

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	27 (1919)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Überernährung und Unterernährung
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-546142">https://doi.org/10.5169/seals-546142</a>

### 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:** 05.02.2026

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

lösung gebracht wurde, in der schon Tiere derselben Art gehalten worden waren; in einer Nährlösung mit Tieren einer andern Art blieb sie dagegen die alte. Denselben Einfluß üben die Stoffwechselprodukte auch bei den mehrzelligen Organismen aus, und ebenso wirken hemmend auf das Wachstum die im Innern des Organismus abgelagerten Stoffwechselprodukte. In den Nervenzellen des Menschen findet man im Alter beträchtliche Mengen von Pigment eingelagert. Während man diese Ablagerungen früher für eine Folge der geringeren Widerstandsfähigkeit der Zellen im Alter hielt, haben Mühlmann und Schreyer nachgewiesen, daß sie schon im frühesten Kindesalter anfangen. Die Ablagerungen sind also nicht die Folge der Greisenhaftigkeit, sondern dieses ist umgekehrt

eine Folge der Ablagerungen. Unter dem Einfluß der Stoffwechselprodukte wird die Assimilation der Zellen gehemmt und damit die Teilbarkeit verlangsamt; mit der Zunahme der Ablagerungen nimmt also die Wachstums geschwindigkeit ab. Während in der Jugend die Zelle mehr Nahrung aufnimmt, als sie für ihren Fortbestand nötig hat und den Überschüß zur Vergrößerung und Teilung gebraucht, nimmt infolge der Ablagerungen die Nahrungs aufnahme langsam ab, bis schließlich kein Überschüß mehr vorhanden ist und so das Wachstum auf hört. Da die Ausscheidungen aber immer noch weiter fort dauernd und die Assimilation immer schwächer wird, reicht schließlich die von der Zelle auf genommene Nahrung für ihren Fortbestand nicht mehr aus und der Tod tritt ein.

## Ueberernährung und Unterernährung.

Vielf häufiger wird den Kindern zu viel als zu wenig Nahrung gegeben. Der Hang, ein möglichst gut ausschendes, dickes Kind zu haben, ist weit verbreitet. Mutter und Pflegerin sind auch immer bereit, das Schreien des Säuglings auf Hunger zurückzuführen. Meist läßt sich der Kleine gerne eine größere Portion oder einen Schoppen mehr gefallen und sich damit zur Ruhe bringen. Wird dies zur Regel, so ist man auf dem besten Wege, ein Bielfresser zu züchten und erfährt an ihm bald die Schädigungen zu reichlicher Nahrung.

Brustkinder können durch häufiges An legen oder durch zu reichlichen Milchgehalt der Brüste, künstlich ernährte durch Steigerung von Zahl und Größe und Gehalt der Mahlzeiten überfüttert werden. — Eine Zeit lang wird die Ueberfütterung vertragen. Nach und nach bilden sich jedoch Nährschäden aus: die Stimmung des Kindes wird veränderlich, der Schlaf leichter, die frische Farbe geht verloren, Blähungen und Leibweh plagen

das Kind, es wird unruhig, schreit öfters, wirft sich viel herum, mitunter kommt es zu Erbrechen. — Während bei Brustkindern gewöhnlich Durchfälle sich einstellen, die Stühle grün, schleimig, mit kleinen Fetzchen durchsetzt sind und oft Erbrechen hinzukommt, besteht bei künstlich ernährten im Gegenteil meist träger, hell bis grau gefärbter, trockener Stuhl. Die Kinder leiden auch an starken Schweißausbrüchen, besonders am Hinterkopf. Später gesellt sich Rhachitis, Neigung zu Krampfanfällen, Hautausschlägen, Wundsein, Turunkelbildung hinzu. — Die Kinder, statt bei der reichlichen Nahrung, wie man erwartet hatte, besonders gut zu gedeihen, wollen nicht recht zunehmen, was heute gewonnen wird, geht morgen wieder verloren; die Gewichtskurve schwankt unregelmäßig hin und her. Tritt nicht rechtzeitig Ernährungsänderung ein, so können die Kinder immer mehr abnehmen und zufällig hinzutretenden Erkrankungen erliegen.

