

Kumys- und Kefirkuren.

Von Dr. W. Dyrenfurth.

Das das moderne Russland in der schönen Literatur und vereinzelt auch in der Malerei eine bemerkenswerte Schöpferkraft an den Tag gelegt hat, kann nicht in Abrede gestellt werden; ebenso wenig aber ist zu leugnen, daß es in den strengsten Wissenschaften selbstständigen und bahnbrechenden Leistungen fast durchaus ermangelt.

Demnach verbandt die Neuzeit Russland einige nicht unwichtige Heilmittel, welche gegen große und weitverbreitete Leiden gerichtet sind, und auch bei uns Vorkommen erzeugt und Anerkennung gefunden haben. Wundheilungswirkung aber auch diese Kräfte nicht unwirksamlich auf dem Boden der russischen Wissenschaften gewachsen, sondern zum Theil den höchsten lebenswichtigen Bedürfnissen und Kräfte, zum Theil den kausalen Vorgängen, unter denen sie seit uralten Zeiten in Gebrauch waren, abgelesen worden. Es sind dies Kumys- und Kefirkuren.

Der Kumys.

Kumys heißt ein durch Weimilch und wird durch alkoholische Gährung der Milch der russischen Steppenlän- der gewonnen, und zwar in der Art, daß die frische, molle Milch in mit einem Ferment (Gefäß) versehene Lederfäße oder Holzgefäße gegossen wird. Als Gärungsmittel benutzt man entweder ein eigenthümliches, aus verschiedenen Stoffen dargestelltes Ferment, oder auch eine gewisse Menge von alten, noch in der Gährung begriffenen Kumys. Bei dem nun vor sich gehenden Umbildungs- prozess vermindert sich der in der Milch enthaltene Milch- zucker in Traubenzucker und spaltet sich letzterer in Alko- hol und Kohlenäure.

Dies nach einer Stelle im Serobot schon bei den alten Griechen sehr beliebt gewesene Getränk spielt im Leben der sibirischen und russischen Steppenvölker eine große Rolle. Kumys trinkt dort Groß und Klein vom Morgen bis zum Abend; Kumys ist ihr Eins und Alles, ihr Nahr- zungsmittel und Genußmittel, ihr Brot, Kaffee, Bier und Branntwein, ihr Universalmittel bei Krankheiten! „Ich Hammel und trinkt viel Kumys, dann wirst Du gesund werden!“ — lautet in Krankheitsfällen der gute Rath der Sibirier. In ganz besonderem Maaße aber fand dieser Milch- und Sauertrank als Mittel gegen die Schwindhust, so daß auch die jüngste Medizin nicht umhin konnte, dasselbe zu erproben. Man erzählte sich Wunderdinge: durch den Gebrauch des Kumys in den Steppen seien Hundstöße wieder frisch und gesund geworden. Labröthle- stiche und entnerzte Sprößlinge der russischen Aristokratie erlangen sich, trotz ihrer Verwöhntheit auf allen Komforten ihrer Paläste verständig, in die unwirthlichen Ebenen der Steppe, um durch die Stutenmilch Genuß und ver- zehrender Krankheit zu fuchen, bisweilen auch zu finden. Sogar aus dem fernen Westen trieb Manche die Hoff- nung auf Wiedererlangung der Gesundheit in die kirgisischen Steppen. Bald erkrankte man dafelbst, um dem Zudrang zu genügen, Sanatorien für Schwindhustige und sibirische den Kumys im Großen. Zur besseren Bequemlich- keit für die Schaaeren der Kumysdrinker wurden dann ähnliche Anstalten auch in Petersburg, Moskau, Warschau und Wien gegründet, und auch hier fehlte es nicht an Erfolgen.

