

**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:** 31 (1923)

**Heft:** 22

  

**Artikel:** Der Nährwert des Hühnereies

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-547490>

### **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:** 20.01.2026

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

Fieber der Puls steigt und zwar um etwa 8 Schläge per Grad, so daß man aus der Pulsfrequenz Schlüsse auf die Höhe des Fiebers ziehen kann. Ebenso kann man beim gesunden Kind und Erwachsenen auf einen Atemzug 4 Pulsschläge rechnen.

Das Gewicht des Erwachsenen berechnet sich dadurch, daß der Mann so viel Kilo wiegen soll, als seine Körperlänge in cm ein Meter übertrifft, also 70 Kilo, wenn er 170 cm groß ist. Frauen können etwas mehr wiegen. Eine andere, etwas genauere Berechnung ist die, daß man die Körperlänge mit dem Brustumfang in cm multipliziert und dann durch 240 dividiert. Das Resultat ist das Gewicht in Kilo. Mehr interessiert das Gewicht von Kindern. Das Gewicht des Neugeborenen schwankt zwischen 5 und 10 Pfund, 6—7 Pfund dürften durchschnittlich sein. In den ersten Tagen nach der Geburt nimmt das Gewicht etwas ab, etwa 140 bis 200 g. Am Schluß der ersten Woche etwa muß das Kind so viel wiegen wie bei der Geburt, sonst ist etwas nicht in Ordnung. Das Gewicht des Kindes, das mit Frauenmilch genährt wird, verdoppelt sich in den nächsten 5 Monaten, und am Ende des Jahres soll das Kind dann dreimal so viel wiegen, wie bei der Geburt. Zwischen dem 2. und 7. Lebensjahre beträgt die jährliche Gewichtszunahme 3—4 Pfund pro Jahr, vom 8. bis 12. Jahre 4—5 Pfund pro Jahr, um mit Eintritt der Pubertät auf 6—8 Pfund zu steigen. Am Ende des 9. Jahres hat sich das Gewicht zu dem am Ende des 1. Jahres verdoppelt, um sich bis zum Ende des 12. Jahres nochmals zu verdoppeln.

Die Maße des Kindes sind stets wichtig. Ein neugeborenes Kind ist durchschnittlich 50 cm lang, ein Kind unter 47 cm muß als mangelhaft entwickelt angesehen werden; im ersten Lebensjahr wächst es um etwa 20—24 cm, um am Ende des 14. Lebensjahres etwa 150 cm zu messen. Für die Proportionalität des Körpers ist interessant, daß beim Neugeborenen der Oberkörper ebenso lang ist wie der Unterkörper, wenn man als Trennungslinie die Verbindung der vorspringenden Hüftbeinknochen annimmt; später wächst der Unterkörper wesentlich stärker als der Oberkörper; im Alter von 14 Jahren ist dann das Verhältnis so, daß von den 150 cm etwa 58 cm auf den Oberkörper und 92 cm auf den Unterkörper fallen.

Der Kopfumfang des Neugeborenen schwankt zwischen 32 und 39 cm um den Hinterhauptshöcker und die Stirnhöhle gemessen. Daß das Neugeborene einen verhältnismäßig großen Kopf hat, ist bekannt; die Zunahme bis zur Kopfgröße des Erwachsenen beträgt etwa nur die Hälfte, also bei 36 cm bei der Geburt + 18 cm.

Der Brustumfang des Neugeborenen ist etwas kleiner als der Kopfumfang. Die Zunahme des Brustumfanges ist aber die dreifache, also etwa 90 cm bei 30 cm Brustumfang bei der Geburt. Schließlich ist von großer Wichtigkeit, daß kleine Körper immer eine verhältnismäßig große Oberfläche haben. Ein 10jähriges Kind hat im Verhältnis zu seinem Gewicht eine kleinere Oberfläche, als ein einjähriges. Oberfläche gibt aber immer Wärme ab. Daher müssen Kinder immer warm gehalten werden, besonders kleine.

(„Gute Gesundheit“)

## Der Nährwert des Eihnerieies.

Eier sind roh, weich oder hart gut verdauliche und wertvolle Nahrungsmittel. Man täuscht sich aber gewöhnlich über den Nähr-

wert. Das Gewicht der Schale beträgt zirka 10 %, das des Eigelbes zirka 35 % und das des Eiweißes zirka 55 %. Im Eiweiß

sind rund 85 % und im Eigelb zirka 45 % Wasser enthalten. Also kaufen wir mit dem Ei zirka 70 % Wasser.

