

Yoghurt und Langlebigkeit [Schluss]

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **27 (1917)**

Heft 7

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 (Barna-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 (Äpfel, Birnen, Aprikosen und hauptsächlich Zwetschen) und Fässer von im süßen ungegorenem 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 Ueberschuß von Eiweißstoffen vorhanden sind. Die Balkanbewohner sind nüchterne Leute, viele von ihnen trinken ihr Schnäpßchen 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 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 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.