Es war also nicht unbedingt notwendig, daß die weimilchpendende Kostante sich eines kirgisischen Heimath- ländes rühme. Mühte denn aber der heilbringende Nektar durchaus dem Kopferer entsprungen? Wäre denn unsere vaterländische Kuh dazu nicht ebenso tauglich? Bei einer vergleichenden Gemilch-Analyse der Stuten- und der Kuh- milch ergab sich, daß die letztere einen noch einmal so großen Gehalt an Fett und einen mehr als dreifachen an Kalzin und unorganischen Salzen besaß, und nur in der Menge des Milchzuckers von der ersteren übertroffen wurde. Durch einen Zusatz der zur Gährung erforder- lichen Menge von Milchzucker ließe sich mit Hilfe des- selben Ferments sehr leicht ein Kumys herstellen, welcher dem kirgisischen an Güte völlig gleich käme, ja ihn in mehrfacher Hinsicht wohl noch überträfe; der Kumys des Kirgisen hat nämlich einen itrenen Geruch und einen widrigen, hölzernen rohen Geschmack, der nicht Seber- mannt zuläßt; er zeigt sich ferner bedeutend ärmer an Kal- zin, auf dem allein seine nährende Eigenschaft beruht, und an den für die Blutbereitung so wichtigen Salzen; er muß daher, eben wegen seiner Geruchlosigkeit amüßeren- den Umhängen, in viel größeren, durch die Menge schließ- lich die Verdauung hinderns Portionen genommen wer- den; endlich ist der Stutenkumys seiner hohen Festigkeit- wegen (die Portion beträgt nämlich 20—40 Ml.) für viele Geraden unerschwinglich. Sehr natürlich und verdientvoll zugleich, wenn in mehreren Gegenden Deutsch- lands und der Schweiz der Versuch gemacht worden ist, an der Hand der Chemie die Weimilch auch aus Kuh-, Ziegen- und Gmelinmilch zu gewinnen.

In jüngster Zeit ist nun in Schönborn am Kellersee bei Gütin eine Anstalt zum furchgemäßen Gebrauch des aus der Milch holsteinischer Kühe bereiteten deutschen Milch- weins errichtet worden, wo Kranke mit für die Kumyskur geeigneten Leiden Gelegenheit haben, sich derselben unter ärztlicher Aufsicht zu unterziehen. Die Lage der Anstalt in dem bekannten flussigen, mit allen Reizen der Natur, Seen, grünen Hühen und herrlichen, eine köstliche Luft ausstrahlenden Buchen- und Nadelholzwaldungen geschmück- ten Gütiner Ländchen dürfte zum Erfolg der Behandlung nicht viel weniger beitragen, als der Genuß des einer be- stimmten Kasse entflammenden Stimulans. Als unerläß- liche Bedingungen müßten wir freilich die Anwendung eines tabellofen Ferments und der höchsten Sauberkeit der Darstellung — vor Allem aber vollständige Abkühlung gegen jegliche Krankheit, besonders Verhütung, der benutzten Viehställe bezeichnen! —

Die Wirksamkeit des Kumys beruht auf der glücklichen Vermischung seiner Hauptbestandtheile: des Alkohols, des Kalzins, des Fetts, der unorganischen Salze, der Kohlen- und Milchäure, die in ihrer Gesammtheit eine bestimmte Menge von Krankheitszuständen günstig beeinflussen. Die Menge des während der Gährung des Kumys sich ent- wickelnden Alkohols beträgt nach Viel am ersten Tage der Bereitung 12,31, am neunten 19,67, am sechszehnten 20,23 auf 1000 Theile. Physiologisch ist festgestellt, daß Alkohol in mäßigen Quantitäten genossen, die Verdauungs- thätigkeit anregt, die Circulation des Blutes beschleunigt, die Funktionen des Herzens und der Lungen, die Nerven und Muskeln bethätigt und den Verbrauch des Organ- einweisses hemmt, indem er selbst dafür im Körper der Ver- breimung anheimfällt; außerdem regt er die Fieberhitze herab, verringert die Schweißabsonderung und begünstigt den Schlaf. — Das Kalzin liefert durch seinen Einweissge- halt die eigentlichen Materialien zum Aufbau der Gewebe; in Folge seiner durch die Gährung herbeigeführten feinen lockigen Vertheilung in der Flüssigkeit geht er leicht in die Verdauungssäfte über und zeigt sich so zur Erfüllung des Nahrungsbürnisses geeigneter, als die natürliche Milch selbst, da bei dieser der Käsestoff im Magen oft zu dicken Klumpen, unverbauten Gerinnissen sich zusammen- ballt. — Die Wichtigkeit des Fetts, sowie der unorgani- schen Verbindungen und Salze in der Nahrung ist be- kannt; der Körper kann des Fetts, das Blut und das Knochengewebe des Eisens, Schwefels und der phosphor- sauren Salze nicht entbehren. — Die Kohlenäure ferner verleiht dem Getränk den erfrischenden, prickelnden, beleben- den Geschmack — gewissermaßen seine Genußbarkeit; der Milchzucker endlich kommt eine hemmende Wirkung bei übermäßigen Dornabsonderungen zu.

