

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 31 (1923)

Heft: 18

Vereinsnachrichten: Aus dem Vereinsleben

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.03.2025

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

Entweder bringt der Unterricht nicht das nötige Verständnis für deren Bedeutung und wird zudem dem Lernenden die Art ihrer Anwendung nicht gründlich genug erklärt, oder bieten die heute üblichen Methoden in ihrer Ausführung und Deutung gewisse Schwierigkeiten für Lehrer und Schüler, geben so Anlaß zu irrümlichen Auffassungen und Auslegungen, und bringen dadurch eo ipso die Gefahr, daß das Interesse verloren geht.

Wenn wir im nachfolgenden von diesen Gesichtspunkten aus sprechen, so sind wir uns wohl bewußt, nicht das ganze Gebiet der künstlichen Atmung einbeziehen zu können. Wir werden uns hauptsächlich an die beiden bei uns üblichen Methoden nach Howard und Silvester halten und auf eine dritte, die Methode nach Schäfer, aufmerksam machen.

Bevor wir auf die einzelnen Methoden eintreten wollen, so seien uns noch einige allgemeine Erörterungen über den Unterricht in den Kursen gestattet. Jeder Unterricht für die Hilfeleistung hat nach gewissen Grundregeln zu erfolgen. In vielen Fällen wird es nun nichts Schädliches für den Patienten zur Folge haben, wenn — vorausgesetzt, daß diese Grundregeln einmal befolgt sind — die weitere Auswirkung mehr oder weniger variiert. Z. B. ob ich bei einer Fraktur eine oder zwei Schienen anlege, wird gleichgültig sein, vorausgesetzt, daß ich die eine oder beide

richtig anlege und dabei dem Patienten möglichst wenig Schmerzen bereite.

Bei der künstlichen Atmung gibt es aber weder Zutaten noch Unterlassungen noch Abänderungen. Nur dann erfüllt sie ihren Zweck!

Beim Durchlesen der gebräuchlichsten Literatur über erste Hilfe können wir nun ein furchtbares Wirrwarr konstatieren. Wir brauchen nur zwei oder drei Samariterbücher aufzuschlagen, so finden wir Differenzen und zwar in Wort und Bild. An welcher Stelle die Arme zur Ausführung der Silvester'schen Methode, wie die Hände auf den Brustkästen bei der Howard'schen anzulegen sind, wo das Kissen unterzulegen ist, wie oft in der Minute Aus- und Einatmung zu geschehen haben, darüber finden wir die größten Unterschiede. Man hat unwillkürlich das Gefühl, daß eine große Unsicherheit bei den Autoren dieser Bücher selbst besteht, aus denen Lehrer, Hilfslehrer und Samariter lernen sollen. Wenn bei den Autoren diese Unsicherheit herrscht, wie viel größer muß sie beim Leser selbst sein. Man darf es also vor allem aus dem Hilfslehrer gar nicht übelnehmen, wenn er bei dieser Unsicherheit lieber die Hand weg läßt, um sich nicht der Gefahr auszusetzen, daß von anderer Seite seine künstliche Atmung als unrichtig bezeichnet wird und er dadurch an Ansehen bei seinen Schülern verliert.

(Fortsetzung folgt.)

Neue Rotkreuz-Gesellschaft.

Das internationale Komitee vom Roten Kreuz in Genf hat das Rote Kreuz von Guatemala als nationale Rotkreuz-Gesellschaft anerkannt.

Zentralsekretariat des Schweizerischen Roten Kreuzes.

Aus dem Vereinsleben.

(Infolge Stoffandrang mußten verschiedene Vereinsnachrichten auf nächste Nummer verschoben werden. Die Redaktion.)

Adliswil - Neumünster. Feldübung. Am Sonntag, den 19. August 1923, sammelten sich diese beiden Vereine in der Burgwies, um gemeinsam

nach Wittikon zu wandern. Das Wetter war zwar nicht sehr einladend und schon zeigten einige vorwühlige Regentropfen an, uns eine nasse Befahrung zuteil

werden zu lassen. Die Schleusen blieben indes fest verschlossen. So konnte Herr G. Müller, Abtlswil, Übungsleiter, die Supposition bekanntgeben. Sie lautete folgendermaßen: Im Elefantenbachtobel, Gemeinde Wittikon, ereignete sich folgender Unglücksfall:

Eine Gruppe von zirka 30 Pfadfindern lagerten sich im genannten Tobel, als sich plötzlich eine Schicht Erdmasse von zirka 300 m² in Bewegung setzte und 16 bis 20 Mann verletzte. Die beiden Samaritervereine Abtlswil und Neumünster, welche sich gerade in der Nähe aufstellten, wurden vom nächsten Posten um sofortige Hilfe gerufen.

