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: 11.07.2025

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 Panglebigkeit.

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

(தி்பியத்.)

Die Balfanbewohner beschäftigen sich mit Ackerbau, infolgedeffen verbringen fie ihre gange Arbeitszeit außer bem Saufe in frischer, reiner Balkanluft. Nur zum Schlafen und als Zuflucht gegen Ralte, Regen und Sturm gebrauchen fie ihre Zimmer, ja während ber warmen Sahres= zeiten ichlafen fie auch braugen in frischer Luft. Ihre Beschäftigung besteht in ziemlich schwerer physischer Arbeit, was beständige rege Blutzirfulation, tiefes Utmen, ftarte Entwicklung ber Bruft und Musfulatur des Rörpers verurfacht. Es find ftarte, gut entwickelte Leute, die felten erfranken, die mit 50, ja 60 Jahren oft noch feinen verdorbenen Bahn haben und die die Tubertulofe - Diefes Schreckensgespenft ber Begenwart - nur vom Soren fennen.

Ihre Ernährung ift 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 (Nepfel, Birnen, Aprisosen und hauptsächlich Zwetschsen) und Fässer von im süßen ungegorenem Traubensaste, dick eingekochten süßen Kürbissen, Quitten

und Melonen vorbereitet. Eier und Milchprodukte, hauptsächlich Käse, auch Joghurt werden außer der Fastenzeit ziemslich viel gebraucht. Fleisch, wie schon erwähnt, wird äußerst selten gegessen. Also eine einsache Ernährung in der genügende Mengen Nährstoffe und Nährsalze und kein großer lleberschuß 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 orthodoren Kirche werden nicht nur die Sonntage, Oftern, Pfingsten usw., sondern auch die Namenstage vieler Heiligen geseiert, was zusammen nahe an 100 Feiertage im Jahre ausmacht. Während dieser Tage wird nicht gearbeitet. Also kommt im Balkan im Durchschnite nach drei Arbeitstagen ein Ruhetag. Hier haben wir eine zielentsprechende Abwechslung zwischen Arbeit und Ruhe.

Die Kleidung der Balkanbewohner ist hygienisch. Alles ist im Hause gewoben. Die Unterwäsche ist von grober, für Luft 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, zielentsprechende Abwechslung zwischen Arbeit und Ruhe, hygienische Aleidung, Abhärtung usw. sind die Ursachen der Langlebigkeit der Balkanbewohner und nicht der Noghurte

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,