**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:** 28 (1920)

Heft: 7

**Artikel:** Ostereier

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-546331

### 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: 20.11.2025** 

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

Als Rechnungsrevisoren: Herr N. Schlittler, C. Balmer. Das Jahresprogramm, das für jeden Monat eine llebung im Anlegen von Verbänden und im Aussführen von Transporten, nehst gemeinsamen llebungen mit Nachbarsektionen vorsieht, verspricht ein arbeitsereiches zu werden. Aus den Vereinsverhandlungen ergab sich noch, daß für allfällige Grippenpslege sich unterschriftlich 19 Mitglieder verpssichteten.

Nach Schluß der Versammlung folgte noch ein Stündchen frohen Beisammenseins, wobei in gesanglich und musikalischer Beziehung der Humor unserer frohen Niederurnersamariter zur vollen Geltung kam. Unser Wunsch begleite den Samariterverein Niederurnen, daß er stets wachsen und gedeihen möge, jederzeit bereit sei, zu freiwilliger Hisselsftung, in welcher Form sie auch an uns herantreten könnte.

L. St.

Wald. Samariterverein. Die ordentliche Generalversammlung hat am 21. Februar im Casé Bachtel stattgesunden. Der Appel ergab die schöne Zahl von 37 Aktivmitgliedern. Die ziemlich zahle reichen Bereinsgeschäfte waren bald erledigt. Das von Frau Psenninger, Hilfslehrerin, ausgestellte Arbeitse programm sand allgemeine Zustimmung. Das Reguelativ sür Samariterposten wurde genehmigt und mit sreudiger Zustimmung der Kredit gewährt zur Ansichaffung der dazu nötigen Tragbahren.

Der Vorstand pro 1920 setzt sich aus solgenden Mitgliedern zusammen: Präsident: Herr Wilhelm Rädle. Vizepräsidentin: Frau Psenninger, Hisselehrerin. Aktuar: Herr Alfred Brunner. Kassier: Herr Albert Bürgi. Materialverwalterin: Frl. Anna Wolsensberger. 1. Beisitzerin: Frl. Martha Heß. 2. Beisitzerin: Frl. Alline Zangger.

A. B.

# Ostereier.

Die Osterzeit ist da! Jung und alt freut sich über ihr Kommen als Zeichen des Frühlings. Besonders unsere Kinder. Ein jedes hat sich sein Restchen zurechtgemacht und abends vorher sorgsam versteckt, damit der Ofterhase an einem recht geschützten Ort am Oster= morgen seine Gier legen kann. Und welche Freude, wenn am Dstertag das Nestchen in allen Farben leuchtet. und etwa noch ein Schofoladehäschen oder ein Zuckereichen herausguckt! Run geht's bald an ein "Tüpfen" oder "Bütschen", wenn's auch nur zu dem Zweck wäre, möglichst bald eine Ausrede zu haben, um ein Ei effen zu können. Dem ersten folgt bald das zweite nach. Mit einem recht "starten", hartgesottenen, das die Mama lange hat sieden müssen, werden bald einige andere gewonnen und nun geht es den ganzen Tag an ein Schmausen, und damit einem die Eier nicht zu schnell ver= leiden, wechselt man ein bischen ab. Wie dumm, daß das Chofoladehäschen sein vor= deres Bein gebrochen hat! Macht es sich nicht besser, wenn beide weg sind oder gleich alle viere? Also ins Mäulchen hinein damit und bald folgen die Ohren. Da bricht das hohle Körperchen. Jett erst drauf los und gegessen. Und jest wieder ein Ei, für die sehlenden gibt ja Mama andere. Und so geht es den ganzen Tag. Ostersladen als Mittagsdessert werden auch nicht verschmäht und zum Vesper wird der große Viskuithase angeschnitten, den die Großmutter den Kinsdern schenkte und den man aus Pietät noch etwas auf die Seite gestellt hatte. Viel gegessen wird beim Abendessen nicht mehr, der kleine Magen ist schon längst dis obenan gesüllt.

Die kleinen Fresmäulchen sind müde geworden und gehen zu Bett, aber vor dem Einschlafen noch schnell ein Stückchen Nougatei, das kann sicher nicht schaden.

