**Zeitschrift:** Schweizerische Gehörlosen-Zeitung
**Herausgeber:** Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe
**Band:** 43 (1949)
**Heft:** 1

**Artikel:** Von den Vitaminen
**Autor:** Ruffieux, Franz
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-925177

**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:** 09.07.2025

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

*Ein Reitmarschlied der Beduinen*

O Freund, steh auf und bring mir ein schlankes, rötliches von den auserlesenen Kamelen.

Befestige ihm den schönen Sattel mit einem Schlauche aus Schafhaut.

Gehe mit ihm nach dem Wadi es-Summan, dem Gelände mit wenig Wasser.

Und frage nach der, die mein Herz geraubt, einem Mädchen aus dem Stamm der Awazim von dem Geschlecht der Reschid.

Ihr Hals ist wie der Hals der Antilope. Ihre Zöpfe könnten dem jungen Kamel als Sattelgurt dienen[1]; und ihr Auge ist das Auge der Gazelle.

Aus J. J. Heß. Von den Beduinen des innern Arabiens. 1938

## Von den Vitaminen

Es war einmal eine Anzahl von Forschungsreisenden. Die zogen hinauf in den hohen Norden, um das Gebiet am Nordpol zu erforschen. Der Winter überraschte sie und machte ihre Rückreise unmöglich. So mußten sie die lange dunkle Zeit in ihrem Lager mitten im ewigen Eis zubringen. Sie hatten einen guten Vorrat an Konserven und anderen Lebensmitteln. So brauchten sie kein Verhungern zu befürchten. Zunächst ging auch alles gut. Aber nach einiger Zeit trat doch eine Aenderung ein. Der eine und dann der andere fühlten sich nicht mehr wohl. Sie waren so schläfrig und matt. Sie bekamen schlechte Laune und hatten keine Lust zu irgendwelcher Arbeit. Alle Glieder taten ihnen weh, besonders die Beine. Und dann fing auch noch das Zahnfleisch an zu bluten. Sie waren sehr krank. Und immer mehr von den Forschern bekamen diese rätselhafte Krankheit. Dann gab es den ersten Toten. Und nun mußten alle befürchten, daß keiner von ihnen mit dem Leben davonkommen würde.

Da kamen eines Tages Eskimos in das Lager der kranken Forschungsreisenden. Sie boten ihnen frisches Fleisch und Kräuter als Heilmittel an. Nein, das Fleisch sollte nicht gekocht werden. Sie sollten es roh essen. Die Kranken wollten das zuerst nicht tun. Aber die Eskimos ermahnten sie so dringend dazu, daß sie schließlich die Fleischstücke doch roh aßen. Und siehe da, nach kurzer Zeit fühlten sich die Kranken besser. Die Mattigkeit verschwand. Das Bluten des Zahnfleisches hörte

[1] Das heißt: sie trägt reiches Haar und hat lange Zöpfe. — Die Araber singen gern beim Reiten, bei Kaffeegelagen und Spielreigen. Die obigen Verse gehören zu einem ihrer uralten Volkslieder.

auf. Die alte Lebensfreude und Arbeitslust kehrten zurück. Die Forschungsreisenden waren durch das Essen des rohen Fleisches gesund geworden.

Und wie diesen Forschungsreisenden ist es früher auch manch anderen Menschen ergangen. Besonders den Seeleuten auf den Segelschiffen. Die waren oft monatelang unterwegs. Und sie bekamen in dieser langen Zeit fast nur Salzgemüse und eingesalzenes Fleisch zu essen. Aber keine Milch, kein frisches Gemüse, kein Obst. Und dann zeigte sich bei diesen Seeleuten immer wieder dieselbe Krankheit wie bei den Polarforschern. Aber wenn sie dann die ersten Früchte zu essen bekamen, und wenn es auch nur eine Zitrone war, dann hörte diese seltsame Krankheit fast sofort auf.

Ja, das wußte man schon lange. Und man wußte auch, weshalb diese Menschen krank wurden. Daß in ihrer Nahrung etwas gefehlt hatte. Etwas, was in dem frischen Obst, im frischen Fleisch, im frischen Gemüse, in der Milch und in der Butter enthalten ist. Etwas, was unser Körper unbedingt braucht, um gesund zu bleiben. Und daß Krankheit, ja selbst der Tod sich einstellen, wenn es fehlt, wenn der Körper daran Mangel leidet. Deshalb hat man diese rätselhafte Krankheit auch eine Mangelkrankheit genannt.

