**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:** 13

Artikel: Allerlei Wissenswertes über das Salz

Autor: Ottosen, David

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-546755

### 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:** 19.11.2025

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

# Etwas von Mitgliederzahlen.

Das Zentralsekretariat des schweizerischen Roten Kreuzes hat jüngst an die Zweig= vereine ein Zirkular versandt, in welchem es darauf aufmerksam macht, daß sie sich eine rege Mitgliederwerbung äußerst angelegen sein laffen sollten. Es follte Chrensache jedes Schweizerbürgers sein, ob Mann oder Frau, dem schweizerischen Roten Kreuze anzugehören. Es ist ein Irrtum zu glauben, daß das Rote Kreuz nur für Kriegszwecke vorarbeite. Dieses ursprüngliche Ziel ist schon längst überholt. Die Kraft des Roten Kreuzes hat sich namentlich in der Verbreitung der Hygiene in die breitesten Volksschichten erwiesen. Gin blühendes Samariterwesen und eine peinliche Fürsorge für Ausbildung von tüchtigem Krankenpflegepersonal seien als Hauptfaktoren seiner Tätigkeit genannt. Außerdem ist es bereit, mit aller Macht mit seinem großen Stabe von Mitarbeitern gegen gemein= gefährliche Epidemien anzukämpfen.

Bu alledem braucht es aber aktive und passive Mitglieder und deshalb war unser Ruf nur allzu begründet. Freilich, im Versgleich zu bekannten Rotkreuz-Vereinen anderer Staaten scheinen wir so schlimm nicht da zu stehen, doch dürfte die Zahl angesichts der hohen kulturellen Entwicklung, deren wir uns so gerne rühmen, noch immer weit größer sein. Wir lassen hier einige Zahlen solgen:

Staat	Rotkreuz=Mitglieder	°/o auf die Be- völkerung
Urgentinien	4,000	0,05
Brasilien	6,600	0,03
China	26,000	0,008
Dänemark	25,000	0,81
Spanien	63,000	0,3
Nordamerika	31,000,000	20,0
Frankreich	250,000	0,6
Holland	18,900	0,3
Italien	300,000	0,9
Japan	1,880,000	3,6
Norwegen	9,000	0,3
Neuseeland	10,000	0,8
Polen	30,000	0,2
Schweden	65,000	1,17
Schweiz	42,000	1,13

Im Bulletin der Rotfreuz-Liga, dem wir diese Zahlen entnehmen, finden wir die Bestreffnisse für die Zentralstaaten nicht vermerkt.

Es ist wahr, wir stehen an vierter Stelle, aber wir brauchen uns dessen nicht gar zu rühmen. Sollten wir, das Geburtsland des Roten Kreuzes, nicht an erster Stelle sein? Man denke an einige von den oben genannten Ländern, wie China und Brasilien, wo die Kultur noch ganze Länderstriche nicht erreicht hat und vergleiche damit unsere Verhältnisse, wo das letzte Dorf seine Schule hat, da wird man sagen müssen, daß wir noch weit zurück sind. Vielleicht geben diese Zahlen unsern verehrten Vorständen in den Zweigsvereinen Gelegenheit, ihre Propaganda ersfolgreicher zu betreiben.

### Allerlei Willenswertes über das Salz.

Von David Ottofen.

Der menschliche Organismus bedarf einer ständigen Zufuhr von anorganischen Naherungsmitteln, den sogenannten Salzen, um zu bestehen und zu gedeihen. Unsere Nahe

rung enthält Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Natrium, Kupfer, Chlor, Jod usw. in Form von Salzverbindungen. Unter diesen nimmt das Natriumchlorid, auch Kochsalz oder gewöhnlich Salz genannt, eine bessondere Stellung insofern ein, als es an und für sich in unserer Nahrung enthalten ist, zum Teil aber derselben bei der Zubereitung zugesetzt wird. Letzterer Umstand hat dazu Beranlassung gegeben, daß das Salz bei vielen Menschen als Genusmittel oder Gewürz betrachtet wird, und dies ist richtig, wenn man an die guten Genusmittel und Gewürze denkt, stimmt aber nicht, wenn man unter Genusmitteln nur solche Stoffe versteht, die schädlich oder unnötig für den Organismus sind wie Senf, Pfeffer, Tabak, Alsohol uss.