Es geht manchmal gar nicht lange, so fommt nun die Kehrseite. Der Magen ist überfüllt worden und, anstatt nun ruhen zu können, soll er noch arbeiten. Das fällt ihm gar nicht ein. Er plagt seinen Besitzer, der sich unruhig hin und her wälzt und spürt, daß sein "Magengrübli" etwas gar stark aufgetrieben ist. Und wenn der Sünder nichts merken will, so weckt er ihn unsanst auf und bringt ihm reichliche Bescherung. Mamc

kommt, um zu helfen, und eifrig wird nach dem llebeltäter gesucht. Deutlich sieht man in dem unappetitlichen Zeug geronnene, grösßere Eiweisfehen. Jeht weiß man, wer am Erbrechen schuld ist: natürlich die hartgessottenen Eier, beileibe nicht das ganze Mischsmasch, das den ganzen Tag hinuntergeschluckt wurde! Und nun wird rasch das Verdamsmungsurteil gesprochen: keine hartgesottenen Eier mehr, die bleiben lange im Magen, sind schwer verdaulich! Also in Zukunft nur rohe oder weichgekochte.

Da müssen wir doch ein bischen dreinreden. Schuld am Erbrechen sind natürlich
nicht allein die hartgesottenen Sier, sondern
das Uebermaß der genossenen Speisen, das
der jugendliche Magen nicht verträgt und
wodurch es den Magensästen unmöglich ist,
sich mit dem Inhalt zu mischen und ihn zu
verdauen. Aber da hören wir sosort den
Einwurf: "Aber diese großen, unverdauten
Eiweißsehen sind ja das einzige, das man
ertennen kann. Es sind zwar noch einige
Weinbeeren aus der Osterslade, aber das
weiß man ja, daß die lange nicht verdaut
werden, also sind doch die Sier am schwersten verdaulich".

Nun müssen wir schon etwas weiter aussholen, und über die Gier überhaupt sprechen, sonst glaubt uns die gute Mama auch jetzt wieder nicht.

Im allgemeinen werden die Gier als Nahrungsmittel falsch beurteilt, sowohl ihr Wert als ihre Verdaulichkeit.

Ihr Wert wird vielfach überschätzt. Immershin enthalten sie doch in konzentrierter und vom Darme leicht aufnehmbarer Form zwei der wichtigeren Nährstoffe, Eiweiß und Fett. Ein Si enthält etwa so viel Eiweiß und Fett wie 40 gr Fleisch oder annähernd 150 gr Milch. Daneben enthält das Dotter Eisen, ein Mineral, das zum Ausbau unseres Körspers nötig ist und das besonders bei der Ernährung bleichsüchtiger und blutarmer Mädschen eine Rolle spielt. Der Sidotter, "die

bessere Hälfte" des Eies (wie ihn Dr. Erussius in der "Medizin für Alle" nennt) enthält nicht bloß Eiweiß, sondern auch Fett, er wird vom Magen auch schneller verdaut und vom Darme rascher aufgesangt als das Weiße des Sies. Um aber einen Menschen nur mit Sier zu ernähren, brauchte es täglich wenigsstens 20 Sier oder mehr.

Die Verdaulichkeit der Gier hängt nun von der Form ab wie sie eingenommen werden. Solche Oftererfahrungen, wie oben angedeutet, sprechen nicht fehr für den Be= nuß von hartgesottenen Giern. Dem ist aber nicht so. Sicherlich sind sie schwer verdaulich, wenn sie nicht recht gefaut werden, dann kom= men eben größere Stücke in ben Magen und der Magensaft braucht lange bis er sie durch= verdaut hat. Daher bleiben sie lange im Magen liegen, und Leute mit empfindlichem Magen fühlen dann oft nach Giergenuß einen Druck im Magen wie ein Stein. Die Haupt= sache bei Genuß von gesottenen Giern ist also die richtige Verkleinerung durch die Bähne, es braucht aber dazu eine größere Musteltätigkeit, und dazu ist der Mensch eben vielfach zu beguem; warum sich gar noch beim Effen anstrengen, wenn's ja ohne das so leicht himmterschlüpft!

