

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: 39 (1931)

Heft: 10

Artikel: Blutarmut : Eisen in der Nahrung und Leber als Heilmittel

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-547509>

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: 26.04.2026

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

solue que nous nous conformons au vœu émis et que nous nous adressons à tous nos collaborateurs. Que les membres des comités des sections laissent librement parler leur cœur en traitant cette question à une prochaine réunion, et qu'ils se disent bien que ce n'est point seulement un devoir de venir en aide à nos camarades dans la détresse, mais une action hautement honorable. Tous nous pouvons être à la merci, tôt ou tard, de circonstances qui pourraient nous obliger d'avoir besoin de secours. La dureté des temps que nous traversons met notre Fondation à une rude épreuve, et nous ne pourrions satisfaire aux demandes que si un esprit de solidarité et de générosité nous en facilite les moyens.

D'accord avec nos collaborateurs, nous estimons que même nos petites sections rurales, si modestes soient-elles, peuvent contribuer à réaliser cette entr'aide que nous sollicitons. Nous pensons d'autre part que les fortes sections qui disposent de moyens financiers conséquents sauront faire le geste que nous attendons d'elles. Il n'est peut-être pas inutile de rappeler à cette occasion à toutes nos sociétés qu'elles avaient jadis à payer des primes assez élevées pour l'assurance-accidents de leurs membres, et qu'aujourd'hui elles sont totalement libérées du paiement de ces primes.

S'il nous est possible d'augmenter sérieusement notre capital de Fondation, nous pourrions perfectionner encore et rendre plus utile en peu de temps notre assurance.

Bien des membres isolés voudront aussi, s'ils en ont les moyens, nous faire parvenir leur obole; nous les engageons vivement à le faire et à contribuer ainsi à cette œuvre d'utilité générale.

Nous prions nos amis de verser leurs contributions volontaires à notre compte de chèques postaux Vb 169, Olten, en indiquant au verso du bulletin de versement « Contribution volontaire en faveur de la caisse de secours ». Nous accuserons réception de tous les dons dans le journal mensuel *La Croix-Rouge*.

Quoique l'action ainsi organisée pourra être de longue durée, nous serions reconnaissants aux sections de donner suite à notre demande *le plus vite possible*.

Pleins de confiance au sujet de la suite que vous donnerez à notre appel, nous présentons à tous nos amis, collègues et collaborateurs l'expression de nos sentiments les plus dévoués.

Au nom du Comité central,

Le président: Le secrétaire:
H. Scheidegger. **A. Rauber.**

Blutarmut.

Eisen in der Nahrung und Leber als Heilmittel.

Der menschliche Körper braucht dringend Eisen in der Nahrung. Der rote Blutfarbstoff, der im wesentlichen die Sauerstoffaufnahme unseres Organismus besorgt, ist stark eisenhaltig. Eisenarme Menschen sind blaß und bleichsüchtig, atmen schlecht und werden rasch müde.

Im allgemeinen nehmen wir bei der ge-

wöhnlichen gemischten Nahrung genügend Eisen zu uns, denn nahezu in allen unseren Nahrungsmitteln ist etwas Eisen enthalten, sowohl im Fleisch als auch in den Vegetabilien, jedoch nicht überall gleichmäßig viel. Bei den Pflanzen finden sich beispielsweise in je 100 Gramm wasserfreier Substanz (Trockensubstanz) in den

weißen Bohnen	8,3
Erdbeeren	9
Linzen	9,5
Äpfeln	13,2
Spinat	36

Milligramm Eisen. Unter den Flüssigkeiten enthalten je ein Liter

Weißwein	1,4
Rotwein	2,3
Apfelwein	20,6

Milligramm Eisen. Wir sehen also, daß manche Pflanzen (Spinat) und Getränke (Apfelwein) einen ganz bedeutenden Eisengehalt aufweisen. Und es unterliegt keinem Zweifel, daß der gesunde, erwachsene Mensch mit richtig gewählten Vegetabilien seinen natürlichen Eisenstoffwechsel decken kann. Ob aber bei Krankheiten das vegetabilische Eisen leicht genug vom Blut aufgenommen wird, ist nach den bisherigen Erfahrungen unwahrscheinlich.

Von den tierischen Gebilden kommen als stärker eisenhaltig nur drei in Betracht, nämlich Eier, Fleisch und Blut. Die Milch dagegen hat durchaus nicht soviel Eisen, wie man gewöhnlich glaubt; in 1000 Gramm, das ist ein Liter Milch, finden sich nur zwei bis drei Milligramm. Die Milch ist daher keineswegs das beste Mittel gegen Bleichsucht und Blutarmut.

Bleichsüchtige, die eine besonders eisenreiche Kost nötig haben, decken ihren Eisenbedarf am besten durch Blut, Fleisch, Eidotter, dann durch grüne Gemüse (Spinat, Kohlrübenblätter, grünen Kohl, Kopf- und Endiviensalat, rote Rüben, Radieschen, Kürbis, Artischocken, Rhabarberstengel) und durch Obst (Erdbeeren, Äpfel, Johannisbeeren, Apfelsinen, Aprikosen, Stachelbeeren, Heidelbeeren, Nußkerne).

In neuerer Zeit kommt zu den Nahrungsmitteln, die die Bleichsüchtigen und Blutarmen essen sollen, vor allem die Leber hinzu.

Von Amerika aus ging im Jahre 1926 der Vorschlag, schwere, sogenannte „perniziöse“

Anämie durch Darreichung von großen Mengen roher Leber zu behandeln. Diese Leberbehandlung wirkt tatsächlich ganz ausgezeichnet auf die Bildung des Blutes; sie kann auch bei anderen Formen der Anämie und bei Bleichsucht verwendet werden. Die Kranken müssen wochenlang täglich 300 bis 500 Gramm Leber essen; am besten wäre es roh, was aber schwer durchführbar ist, weil die rohe Leber den Leuten nur schwer und nicht auf die Dauer beizubringen ist. Zum Glück ist auch die gekochte Leber nicht wirkungslos, und so empfehlen die Ärzte jetzt gegen die verschiedensten Formen der Blutarmut die verschiedensten Leberspeisen, beispielsweise Leberknödel, Leberreis, Leberpüree (in Suppe), dann (innen womöglich noch etwas blutige) gebratene Leberfilets, geröstete Leber, gebackene Leber, Leberpudding, Leberpuffer, Leberwürste und dergleichen mehr. Der Kranke kann die Tagesmenge von drei Zehntel bis einem halben Kilogramm Leber entweder auf einmal oder in mehreren Portionen im Verlauf des Tages zu sich nehmen. Zur Herstellung der Leber in Form von Filets oder als geröstete Leber empfiehlt sich die zartere Kalbsleber, während sich die Rindsleber zur Zubereitung von Leberpüree gut eignet. Auch Lammleber kann im Notfall verabreicht werden. Schweinsleber oder Gansleber eignen sich dagegen wegen des hohen Fettgehalts nicht. Es ist Sache der Küche, die notwendige Abwechslung in die Zubereitung der Leber zu bringen. Außer der Leber darf der Kranke alle Speisen und Getränke genießen, zu denen er Lust hat, vor allem aber die eisenreicheren grünen Gemüse, Obst, rohes Fleisch und Eidotter.

Und in allerjüngster Zeit wird statt der Leber von Amsterdam aus das Einnehmen von getrockneten Schweinemägen empfohlen, es soll genau so gut wirken wie die Leber, nur kommt das neueste Mittel weit billiger.

—us.