Die Einteilung nahm keine große Zeit in Anspruch, da jedenfalls wegen des am heutigen Tage stattfindenden Jubiläumfestes des schweizerischen Radfahrerbundes nur 49 Mitglieder anwesend waren und sogar die bestellten Simulanten streikten. So mußte zuerst in Wittikon für die nötige Anzahl „Opfer“ gesorgt werden. Endlich konnte der Chef des Verbandplatzes mit 10 Knaben abgehen und kurz darauf war der Beginn der Übung. Eine Gruppe Herren, die dem Transport zugeteilt waren, improvisierte eine Bahre, aufmontiert auf einen Schubkarren. Auch die Notspitalabteilung war am Werk und errichtete in einer Tenne ein Notspital mit Heubetten, komfortabel genug für eine kurze Rast bis zum Abtransport ins Spital.

Zum Verbandplatz führte ein ganz „schlüpfriger“ Weg und die Stimmung unter den Damen (mit Halbschuhen) war nicht sehr rosig, wenn sie nacheinander etwa „einen Schuh voll ...“ herauszogen. Der Verbandplatz selber war tatsächlich ein Rutschgebiet und mußte durch Umgehen und Ueberqueren des Elefantenbaches erreicht werden. An ein Verbinden an dieser Stelle war nicht zu denken (schon wegen der Rutschgefahr) und so erhielten die Verunglückten auf dem Sträßchen, das den Tobel hinaufführt, den Notverband. Unterdessen war der Transportchef bemüht, oberhalb der Abbruchstelle den hier etwas gefährlichen Weg durch Pfähle, Seil, Bedecken des Lehmbodens mit Streu, usw. zu sichern, aber einige Gruppen hatten unterdessen, offenbar im Interesse eines raschen Abtransportes, den bequemeren Weg auf dem Sträßchen gesucht und so hatten nur die letzten Gruppen die Freude eines Transportes über recht schwieriges Gelände.

Nach relativ kurzer Zeit waren alle Simulanten im Notspital und Herr Dr. Platter, Vertreter des Roten Kreuzes, konnte mit der Kritik beginnen. Den Wipfstock in friedlicher Ruhe im Rücken, die Spitaltüre (Tentor) weit offen, die Teilnehmer einen großen Halbkreis bildend, so lauteten alle den lobenden, mittunter auf kleine Unterlassungsjünden aufmerksam machenden Worten Herrn Dr. Platters.

Es würde zu weit führen, die sehr belehrende Kritik hier wiedergeben zu wollen und sprechen wir dem Vertreter des Roten Kreuzes an dieser Stelle noch unsern besondern Dank aus.

Die Räumungsarbeiten nahmen nicht mehr viel Zeit in Anspruch und männiglich machte sich für eine zweite, wichtige Arbeit bereit für das Bankett. Es reichte natürlich nicht an solche im „Baur au Lac“ oder „Donhalle“, aber wir waren auch mit Suppe, Schüßling und Kartoffelsalat sehr zufrieden und diese Einfachheit hat gewiß keinem den Appetit genommen. Herr Kunz, Vertreter des schweizerischen Samariterbundes richtete bei dieser Gelegenheit Worte der Anerkennung an die Teilnehmer und die Gruppenchefs werden den „nötigen Kontakt“ gewiß gerne beherzigen. -r.

Bern. Hilfslehrer. Da nach den am 2. September anläßlich des kantonalen Hilfslehertages in Thun gefaßten Beschlüssen der „Kantonalverband bernischer Samariter-Hilfslehrer“ als solcher aufgelöst ist, teilen wir den Hilfslehrerinnen und -lehrern einer engern und weiterr Umgebung mit, daß dadurch die bisherige Kreisgruppe Mittelland des genannten Verbandes nicht aufgelöst wird. Dieselbe besteht als „Verband bernischer Samariter-Hilfslehrer“ weiter, um in bisheriger Weise durch Veranstaltung von Übungen, Vorträgen, Diskussionen usw. den Mitgliedern Gelegenheit zu bieten, ihr Wissen und Können auszufrischen und zu erweitern, den Unterricht in Kursen und Übungen soweit möglich zu vereinheitlichen und nebenbei auch die Kollegialität und das Gefühl der Zusammengehörigkeit zu fördern. Bis zur bezüglichen Beschlußfassung und Genehmigung neuer Statuten finden die Statuten des ehemaligen „Kantonalverbandes“ vom 17. Februar 1918, welche vom schweizerischen Samariterbund unterm 24. April 1918 genehmigt worden sind, sinngemäß Anwendung. Da die am 28. Mai in Herzogenbuchsee durch die Mitgliederversammlung genehmigten neuen Statuten vom damaligen Kantonalpräsidenten nicht zur Genehmigung an den Samariterbund geleitet wurden, sind dieselben nie in Kraft getreten und sind somit oben erwähnte Statuten vom 17. Februar 1918 rechtsgültig nie ersetzt worden.