Salz in reinem Zustande ist ein weißes fristallinisches Pulver, das in Wasser leicht löslich ist, und besteht, wie der chemische Name Natriumchlorid besagt, aus zwei Grund= stoffen: Natrium und Chlor. Bei gewöhn= licher gemischter Kost werden täglich 10 bis 15 g Rochsalz dem Körper zugeführt. Diese Bahl ift nur als Durchschnittswert zu be= trachten, indem es Menschen gibt, die regel= mäßig weit größere Mengen zu sich nehmen, anderseits aber auch solche, die von 5 g ober noch weniger leben, ohne daß Störungen in ihrem Ernährungszustand auftreten. Man hat sowohl franke wie gesunde Menschen mit einer Kost ernährt, die nur 1 bis 2 g Rochsalz enthielt. Da hierbei keine nachteiligen Folgen sich einstellten, muß diese Menge als ausreichend betrachtet werden, um den Ber= lust des Körpers zu becken. Bei veränderter Bufuhr von Salz zeigt der Organismus ein großes Anpassungsvermögen, indem sich die Ausscheidung fast vollständig nach der Zufuhr richtet, doch nur bis zu einem gewissen Bunkt. Gine gewisse Kochsalzmenge hält der Körper krampfhaft fest, ein Verhältnis, bas man bei hungernden Menschen und bei solchen, die sich von salzfreier Rost ernährten, bestätigt gefunden hat. Wenn dem hungernden Organismus wieder Salz zugeführt wird, hält er es zurück, bis der Berluft gedeckt ist.

Prof. Bunge in Basel hat als erster dars auf ausmerksam gemacht, daß das Berslangen nach Salz bei den Planzenfressern viel stärker ausgeprägt ist als bei den fleischsfressenden Tieren. So ist es eine bekannte Tatsache, daß Hunde und Katzen ungesalzene Nahrung vorziehen, starkgesalzene aber versweigern, während Pferde und Wiederkäuer sehr gerne Salz nehmen. Dasselbe hat man auch bei wildlebenden Wiederkäuern beobachtet, die mit Vorliebe Salzselsen aufsuchen, um Salz zu lecken, ein Umstand, den sich die Jäger zunutze machen.

Prof. Bunge erklärt diese Tatjache folgen= dermaßen: Die pflanzliche Nahrung ist reich an Kaliumsalzen. Ein Mensch, der haupt= sächlich von Kartoffeln lebt, nimmt mit seiner Nahrung täglich etwa 40 g Kalium zu sich. Wenn diese Kaliumsalze ins Blut kommen, das als wichtigsten Salzbestandteil das gewöhnliche Rochsalz enthält, erfolgt eine che= mische Umsetzung, die zur Folge hat, daß das Blut an Kochsalz verarmt. Nun ist es durchaus notwendig, daß dieser Verlust an Rochsalz wieder ersetzt wird, und dies kann nur derart geschehen, daß dem Körper neues Rochsalz zugeführt wird. Die starke Aufnahme von Kaliumfalzen bei vorwiegender Ernährung mit Kartoffeln erklärt auch, warum man so ungern ungefalzene Kartoffeln ißt. Die oben erwähnten Beobachtungen bei fleisch= und pflanzenfressenden Tieren bestätigen sich auch bei den Menschen; so spielt bei Jäger= und Fischerstämmen, die fast ausschließlich von Fleisch leben, das Rochsalz keine Rolle. Sie genießen das Fleisch ungesalzen, tropbem Salz reichlich zu haben ist. Die finnische Sprache besitzt bis heute noch keine Bezeichnung für Salz. Die im Westen wohnen: den Finnen, die neuerdings Ackerbau treiben und Salz brauchen, bedienen sich des deutschen Wortes Salz, während die im Often wohnenden, noch ein Nomadenleben füh= renden Kinnen das Salz ebensowenig ihrer Nahrung zusetzen wie die im nördlichen Rußland und in Sibirien wohnenden Jäger-