Es ergeben sich hieraus die Krankheitsgebiete, in wel- chen sich von dem Gebrauch des Kumys ein Nutzen er- warten läßt. Der Kumys ist kein Universalmittel gegen alle Krankheiten, noch ein Arcanum gegen die Lungenschwindhust; er ist nichts als ein mildes, leicht verdauliches, dem Blut alle Bestandtheile, deren es bedarf, zuführendes Nahrungsmittel, welches verloren gegangene Elemente schnell ersetzt. Insbesondere begünstigt er vermöge seiner Zusam- mensetzung die rasche Wiederherstellung des Fetts; daher sein Nutzen bei noch nicht allzuweit vorgeschrittener Schwin- dhust, welcher noch durch den fieberähnlichen, schweißbe- schränkenden Einfluß seines Alkoholgehaltes unterstützt wird. Nach vierwöchentlichem Gebrauch soll sich eine Gewichts- zunahme des Körpers um 5 Pfund einstellen. „Kumys“ heißt es — „ist der ärgste Feind der Nagerkeit!“ Durch Stoffmangel befördert er die Genuß nach schweren Krankheiten, durch Verbesserung der Blutbereitung ist er nützlich bei Bleichsucht und Blutarth, Strophulose und Magenleiden, sofern dieselben nicht auf organischen Fehlern beruhen. Bei Wollstüngen oder mit Blutandrang nach dem Kopf Behafteten würde er jedoch nicht anzurathen sein.

Der Kefir.

Während unsere Bekanntschaft mit dem Kumys bereits einen mehr als zwanzigjährigen Zeitraum überblickt, besitzen wir unser Wissen vom Kefir erst seit wenigen Jahren. Derselbe hat sich aber in dieser kurzen Zeit eine solche steigende Beliebtheit auch bei uns erworben, daß dem Leser eine Schilderung seiner Eigenschaften und Wirkungen nicht unwillkommen sein wird.

Die kausalen Vorgänge bedienen sich des Kefirs von jeher theils als eines erfrischenden, nahrhaften Getränks, theils als Heilmittels gegen mancherlei Krankheiten. All- gemein beliebt man mit diesem Namen nicht nur die Kefir- trinker selbst, sondern auch die durch deren Aufkühlung in Milch bereitete Flüssigkeit.

Die Kefirtrinker sind gewöhnlich weise, räumliche, etwa erben- große Klumpen von einem dem Wamienohl ähnlichen Geirge, deren eigentlicher Ursprung noch nicht hinreichend klar ermittelt ist. Die ersten wissenschaftlichen Untersuchun- gen über das Kefirferment verdankt man E. Kern in Mos- kau (1881), während um seine Einführung in die ärztliche Praxis sich besonders Dr. Dürnirich in Jalta in der Krim verdient gemacht hat. Kern hat nachgewiesen, daß die kleinen Theilchen, welche das Kefirferment zusammensetzen, zu 33 Prozent aus zwei niedrigen Pilzen, nämlich aus Ge- zellen (Saccharomyces Cerevisiae Meyer) und einer be-

sonderen, bisher unbekanntem, kurz- und langstäbigen Bot- terienart bestehen, denen er den Namen Dispora Causasica beilegte. Diese Pilze nun rufen in der Milch eine alko- hollische Gährung hervor, wie sie von andern Fermentför- mern nicht bewirkt werden kann.

Die Bereitungsweise der Kefir- (Kefir- trinker) ist bis jetzt noch ein sorgsam gehütetes Geheimniß der Kaufleute; sein Wunder daher, daß die Händler sich ihre Waare theuer bezahlen lassen, und daß eine habhäftige, zum Theil auch von russischen Apothekern gekaufte, Spektulation schlechten, verdorbenen und verfälschten Kefir (s. B. geknechte Brot- krumen) als echten in die Welt schicken. Möglich, daß der Kefir durch eine besondere Behandlungsweise der Milch (vielleicht mit Käsebeiz) dargestellt wird; nach Fr. Sto- gelmann in Graz soll der gleiche Gährungsreizeger, wie der Kefirpilz, auch in unserer Buttermilch vorhanden sein.

Der Prozeß der Kefirbildung entwickelt sich bei der Ver- breitung des Getränks folgendermaßen: Die mit Milch über- gossenen Körner steigen nach einer halben Stunde unter allmählicher Bildung von Luftbläschen um die Pilze zur Oberfläche der Milch — ein Beweis, daß die Gährung be- gonnen hat, der Milchzucker in Alkohol und Kohlenäure sich spaltet. Das anfangs in Klumpen zu Boden fallende Kalzin vertheilt sich bald gleichmäßig in der Flüssig- keit, deren Inhalt bei gutem Kefir ebenso durchsichtig ist, wie gewöhn- liche Milch.