Unser Verband zählt zurzeit 63 Mitglieder, die sich aus 26 verschiedenen Samaritervereinen rekrutieren und in zirka 35 Vereinen arbeiten. Das diesjährige Arbeitsprogramm unseres Verbandes, das allerdings zum größten Teil abgewickelt ist, steht allen Interessenten gerne zur Verfügung. Man wende sich dafür, so wie für allfällige gewünschte Auskunft an den Präsidenten, Gottfr. Nieder, Breiteweg 2, Bern-Dstermundigen. Rr.

Bözingen. Am 8. August 19²⁰ Uhr wurde der Samariterverein vom Vereinsarzt, Herrn Dr. Meschbacher, durch telephonische Meldung alarmiert. Supposition: Explosion im hintern Teil der Vereinigten Drahtwerke Bözingen. 10 Simulanten mit den verschiedensten Unfällen waren im ganzen Teil des Geschäfts vertellt. Außer Verbrennungen sind hauptsächlich zwei Unfälle nennenswert: Der eine mit Rückgratverletzung, da der Unglückliche über einem Drahtwäschebalken, das Gesicht nach abwärts, lag. Der andere, der im Begriff war, etwas an dem Krahn zu reparieren, wurde von der Explosion überrascht und eingeklemmt. Beide in äußerst schwieriger Lage, letzterer mit sehr schwierigem Abtransport. Um 20³⁰ Uhr waren alle 10 Verunglückten geborgen und auf den Notverbandplatz transportiert. Unterdessen wurde das Notspital im Vereinslokal eingerichtet. Hierauf folgte der Transport vom Notverbandplatz ins Notspital mittelst Trägerkette. Im Notspital wurden dann die richtigen Verbände angelegt. Um 21¹⁰ Uhr waren sämtliche Patienten verbunden. Hierauf erfolgte die Kritik durch Herrn Dr. Meschbacher. Im übrigen konnte er rasches und zielbewusstes Arbeiten konstatieren. Daß solche Uebungen sehr interessant und lehrreich sind, konnten die Mitglieder bestätigen. Nicht vergessen möchten wir, den Herren von den Vereinigten Drahtwerken den besten Dank auszusprechen für ihr Zutreffen gegenüber dem Samariterverein Bözingen.

Am 26. August fand in Ljß eine große Feldübung statt mit den Vereinen Ljß, Büetigen, Brügg und Madretsch. Auch hier trug unser Verein sein Möglichstes bei. Am 23. September soll eine Bergübung stattfinden für unsern Verein auf dem Bözingerberg. Hier soll hauptsächlich der Transport zur Geltung kommen. Wir fordern sämtliche Mitglieder auf, an dieser Uebung teilzunehmen. E. B.

Bümpliz. Samariterverein. Tiefbewegt erfüllen wir die schmerzliche Pflicht, die Samariterfreunde von dem Hinscheide unseres treuen

Aktivmitgliedes Karl von Allmen, Bergführer

in Kenntnis zu setzen. Er verunglückte auf einer Tour am Finsteraarhorn. Das zahlreiche Leichengeleite, wie die vielen Blumenpenden gaben ein Zeugnis von seiner großen Beliebtheit ab. Kamerad von Allmen scheute keine Mühe, noch Zeit, unsere Uebungen mitzumachen, um für den Dienst der Nächstenliebe vorbereitet zu sein. Als Freund der Berge und der Natur hatte der Verstorbene viel Gelegenheit, sein Können als Samariter zu betätigen. Den Verunglückten in Berg und Tal leistete er oft die erste

Hilfe. Seinen Opfersinn werden wir als treues Vorbild in Erinnerung behalten.

Lieber Kamerad, ruhe sanft!

Fr. F.