In den Tropen findet man auch Stämme, die sich vorwiegend von Fleisch ernähren und macht auch hier wieder die Beobachtung, daß ihnen das Salz unbefannt ist. Betrachten wir aber nun die ackerbautreibenden Bölker tropischer Länder, so ist das Salz für sie ein unentbehrlicher Artikel. Heutzutage kann wohl jeder Reger so viel Salz erhalten, wie er wünscht; aber noch vor wenigen Sahr= zehnten gab es viele Gegenden, wo das Salz fehr knapp war. Gin bekannter Reisender schildert die damaligen Verhältnisse wie folgt: "In gewiffen Gegenden Innerafrikas gilt das Salz als großer Leckerbiffen. Es mutet einen Europäer merkwürdig an, wenn er sieht, wie die Kinder an einem Stückchen Salz lecken, als wenn es Zuckerzeug wäre. Salz lecken zu können, gilt als Zeichen bes Wohlstandes. Während meiner dortigen Reisen habe ich selbst erfahren, wie unangenehm es ist, längere Zeit bei vegetabilischer Nahrung das Salz entbehren zu müffen. An der Sierra-Leone-Ruste ist das Bedürfnis nach Salz unter den Negern so groß, daß sie Frauen und Kinder und alles, was sie liebhaben, bereitwillig für ein Stückthen Salz hergeben." Ein sehr wichtiges pflanzliches Nahrungsmittel ist der Reis, der sehr arm an Raliumfalzen ift. Reis enthält 6mal weniger Kalium als die europäischen Ge=

treidearten, 10= bis 20mal weniger als Hülfenfrüchte und etwa 30mal weniger als Kartoffeln. Wenn wir Reis genug essen, um 100 g Siweiß aufzunehmen, führen wir unserm Körper 1 g Kalium zu; essen wir hingegen eine 100 g Siweiß enthaltene Wenge Kartoffeln, so beträgt die aufgesnommene Kaliummenge 40 g. In llebereinsstimmung hiermit steht die Tatsache, daß die hauptsächlich von Reis lebenden Völker nur sehr wenig Salz essen.

Mus dem Gesagten geht hervor, daß bei vorwiegender oder reiner Pflanzennahrung dem Körper Kochsalz zugeführt werden muß, bei Fleischnahrung das Bedürfnis nach Salz hingegen nur sehr gering ist ober völlig fehlt. In Frankreich ist es statistisch erwiesen, daß die Landbewohner pro Ropf 3mal soviel Salz brauchen wie die Einwohner der Städte, was sich zwangslos durch die vorwiegend pflanzliche Ernährung der Landbewohner erflärt. Das Rochsalz stellt zumal bei pflanzlicher Ernährung nicht ein Genußmittel, sondern ein Nahrungsmittel dar, das zum Aufban des Körpers notwendig ist. Ander= seits ist vor übermäßigem Genuß zu warnen, da es dann eine reizende Wirkung auf die Schleimhäute der Verdauungswege ausübt und bei gewissen Krankheiten (Nierenleiden, Gefäßverfaltung uff.) sogar ausgesprochen schädlich wirft. (Aus "Gute Gefundheit").

## Aus dem Vereinsleben.

Appenzell. Zweigverein vom Roten Kreuz. Die etwas zweiselhaste Witterung hat die Beteiligung an ber am Sonntag, den 13. Juni, abgehaltenen Feldübung, verbunden mit einem kleinen Aussslug ins "Plattenbödeli", ungünstig beeinflußt. Wenn eine kleine Anzahl unserer Mitglieder tropdem den Mut gesunden hat, schon am Morgen auszurücken und den Weg über den Alpsiegel unter die Füße zu nehmen, waren es andere, die erst am späteren Nachmittag

von Brülisau her auf der llebungsstätte anlangten. Die Teilnehmerzahl erreichte immerhin etwas über 20 Personen und darf in Anbetracht der Witterungs-verhältnisse als befriedigend bezeichnet werden. Unter Leitung unseres kundigen Herrn Vizepräsidenten konnte die Tätigkeit doch noch aufgenommen werden, nachdem man sich vorher die bekannt gute Bewirtung im "Plattenbödeli" zunugen gezogen hatte. Unter der (Fortsetung auf Seite 156.)