In leichten Fällen von Unterernährung genügt es, die Mahlzeiten nach den oben erörterten Vorschriften zu regulieren. Sind schon schwerere Schädigungen eingetreten, so muß der Arzt beigezogen werden.

Wenn ein Kind schreit und dabei die Finger oder die ganze Faust in den Mund steckt, so heißt das nicht unfehlbar, daß es Hunger habe, noch weniger aber ist es ein Zeichen, daß es unterernährt sei. Gewohnheitsvieleesser haben fast immer Hunger, wenn sie nicht schlafen.

Unterernährung ist nur da möglich, wo längere Zeit hindurch zu geringe Nahrungs-zufuhr stattfindet. Am häufigsten kommt dies tatsächlich bei Brusternährung vor, wenn die Mutter ums Leben gerne ihrem Liebling ausschließlich ihre Milch zugute kommen ließe, die jeweilen abgetrunke Milchmenge aber ungenügend ist. Die Schuld kann an mangelhafter Milchabsondierung liegen, noch öfter aber wäre genügend Milch da, aber der Säugling bekommt sie nicht aus der Brust heraus. Es kann sein, daß er aus Schwäche oder Un geschicklichkeit oder Trägheit oder Appetitmangel zu wenig kräftig saugt; häufiger jedoch liegt es daran, daß die Brüste zu „schwer gehen“. Es gibt Brüste, welche ihre Milch beim leisesten Druck und beim sanftesten Saugen reichlich hergeben, während bei anderen stärkeres Melken oder Pumpen nötig ist, um die Milch auch nur tropfenweise herauszubekommen. Bei ersten braucht der Säugling selbstverständlich nur leicht zu saugen, um sich zu sättigen, während er an „schwer gehenden“ Brüsten seine Mahlzeit jeweilen unter Kraftanstrengung verdienen muß. Namentlich etwas schwächliche Kinder werden dabei rasch ermüden und einschlafen. Legt man sie nun beruhigt in ihr Bettchen und läßt sie bis zur nächsten Mahlzeit, die wiederum wegen Ermüdung vorzeitig abgebrochen wird, schlafen, so werden viele dieser Geschöpfchen sich daran gewöhnen, ihren Hunger zu verschlafen. Merkt man über kurz

und lang, daß die normale Gewichtszunahme ausbleibt, so wird gemeinlich die Zahl der Mahlzeiten vermehrt, man erlebt dabei aber fast immer Mißerfolge; denn jetzt bekommt das Kind Verdauungsstörungen, verliert den Appetit und mag überhaupt nicht mehr saugen.

Bei künstlicher Ernährung ist Unterernährung möglich, wenn zu geringe Mengen oder mangelhaft zusammengesetzte Nahrung, z. B. einseitige Mehlnahrung oder künstliche Präparate, gereicht werden, auch habituelles Erbrechen, lange andauernde Verdauungsstörungen usw. können dazu führen.

Das Kind zeigt bei Unterernährung märges Aussehen, seine Haut und alle Weichteile sind schlaff, der Leib ist gespannt und eingezogen, die Stühle selten, spärlich und dunkel gefärbt. Es werden wenig Windeln genäßt. Dabei ist das Kind in der Regel still und zufrieden und verbringt die meiste Zeit im Schlaf. Seltener äußert es im Gegen teil Unruhe, dreht den Kopf hin und her, reibt die Beine bis zum Wundwerden gegeneinander.

Zur sicheren Erkennung der Unterernährung führt bei Brusternährung nur genaue Wägung der jeweilen getrunkenen Milchmengen. Direkte Prüfung des Milchgehaltes der Brüste wird uns dann zeigen, ob zu wenig Milch abgesondert wird oder ob die Brüste „zu schwer gehen“.