Burgdorf. Samariterverein. Einen schweren Verlust hat der Verein erlitten durch den Tod seines

Ehrenmitglieds Frau H. Frank,

seiner verdienten Materialverwalterin und langjährigen Hilfslehrerin, die ganz unerwartet einer rasch verlaufenden, zum Glück für sie wenig schmerzhaften Krankheit erlegen ist. Was Frau Frank, die in Samariterkreisen, besonders in bernischen, wohl bekannt und sehr geachtet war, unserem Verein gewesen ist, das hat das „Burgdorfer Tagblatt“ in einem Nachruf dargelegt, dem wir die folgende Stelle entnehmen:

„Mit Frau Frank ist eine treffliche Frau dahingegangen. Geboren 1852, ist ihr der Geburtstag zum Beerdigungstag geworden. Die Heimgegangene hat viel Schweres durchgemacht — hat ihr doch der Tod den Gatten nach kaum fünfjähriger glücklicher Ehe entzogen. Aber mutig und tapfer hat sie mit ihren beiden Knaben den Kampf mit dem Leben aufgenommen und ihn mit Umsicht und großer Energie geführt. Mit ihrem heltern Sinn, ihrem frohen Gemüt, ist sie Siegerin geblieben. Ein ausgeprägter Zug für Gemeinnützigkeit machte sie allgemein beliebt. Den Lorbeer hat sie sich auf dem Gebiet des Samariterwesens erworben.

Jahrzehntelang hat sie dem hiesigen Verein als tüchtige Hilfslehrerin und umsichtige Materialverwalterin gedient. Allein, sie war mehr, als nur Vorstandsmitglied, sie war die Seele des Samariterwesens in unserer Gemeinde, dessen eigentlicher Mittelpunkt. Bei ihr liefen alle Fäden zusammen, und wer etwas zu besprechen oder zu fragen hatte, der ging einfach zu „unserer Frau Frank“, weil er von vorneherein wußte, daß alles gut kam, wenn es in ihren Händen lag. Wer kann sie ersetzen?

Doch sie war nicht nur die Führerin und Leiterin, sie griff selber zu und legte Hand an. Wie viele stille Tränen sie getrocknet hat im Krankenzimmer, am Sterbebett, im Trauerhause — wer weiß es? Geheiß doch alles in größter Stille, im Verborgenen, war doch alles so selbstverständlich! Sie hat nie Aufhebens gemacht von ihrer Arbeit, aber sie war immer bereit, wenn man sie nötig hatte, selbst mitten in der Nacht. Und als der Würgengel Grippe unsere Stadt durchzog: Wer stand in der vordersten Reihe der Helfer, mitten drin im Allerschlimmsten, hier eingreifend, dort anfassend, trotzdem es um Gesundheit und Leben ging? Wer war in den Häusern der Armen als Pflegerin von früh bis spät ohne

Unterbruch an der Arbeit? Wer begleitete die Kranken im Wagen ins Spital?

Frau Frank wird jedem Samariter, jeder Samariterin ein leuchtendes Vorbild edler Hingabe bleiben. Trauernd steht der Verein an der Bahre seines besten Mitglieds, das er als einziges weibliches Wesen zum Ehrenmitglied ernannt hatte!“

Der Geist der Heimgegangenen wird bei uns bleiben und uns anspornen, es ihr nachzutun und unser Bestes zu geben für die hohe Sache, den Leidenden zu helfen nach unsern Kräften. Das ist das Vermächtnis „unserer Frau Frank“. Ihr Andenken bleibt im Segen, ihr Werk unvergessen. Sie ruhe im Frieden!

In seiner letzten gut besuchten Versammlung hat der Verein beschlossen, das Gedächtnis an „unsere Frau Frank“ lebendig zu erhalten durch Gründung eines Fonds, der ausschließlich zur Unterstützung armer Kranker dienen soll. Er wird durch einen Beitrag aus der laufenden Verwaltung ermöglicht, dem bereits vorhandene, für arme Kranke gestiftete Gelder, ferner der Ueberschuß aus Kartenverkäufen und ähnlichen Unternehmungen des Vereins, beigelegt wird. Der momentane Stand des „M. Frank-Fonds“ beträgt Fr. 500, und es ist zu hoffen, daß er bald geäußert werden wird durch freiwillige Beiträge, gilt es doch, durch die Ehrung „unserer Frau Frank“ armen Kranken zu helfen!

M.