Ein Ei von 50 g Inhalt liefert etwa 7 g Eiweißnährstoffe und 5 g Fett. Die gleiche Eiweiß- und Fettmenge ist in etwa 150 g Milch enthalten. 25 g fetter Käse enthalten ebensoviel Eiweiß und mehr Fett

als ein Ei. Vergleichen wir nun die Preise des heutigen Marktes:

1 frisches Hühnerei . . . . .	25 Cts.
150 g Milch, 1 Liter à 40 Cts. . . . .	6 "
25 g Fettkäse, das Pfund à Fr. 2 . . . . .	10 "

In einer kleineren Frühstückstasse Milch und in einem verhältnismäßig kleinen Stück Käse haben wir also ebensoviel Nährgehalt als in einem großen Hühnerei. Sch.

## Brief einer Samariterin an ihre Freundin.

Liebe Freundin!

Als ich gestern die 1. November-Nummer des „Rotkreuz-Blättli“ in die Hand nahm, da ist mir die größte Überraschung zuteil geworden. Denke Dir, in unserem Blättli, das wir zusammen fast 20 Jahre studiert haben, findet sich auf der letzten Umschlagseite der erste Heiratsantrag! Was sagst Du dazu? Weißt Du noch, wie wir als junge und auch schon ältere Samariterinnen uns oft darüber aufgehalten haben, daß die heiratslustigen Männer, wenn sie eine Frau auswählen, nie darnach fragen, oder doch so selten, ob ihre zukünftige Samariterin oder Pflegerin sei; kurzum, daß sie so wenig Wert legen auf alle diese Kenntnisse, die doch am meisten die weiblichen Tugenden zeigen und entwickeln? Weißt Du noch, wie wir beide immer gehofft und gewartet haben, es möge einmal einer kommen, oder natürlich also zwei, und erklären, daß unsere treue Arbeit als Samariterinnen ihnen gezeigt habe, daß, wenn wir so gut für die Leiden Fremder sorgen können, wir gewiß für die Eigenen noch besorgter sein und sie vor Leiden bewahren werden? Wir haben auch oft im Spaß

erwähnt, wenn einmal „Einer“ ein Heiratsgesuch im „Roten Kreuz“ einlege, das sei dann gewiß der „Rechte“ und wir würden uns unverzüglich melden. Und nun? Nach 20 Jahren des Wartens ist der Erste gekommen! Das zeugt nicht nur von Idealismus, sondern auch von richtigem männlichen Mut. Und nun wir? Dir ist das Warten zu lange gegangen, Du hast Dich mit einem andern zufrieden gegeben, der nach und nach Deine pflegerischen Tugente schätzen gelernt hat. Und ich? Nun, ich bin unter dem Warten grau geworden und habe so viel allgemeine Samariterpflichten, daß ich erkannt habe, daß die Einzelbehandlung nicht meine Spezialität ist.

Aber ich konnte nicht unterlassen, Dir diesen erfreulichen Fortschritt in den Ansichten der Männerwelt, der von uns so lange ersehnt wurde, kundzutun, der umso erfreulicher ist, da ringsherum sonst alles im Rückschritt sich befindet.

Wir wollen beide wünschen, daß dieser rechte Mann auch die „Rechte“ findet. Mit diesem Wunsch grüßt Dich  
J o h a n n a.

## Vom Büchertisch.

**Am Krankenbett.** Leitfaden für Hilfspflegerinnen. Von Dr. C. de Marval, Monruz-Neuenburg. Verlag: Delachaux & Niestlé A.-G., Neuenburg. In deutscher und französischer Auflage. Preis: Einzelexemplar Fr. 3. 50, von 20 Exemplaren an Fr. 3. 25, von 50 Exemplaren an Fr. 3.

Im Lauf des Sommers erschien das hübsch ausgestattete und mit reichlichen Illustrationen versehene Büchlein in französischer Sprache und hat damit in der welschen Schweiz einem schon lange gefühlten Be-

dürfnis in allen Teilen entsprochen. Die welsche Literatur ist arm an Büchern, welche in populärer und leicht faßlicher Form für schweizerische Verhältnisse über häusliche Krankenpflege berichten und dabei doch den modernen wissenschaftlichen Anschauungen über dieses wichtige Gebiet entsprechen.

Das Büchlein ist nun auch in deutscher Sprache erschienen. Es will nicht etwa die bewährten, ausführlicheren Lehrbücher, die wir heute dem Samariter empfehlen, ersetzen oder verdrängen. De Marval will