Nun sind aber die rohen oder leicht gestochten Gier nicht schneller verdaulich als die gesottenen, und zwar aus dem ganz einsachen Grunde, weil im Magen das Ei im flüssigen Zustande auch noch zuerst "gesotten" werden muß.

Der Eineißstoff kann nämlich erst in geronnenem Zustande vom Magensaft verdaut und später im Darme aufgesogen werden. Wenn wir dem Magen aber durch Kochen eine Arbeit abnehmen, so kann die Verdauung auch viel früher einsetzen. Ein rohes Ei bleibt deßhalb oft viel länger im Magen als ein gekochtes. Wenn der Magen nicht richtig arbeitet, kann es anderseits vorkommen, daß das rohe Ei sast unverändert aus dem Magen in den Darm tritt. Daher geben wir etwa Magenfranken rohe Eier, wenn wir dem Magen nicht zu viel Arbeit zumuten wollen. Es gibt nun Leute, die überhaupt keine Eier ertragen können. Die Eier enthalten viele Kalkstoffe, die gerne Verstopfung hervorrußen, auch spielt da noch mit, daß die Eier fast vollständig vom Körsper ausgenützt werden, wenig Schlacke geben, und so der Darm zu wenig zur normalen Fortbewegung seines Inhaltes gereizt wird.

Bei Magen= und Darmfranken ist oft die Verdauung verlangsamt, es zersetzt sich das Eiweiß, entwickelt Schweselwasserstoff und andere reizende Produkte, die Darmstörungen zur Folge haben können. In ähnlicher Weise sindet eine Zersetzung bei ältern Giern statt. Gerade auf die Osterzeit werden die Sier

oft zusammen gespart. Solche Gier riechen baher oft nach Schwefel, besonders das Dotter mit seinen grüngrauen äußern Schichten.

Andere Leute bekommen regelmäßig schwere Darmstörungen, ihr Organismus verträgt das Eiereiweiß offenbar nicht. Gewöhnlich sind es pervöse Patienten, doch nicht immer.

Der gesunde Magen verträgt also Eier in jeder Form und die Verdaulichkeit ist in jeder Form fast die gleiche, vorausgesetzt daß die hartgesottenen Eier entweder gut gehackt geseben oder genügend gekaut werden, und nicht in großen Vissen heruntergeschluckt werden wie an Ostern.

In welcher Form Eier dem franken Masgen einverleibt werden sollen, darüber wird der Arzt schon Auskunft geben. Sch.

## An die Rotkreuz-Kolonnen.

### Vorläufige Mitteilung.

Im Laufe des Mai wird der Rotkreuz-Chefarzt im Einverständnis mit dem Oberfeldsarzt die Kolonnen-Instruktoren und "Führer zu einer Konferenz einberufen. Nähere Ansgaben folgen durch Zirkular.

Bern, den 23. März 1920.

Für den Rotfreuz-Chefarzt: Scherz, Major.

## Vom Büchertisch.

Prof. Dr. G. Sobernheim, Bern: leber Tu= berkulose, ihre Entstehung und Ber= hütung. Berlag A. Francke, Bern. Gehestet Fr. 1.70. (26 Seiten).

Der Versasser, Direktor des bernischen Instituts zur Ersorschung der Insektionskrankheiten, hat hier eine Aufklärungsschrift geschrieben, die Tausenden wilkommen sein wird. Zuerst erörtert er das Wesen der Tuberkulose im allgemeinen (Erblichkeit oder Insektion im Kindesalter?), um dann überzugehen zur Lungentuberkulose im besondern (Arten der Insektion und Arten der Erkrankung). Es solgt die Verteilung

auf die verschiedenen Lebensalter, mit Nachdruck stellt der Autor die Heilbarkeit sest und bespricht in großen Zügen die dank der Wissenschaft heute mögelichen Schutzmaßnahmen und Abwehrmittel. Alles in allem ist das Hest wie gemacht, um diesenigen Kenntenisse im Volke zu verbreiten, die jeder über diese Seuche besitzen sollte, wenn er ersolgreich mit zu ihrer Bekämpsung beitragen und sich selbst dagegen schützen will. — Wir nöchten das Hestofen jedermann bestensempsehlen, hauptsächlich aber auch densenigen Aerzten, die in Schrift und Wort ihre Kreise über Tuberkulose ausstlären wollen.