Fraubrunnen. Feldübung vom 9. August 1923. Zu einer gemeinsamen Feldübung fanden sich die Samaritervereine von Jegenstorf, Ugenstorf und Fraubrunnen ein. Eine stattliche Zahl Samariterinnen und ein kleines Trüpplein Samariter hatten sich trotz des prächtigen Herbsttages, der viel eher zum Spazieren durch Feld und Wald gelockt hätte, aufgemacht, um in stiller, eifriger Arbeit sich in den Dienst der Nächstenliebe zu stellen. Die meisten der Teilnehmer hatten noch nie eine Feldübung durchgemacht. Das bewog auch den Leiter der Übung, Dr. Wannenmacher, Sekundarlehrer, eingehend die Organisation der Hilfeleistung zu erklären, um dann nachher die Einteilung in die verschiedenen Arbeitsgruppen vorzunehmen. Die scharfe Kurve der Elektrischen, kurz vor der Einfahrt in die Station Fraubrunnen, hatte Entgleisung verursacht; etwa 30 Verletzte waren zu besorgen. Nicht weit vom Unfallplatz eignete sich eine Hofstatt zur Einrichtung des Verbandplatzes und dorthin im Dorf das Schulhaus zum Notspital. Nicht leicht war es der ersten Gruppe gemacht worden, welcher die erste Versorgung auf der Unfallstelle zugewiesen war, denn die beigelegten Diagnosekärtchen, sorgfältig den bei einem Eisenbahnunglück zu erwartenden

schweren Verletzungen angepaßt, gaben mancher Samariterin schwer zu denken; aber sie haben es alle ganz brav gemacht. Hier, wie so oft, zeigte es sich, wie leicht bei der ersten Hilfe die einfachsten Mittel zu Hilfeleistungen unbeachtet bleiben. Der Transport zum Verbandplatz stellte keine großen Anforderungen an die Ausdauer der Träger und wurde auch im allgemeinen richtig durchgeführt. Die Nähe des Notspitals hat wohl zu einem zu raschen Abtransport vom Verbandplatz geführt, was zur Folge hatte, daß das Notspital mit Patienten überfüllt wurde, bevor es richtig hatte instand gesetzt werden können.

Nach Bergung der Verletzten fand unter erfreulich zahlreicher Beteiligung des Publikums die Kritik statt, an der sich die Herren Dr. König, Heiniger und Scherz, als Vertreter des Roten Kreuzes, sowie Herr Jachy, Hilfslehrer, Solothurn, beteiligten. Gelobt wurde die ruhige Arbeit und der gute Wille, sein Bestes zu geben. Daß auch Fehler vorkamen ist selbstverständlich und sogar wünschenswert, denn allein dadurch ist es den Kritikern ermöglicht, an Hand von praktischen Beispielen hinzuweisen, wie es besser gemacht werden kann. Die Übung war sorgfältig vorbereitet worden und hat deshalb ihren Zweck vollkommen erreicht. Dem Übungsleiter unsern besten Dank.

Sch.

Turgi und Windisch. Die Samaritervereine Turgi und Windisch veranstalteten gemeinsam am 5. August eine halbtägige Feldübung. Die Supposition nahm an, daß ein Auto mit 14 Insassen an der Straßkurve Schwabenberg-Gebenstorf insolge Versagens der Bremse über das Straßenbord kippte und die Mitfahrenden zum Teil leicht und schwer verletzt wurden.

Die beiden Vereine hatten die Aufgabe, die Verunglückten so rasch wie möglich zu bergen. Der Übungsleiter teilte die angekommenen Samariter und Samariterinnen in 5 Gruppen ein. Die erste Gruppe hatte die Aufgabe, an der Unglücksstelle die Notverbände anzulegen, von wo die Verletzten nach dem Verbandplatz abgeschoben wurden; hier wurden sie von der zweiten Gruppe aufgenommen, gelabt, und ihnen die Transportverbände angelegt. Ein improvisierter Leiterwagen der dritten Gruppe transportierte die Patienten zum Notspital, das im Dorf Gebenstorf errichtet worden war, die übrigen Patienten wurden mit Ordonnanz-Bahren transportiert. Beim Notspital angelangt, wurden sie von der Wagenmannschaft ausgeladen. Im weichgebetteten Stroh harrten die Patienten auf ärztliche Hilfe, und auf den Abbruch ins Bezirksspital. Nach Abbruch der Übung lauteten alle der Besprechung des Verlaufes der Übung durch Herrn Dr. Heer, Turgi. Er empfahl den beiden

Bereinen, noch mehr solche Uebungen zu veranstalten, und ja die Verbände und Transporte zu üben und zu lernen.

