von fortgesetzten kleinen Schädigungen, die wir uns infolge der Tätigkeit kleinsten Lebewesen zuziehen. Jeder zuckerhaltige Fruchtsaft wird beim Stehenlassen in kurzer Zeit durch Hefepilze derart zerstört, daß aus dem Zucker großenteils Alkohol gebildet wird. Ist der betreffende Saft einmal „vergoren“, dann hält er sich zumeist längere Zeit hindurch unverändert, und darin liegt zum Teil die technische Bedeutung des Garens. Jedermann weiß nun, daß größere Mengen Alkohols giftig wirken. Wie man aber allgemein nicht weiß, daß nicht nur eine faulende Wurst giftig ist, sondern auch die stets wiederholten kleinen Fäulnisprozesse in unserem Darme schädigend wirken, so ist auch der nachteilige Einfluß von regelmäßig eingenommenen kleinen Alkoholmengen eine noch größtenteils unbekannte Tatsache. Allerdings ist zu sagen, daß man Sicherer darüber erst in jüngster Zeit erfahren hat. Bisher war man vor allem auf die sonderbaren Resultate einiger englischer Versicherungskassen angewiesen, denen zufolge die Abstinenter weniger frank wären und länger leben würden, als die Nichtabstinenter. (Tatsächlich haben denn auch in der Schweiz die Unfallversicherungsgesellschaft in Winterthur und die Schweizerische Lebensversicherungs- und Rentenanstalt in Zürich diesem Umstand Rechnung

\*) Die nötigen Bakterien liefern nebst Gebrauchsanweisung die „Vereinigten Zürcher Molkereien“ in Zürich gegen Einsendung von 1 Fr.

getragen, indem sie die Abstinenten bedeutend billiger versichern, als die Nichtabstinenten.)

Deutlicher aber tritt die schädigende Wirkung fortgesetzt genossener kleiner Alkoholmengen aus den Untersuchungen eines finnländischen Gelehrten — des Professors Laitinen — zu Tage. Sie erstrecken sich über 5845 Familien mit 20,008 Kindern und zeigen folgendes: Die Kinder aus Trinkerfamilien sind im Durchschnitt leichter als die Kinder von „Mäßigen“ und diese sind leichter als die Kinder von abstinenter Eltern. Bei den Kindern der Trinker dauerte es am längsten, bis die Zähne kamen, etwas weniger lang bei den Kindern der „Mäßigen“, am wenigsten bei den Kindern aus abstinenter Familien. Ebenso war die Zahl der Fehlgeburten in den Trinkerfamilien fast siebenmal und bei den „Mäßigen“ fast fünfmal größer, als bei den unter ganz ähnlichen Verhältnissen lebenden Abstinenten. (In Finnland trinkt ein großer Teil der Bevölkerung keinerlei geistige Getränke.) Ferner waren zur Zeit der Untersuchung von allen Kindern, welche in den Trinkerfamilien geboren worden waren, schon ein Drittel gestorben, von den Kindern der „Mäßigen“ etwa ein Viertel, von den Kindern der Abstinenten aber nur ein Achtel.

Nach diesen Untersuchungen Laitinens erscheint also die Vermeidung aller alkoholischen Getränke noch bedeutend wichtiger, als der Genuss von Joghurt. Und um die vortrefflichen Eigenschaften der Fruchtsäfte und Moste dennoch zu sichern, braucht man sie ja nur nicht vergären zu lassen. Gefäße und Anleitung dazu liefert jede Geschirrhandlung. Am einfachsten kommt man übrigens zum Ziele, wenn man z. B. frischen, süßen Apfelsaft in ganz gewöhnlichen Bierflaschen mit Gummidichtung verschlossen ins Wasser stellt und dasselbe eine halbe Stunde lang kocht.

Dr. M. De.

---

## Wie man mit kleinen Kindern umgehen soll.

Von A. Steimann.

---

Ein bekannter amerikanischer Kinderarzt hat den Ausspruch getan: „Die meisten schlechten Figuren stammen aus der Kinderstube!“ Leider hat er damit recht, obwohl gerade auf orthopädischem Gebiet durch allgemeine Belehrung schon viel geschehen ist. So ist man von dem festen Wickeln der Säuglinge fast allgemein zurückgekommen, und auch in bezug auf das vorzeitige Aufnehmen und Sitzenlassen der Babys ist man vernünftiger geworden. Man weiß, daß man dem kleinen Geschöpf nichts Besseres antun kann, als seinen Rücken im Liegen erstarken zu lassen. Freilich den kleinen Herrschaften selber ist das sehr unangenehm, sie wünschen, wenn sie wach sind, unterhalten zu sein. Viele schwache Mütter tun ihnen den Gefallen, sie auf den Arm zu nehmen. Aber wie sitzt dann solch ein kleines Weltbürgerchen da! Das schwere Köpfchen sinkt nach vorn, die Brust zieht sich ein, die Wirbelsäule biegt sich aus. Wenn unsere Kleinen zum Sitzen auf den Arm genommen werden, so hat das nur in der richtigen Weise zu geschehen. Das Kind darf sich nicht daran gewöhnen, den Oberkörper nach außen zu drehen und einen Arm um Hals oder Schulter seiner Trägerin zu legen; diese Stellung hat Missbildung von Schultern und Hüften und einseitige Ausbiegung der