Lassen sich vor dem Anlegen des Kindes nur 1—2 Teelöffel Milch ausmelken oder auspumpen, so besteht entschieden Milchmangel. Man versuche nun 2ständlich anzulegen und lasse jedesmal beide Brüste gründlich aussaugen. Kommt man damit nicht ans Ziel, so reiche man 2mal im Tag zwischen je zwei Stillen an beiden Brüsten einen Schoppen verdünnter Milch. — Läßt sich aber aus der gefüllten Brust, wenn auch langsam, so doch reichlich Milch ausmelken oder auspumpen, so darf man auf „Schwer gehend“ schließen. Jetzt versahrt man so, daß man jedesmal zunächst das Kind etwa 20

Minuten lang saugen läßt, bis es ermüdet ist, dann mit der Pumpe die Brust gut entleert und diese ausgepumpte Milch dem Kind mit dem Löffel oder aus der Flasche zu trinken gibt. In manchen Fällen kann ein Doppelsauger das Auspumpen überflüssig machen. Nach 2—3 Wochen ist vielleicht das Kind so erstarkt, daß es imstande ist, sich selbst genügend Milch aus der schwer

gehenden Brust herauszuholen. — Auf keinen Fall lasse man sich verleiten, sofort zur künstlichen Ernährung überzugehen oder eine Umme anzustellen.

Einfache Unterernährung bei künstlicher Ernährung erfordert Regelung der Ernährungsweise nach den oben angegebenen Grundsätzen. („Schweiz. Blätter f. Gesundheitspflege“.)

## An was die barmherzige Liebe hängt.

Man macht sich im allgemeinen, nicht mit Unrecht, etwas lustig über die Uniformsucht bei Männern. Sie scheint beim weiblichen Geschlecht nicht minder hervorstechend zu sein.

Kürzlich kamen da zwei junge Töchter auf unser Bureau und batcn um „den Schleier“. Auf unser erstauntes Fragen erklärten sie, eine Fr. R., welche ebenfalls als Freiwillige Grippepflege ausgeübt hätte, habe ihnen gesagt, jede Freiwillige erhalte zum Dank und Angedenken einen Schleier. Die Betref-

fende trage ihn heute noch recht stolz herum. Uebrigens gaben sich die beiden Geschäftstellerinnen nach erhaltener Aufklärung sofort zufrieden. — Sie gehören wohl zu den Verständigeren. — Aber die ganze Geschichte gab uns zu denken. Schade, daß solche leere Spreuer so manches Korn bescheidener und darum echter Freiwilligkeit verdeckt.

Unserseits wollen wir für diesmal den Schleier der barmherzigen Liebe über die unbefugte Schleierträgerin decken. J.

## Die Gefährlichkeit der Schminken.

Rezepte für Schminken der verschiedensten Art sind seit dem grauen Altertum erhalten geblieben, so daß man noch heute ziemlich genau weiß, wie die Damen im alten Aegypten oder im kaiserlichen Rom ihren Teint zu verschönern pflegten. Auch der Dichter Ovid hat es nicht unter seiner Würde gehalten, Ratsschläge nach dieser Richtung zu erteilen, und seine Schminken können nach ihrer Zusammensetzung kaum schädlich gewesen sein. Wie anders steht es da um die Rezepte moderner Schminken, von denen der französische Forcher Réveil nicht weniger als 65 an den Pranger gestellt hat, weil sie giftige Stoffe enthalten. Unter diesen sind Dinge, wie Äther, Zinkoxyd, Chloroform und Alraun, obgleich auch sie schädlich werden können, als weniger gefährlich gar nicht einmal erwähnt.

Dagegen enthalten von den übrigen: 5 Arsenverbindungen, 6 Bleiverbindungen, 4 Höllensteine, 5 Quecksilberverbindungen, 5 schwefelsaures Zinf, 3 ungelöschten Kalk, 4 unterchlorfsauren Kalk, 1 freie Oxalsäure, 5 Salmiak und ebensoviel Kampfer in starker Dosis, 4 erhebliche Mengen von einer Essenz aus bittern Mandeln, 1 Tabak, 6 Opium oder Laudanum usw. Was ist nicht schon alles von mehr oder weniger sachverständigen Leuten gegen den Unfug geschrieben worden, und wie wenig hat es bisher verschlagen! Es sollte bald einmal eine durchgreifende Regelung auf diesem Gebiete stattfinden, und vielleicht ist die Sache nicht so unwichtig für eine internationale Verständigung, weil sonst eine wirkliche Besserung doch nicht zu erwarten ist.