Im Kefir aber besitzen wir ein entschieden nicht nur an- genehmeres, sondern auch leichter verdauliches Nahrungs- mittel, als in der Milch. Eine seiner chemischen Haupt- eigenthümlichkeiten beruht darin, daß in ihm durch die Ge- genwart der Pilze das Kalzin der zugelegten Milch in einen sehr leicht verdaulichen Eiweißkörper (die Hemial- buminose) übergeführt wird und den bei der Frage der Kinderernährung so verderblichen Uebelstand verlorren hat, sich im Magen zu größeren, wie Ballast liegenden Klumpen zusammenzuballen. Durch die Anwesenheit von Alko- hol und Kohlenäure aber gewinnt der Kefir in der aroma- tischen Wohlgeschmack, welcher auch den Kumys vor der gewöhnlichen Milch auszeichnet.

Der Kefir verdient den Namen Anfrumys. In der That hat er mit dem von der Stutenmilch herkommenden nicht bloß im Geschmack, sondern auch in chemischer Beziehung große Ähnlichkeit, nur mit dem Unterchied, daß dem Kefir die Eiweißstoffe dreimal so stark vertreten sind — bei Abgekehrten und körperlich Heruntergekommenen gewiß ein Punkt von höchster Wichtigkeit. Noch schwerer aber muß für den Kefir der Umstand in's Gewicht fallen, daß der Kranke ihn sich im Hause selbst bereiten kann und nicht nöthig hat, nach einer weit entlegenen Anstalt zu reisen.

Die Heilkraft des Kefir als eines an Nährstoff reichen, leicht verdaulichen und gut zu nehmenden diätetischen Nah- rungsmittels in Strophel, Magen- und langwierigen Lun- genleiden, bei Bleichsucht und in der Genußperiode nach langwierigen entzündlichen Krankheiten, sowie als vorzüg- licher Erfrischer für Stengelung ist über Stabium der theoretischen Erörterung längst hinaus; sie ist nicht nur von russischen Ärzten, sondern auch von vor- zugsweise deutschen Klinikern, wie z. B. von Eichhoff in Jülich sicher gestellt worden. In den Hospitälern und Universitätskliniken des letzteren Ortes wird ausschließlich der von der Kaufmann Anstalt gelieferte und nach tau- schlicher Anleitung bereitete Kefir mit sehr gutem Er- folge benutzt; wir zweifeln jedoch nicht, daß auch an an- deren Orten der Vereitung des Heiltranks und der Ge- winnung der echten Kefirtrinker eine gleiche Gewissenhaftig- keit genügend wird. (Aus der kgl. medicinischen Rundschau.)

Unsichtbare Feinde.

Die Nothwendigkeit, möglichst reine Luft zu athmen, ist oft und eindringlich genug betont worden. Aber es kann leider nicht behauptet werden, daß das Volk, und namentlich die Frauenvelt bereits genug von dieser Noth- wendigkeit überzeugt ist. Die Furcht vor Zugluft ist eine allgemein verbreitete, obwohl es feststeht, daß man gerade gegen Zugluft sich unempfindlich machen kann; und es eine Thatsache ist, daß der Japaner beispielsweise sich förmlich darauf eingerichtet hat, in Zugluft zu leben. Noch lächer- licher ist die Furcht der Hausfrauen und aller andern jungen und alten Weiber, im Winter ein Fenster zu öffnen, weil ja die schöne warme Luft herausgeht. — Man hat selbst in den untersten Schichten des Volkes schon be- griffen, daß man nicht ungetraut schlecht genodene Nah- rung zu sich nimmt. Man hat selbst in den höheren Klassen noch nicht begiffen, daß schlecht gewordene Luft sehr schädlich ist. Und dennoch nimmt man Speise und Trank nur gelegentlich zu sich, während man Luft athmet im Wachen und im Schlafen, wenn man gesund und wenn man krank ist, unaußerdlich. Kaum eine Minute kann man existiren, ohne eine Portion Luftnahrung zu genießen.

Woher kommt die Schwerfälligkeit des selbst verständli- geren Publikums der doch eindringlich genug gepredigten Nothwendigkeit gegenüber? — Vermuthlich weil die Luft für die Menschen ein — Nichts ist. Man sieht, man hört, man fühlt, man schmeckt, und wenn es nicht schon schlimm ist, riecht man auch die Luft nicht. Man denkt daher nicht daran, sich um etwas zu kümmern, das einer