Aber was fehlte da? Was war in den Konserven der Polarforscher und in dem Salzgemüse der Seefahrer nicht enthalten?

Früher konnte man auf diese Frage keine Antwort geben. Aber heute wissen wir es. Die forschenden Gelehrten haben entdeckt, daß in der frischen Milch, dem frischen Obst, dem frischen Gemüse und der Butter ganz winzige Nährstoffe sind, die in den eingemachten, eingesalzenen, konservierten Nahrungsmitteln fehlen. Nährstoffe, ohne die Gesundheit und Leben nicht bestehen können. Darum hat man diese für das Leben so wichtigen Stoffe Vitamine genannt. Dieses Wort kommt aus der lateinischen Sprache, und auf Lateinisch heißt Leben: vita.

Man hat also die Vitamine entdeckt. Man weiß, daß sie nur in bestimmten frischen Nahrungsmitteln enthalten sind und in allen andern fehlen. Man weiß, daß wir genug Vitamine essen müssen, um gesund zu bleiben. Man weiß auch, daß es verschiedene Arten von Vitaminen gibt. Daß jede Art eine besondere Aufgabe für unsere Gesundheit hat. Und weiß auch, welche Krankheiten entstehen, wenn eines dieser Vitamine in unserer Nahrung fehlt. Ja, man kann jetzt sogar Vitamine künstlich herstellen und sie dem Kranken als Medizin reichen.

Wer gesund bleiben will, der muß dafür sorgen, daß sein Körper genug Vitamine bekommt. Wir wissen nun, daß diese wichtigen Nährstoffe insbesondere in frischem Obst und frischem Gemüse enthalten

sind. Wer also davon genug ißt, der bekommt keine Mangelkrankheit. Im Sommer und im Herbst gibt es genug Obst und frisches Gemüse. Darum leiden wir dann meistens nicht an Vitaminmangel. Aber im Winter und im Frühjahr sind frisches Obst und Gemüse knapp. Dann essen wir zumeist das, was die Hausfrau für den Winter eingemacht oder eingekocht hat, oder wir kaufen Konserven. Ich habe aber schon gesagt, daß in dem Eingemachten und in den Konserven die Vitamine fehlen. Sie sind durch das Salz oder das Einkochen zerstört worden. In dieser Zeit kann es daher leicht geschehen, daß jemand nicht genug Vitamine bekommt. Und nun wissen wir auch, warum sich viele Menschen im Frühjahr so schlapp fühlen. Man spricht von einer Frühjahrsmüdigkeit. Das ist also nichts anderes als eine Mangelkrankheit. Es fehlen diesen Menschen Vitamine. Nun gibt es ein einfaches Mittel, da zu helfen. Das ist frisches Obst. Aepfel lassen sich den Winter über aufbewahren. Wer nun daran denkt, sich für Winter und Frühjahr einen Vorrat an Aepfeln zu besorgen, und regelmäßig davon ißt, der wird seinem Körper immer genug Vitamine geben. Eine große Menge braucht es nicht zu sein. Denn unser Körper braucht nur wenig Vitamine. Aber ganz fehlen dürfen sie nicht. Franz Ruffieux

## AUS DER WELT DER GEHÖRLOSEN

### Allerlei kleine Nachrichten

*Fahrpreisermäßigungen.* Die Deutsche Reichsbahn in Stuttgart gewährt den Gehörlosen zum Besuche der Gottesdienste billigere Fahrpreise. Aber nur den «Mittellosen». Als mittellos gelten alle, die «in untergeordneter Tätigkeit beschäftigt» sind und deren «Einkommen den Lohn eines Hilfsarbeiters nicht übersteigt».

In München fand ein großer Prozeß statt gegen zwanzig taubstumme und vier hörende *Markenfälscher.* Sie hatten Lebensmittelmarken gedruckt und gegen Geld, Lebensmittel und Rauchwaren (Zigaretten usw.) verkauft. Dabei hatten sie viele tausend Mark verdient. Die gefälschten Marken waren zum Teil besser gemacht als die echten der Regierung. Zehn Monate lang dauerte die Untersuchung. Alle Angeklagten gaben offen zu, was sie getan. Sie wußten ganz gut, daß sie unrecht getan.

Zwei Taubstumme waren die Anführer. Sie erhielten drei Jahre Gefängnis[1] und 5000 Mark Buße. Ihre Taubheit galt als Milderungs-