Herr R. Klaus, Präsident des Verbandes aargauischer Samaritervereine und Abgeordneter des schweizerischen Samariterbundes, legte uns die Samaritertätigkeit warm ans Herz, und bat uns, im Schoße des Vereins all das Gelernte zu üben und zu repetieren, um einst, wenn's wirklich ernst gelte, als tüchtige Samariter wirken zu können. Der Uebungsleiter zeigte uns, daß besonders beim Transport von Hand und mit Bahren noch viel zu lernen sei.

Den Referenten für ihre wohlwollenden Worte sei hier bestens gedankt.

Winterthur und Umgebung. Samariter-Hilfslehrerkreis. Nach längerem Unterbruch findet wieder eine Uebung statt und zwar hat der Vorstand beschlossen, daß am 30. September eine allgemeine Instruktionübung stattfinden soll. Zu derselben haben uns zwei samariterfreundliche Aerzte ihre Mitwirkung

zugelagt, und verspricht dieser Tag ein sehr lehrreicher zu werden. Wir erwarten, daß unsere Mitglieder diesen Tag für uns reservieren und es werden nur ganz gut begründete Entschuldigungen entgegengenommen. Die Tagung wird voraussichtlich morgens 8 Uhr im Eschenberg beginnen und verweisen wir noch auf das zugesandte Programm. Also auf Wiedersehen am 30. September mit der bei uns gewohnten Vollzähligkeit und Pünktlichkeit.

Zürich. Samariterverband des Kantons Zürich. Auf diesem Weg gestatten wir uns, die Kassiererinnen und Kassiere unserer werten Verbandssektionen darauf aufmerksam zu machen, daß unser Verbandskassier sich erlauben wird, in den nächsten Tagen die Mitgliederbeiträge mit seiner Bezugskarte zu beziehen. Wir bitten um prompte Einlösung der Bezugskarten.

Mit bestem Samaritergruß

Der Kantonalvorstand.

Yoghurt und saure Milch.

Unter den besondern Speisen des Sommers ist eine der köstlichsten unbedingt die saure oder dicke Milch, welcher es aber trotz ihrer vielfachen Vorzüge fast wie jenem Propheten geht, der nichts in seinem Vaterlande gilt. Daß die Milch bei ihrem Gehalt an allen für den Körper erforderlichen Nährwerten zu unsern besten und auch bekömmlichsten Nahrungsmitteln gehört, ist ja so häufig öffentlich gelehrt worden, daß darüber wohl niemand mehr im Zweifel sein dürfte. Dasselbe gilt auch von der sauren Milch bis auf den Milchzucker, welcher durch die Einwirkung bestimmter Spaltpilze zu einem Teil in Milchsäure, Kohlensäure und Alkohol zerlegt ist. Aber wenn die saure Milch auch an Kohlehydraten, zu denen der Milchzucker gehört, verarmt, so gleicht sie diese Nachteile durch die sehr wesentlichen Vorteile aus, welche die Milchsäure und ihre Bazillen für die Darmtätigkeit dem Menschen bringen. Millionen von Fäulniskeimen liegen im menschlichen Dickdarm und veranlassen durch ihre zersetzende

Tätigkeit die Ueberführung des aus dem Dünndarm ausgetretenen Darminhalts in Fäulnis, welche für die Gesundheit schädlich werden kann. Selbst dem Laien ist seit langem bekannt, daß bei trägem Stuhlgang nervöse Erscheinungen schwererer Art auftreten können, Kopfschmerz stellt sich ein und Mißbehagen mit Unlustgefühlen verbittern das Leben, ja können sogar bis zur Hypochondrie führen. Alles das schwindet, wenn die Darmtätigkeit eine geregelte ist und die in Fäulnis befindlichen Massen so rechtzeitig ausgeschieden werden, daß sie ihre Fäulnisgase und Fäulnisflüssigkeiten nicht rückwärts an den Körper abgeben können, was bei zu langem Verweilen im Darm vergiftend für die Nerven der Fall ist. Die Bazillen der sauren Milch sind nun erbitterte Feinde der Fäulniskeime, sie sind stärker als diese und vernichten sie, außerdem wirkt der Säuregehalt anregend auf die Darmtätigkeit und befördert die Entleerung, und so entgiftet die saure Milch den Körper und ernährt ihn gleichzeitig, ist