

**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 60 (1950-1951)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Einiges über die Vitamine  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-556509>

#### 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:** 16.02.2026

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

durch ein Versagen der Nebennierenrinde entsteht, und zu starkem Verlust von Natrium, aber Anhäufung von Kalium und damit zu gefährlichen Vergiftungen führt. Abgesehen von der Besserung der Regulation durch die heute zugänglichen Hormone gelingt es der Diätetik, mit natrium-, d. h. kochsalzreicher und kaliumarmer Kost die gefährlichen Zustände zu beheben. Wir müssen das grüne Gemüse, das in der Regel sehr kaliumreich ist, durch längeres Auskochen und Weggießen des Kochwassers kaliumarm machen, und nachher mit möglichst grossen Mengen Kochsalz aufsalzen, da-

mit wir täglich zwischen 20—30 g Kochsalz zuführen können.

Diese wenigen Beispiele mögen zeigen, dass die moderne Diätetik zu einem subtilen Behandlungsinstrument geworden ist. Eine schematische Gruppen-Diätetik für die verschiedensten Krankheitsgruppen gibt es nicht. Gestützt auf Stoffwechseluntersuchungen im Laboratorium muss die Diät individuell eingestellt werden. Sie kann einmal durch ein Mehr, das anderermal durch ein Weniger an bestimmten Nährstoffen zu entscheidenden Besserungen führen.

## EINIGES ÜBER DIE VITAMINE

Die Vitamine unterscheiden sich von den gewebbildenden und energieliefernden Eiweiß-Stoffen, Kohlehydraten und Fetten nicht bloss durch die andersartige Aufgabe, die ihnen im Organismus obliegt, sondern auch durch ihr spärliches Vorkommen in den üblichen pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln. Da sich ausserdem einige Vitamine an der Luft, am Licht und in der Wärme zersetzen, kann es leicht geschehen, dass die lebenswichtigen Bestandteile nicht in genügender Menge eingenommen werden. Dieser Fall kann unter Umständen sogar bei reichlicher Ernährung eintreten, wenn die Nahrungsmittel einseitig ausgewählt oder unzweckmässig behandelt werden. Die Gefahr eines Vitaminmangels ist aber besonders gross bei spärlicher Nahrung, weil diese naturgemäss nur geringe Vitaminmengen enthält.

Während sich das Fehlen von Eiweißstoffen, Kohlehydraten und Fetten im Hungergefühl anzeigen, gibt sich der Vitaminmangel nicht direkt zu erkennen. Er macht sich nur ganz allmäglich durch wenig hervortretende Gesundheitsstörungen — Schwächung der Leistungsfähigkeit und der Widerstandskraft, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust — bemerkbar, die erst nach längerer Zeit in typische Krankheitsscheinungen übergehen. Das Anfangsstadium der Vitaminverarmung und die damit verbundene herabgesetzte Leistungsfähigkeit des Organismus bezeichnet man als Hypovitaminose, die Krankheitsscheinungen, die bei länger dauerndem Vitaminmangel auftreten, als Avitaminose.

Bei aller Bedeutung, welche den Vitaminen als lebenswichtigen Bestandteilen unserer Nahrung kommt, darf nicht ausser acht gelassen werden, dass eine vollwertige Nahrung neben ausreichenden Mengen sämtlicher Vitamine auch ausreichende Mengen der übrigen Nahrungsstoffe — Kohlehydrate, Eiweißstoffe, Fette und Mineralsalze — enthalten muss.

In der pflanzlichen und tierischen Nahrung des Menschen sind die folgenden Vitamine als



lebenswichtig erkannt worden: Vitamin A, Vitamin B<sub>1</sub>, Vitamin B<sub>2</sub>, Nikotinsäureamid, Vitamin B<sub>6</sub>, Pantothensäure, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E und Vitamin K.

Die verschiedenen Vitamine finden sich sowohl in pflanzlichen wie in tierischen Nahrungsmitteln. Die Vitamine C, E und K werden vorzugsweise mit der pflanzlichen Nahrung eingenommen. Die Vitamine A und D sind nur in den Nahrungsmitteln tierischer Herkunft enthalten und finden sich in den Pflanzen in Form von Vorstufen (Provitaminen), die erst im Organismus der Menschen und Tiere in Vitamine übergehen. Die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, Nikotinsäureamid und Pantothensäure sind in pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln in gleichem Masse verbreitet.

Obschon sich die einzelnen Vitamine im gesamten Organismus betätigen, gibt es gewisse Gewebe und Organe, welche in erster Linie vom Fehlen eines bestimmten Vitamins betroffen werden und mit Mangelerscheinungen reagieren, die für das betreffende Vitamin bis zu einem gewissen Grade gekennzeichnet sind. Der Vitamin-A-Mangel

äussert sich häufig in einer Vertrocknung und Missbildung der Hornhaut und Bindegewebe des Auges und in der Nachtblindheit, die ungenügende Versorgung mit Vitamin B<sub>1</sub> in den Nervenschädigungen der Beriberi-Krankheit, der Mangel an Nikotinsäureamid in den Haut- und Schleimhautblutungen und Zahn- und Knochenveränderungen des Skorbut, der Mangel an Vitamin D in Entkalkung der Knochen (Rachitis), die Abwesenheit von Vitamin E in einer Beeinträchtigung der Fortpflanzungsfähigkeit und in Frühgeburten, das Fehlen von Vitamin K in einer Verzögerung der Blutgerinnung.

Beim Studium der Vitaminmangel-Erscheinungen hat sich ferner gezeigt, dass sich das Fehlen ein und desselben Vitamins an verschiedenen Geweben und Organen durch Mängelscheinungen kundgeben kann. Zum Beispiel kann sich das Fehlen von Vitamin B<sub>1</sub> in Schädigungen der Haut, in schmerhaften Entzündungen des Nervengewebes, der Beeinträchtigung der Darmtätigkeit oder in einer Störung des Blutkreislaufs bemerkbar machen. Die gleichen Gewebe und Organe erfahren aber unter Umständen auch ganz ähnliche krankhafte Veränderungen durch das Fehlen von Nikotinsäureamid oder von Vitamin B<sub>2</sub>, so dass man aus den Mängelscheinungen nicht leicht schließen kann, ob Vitamin B<sub>1</sub>, Nikotinsäureamid oder Vitamin B<sub>2</sub> fehlt. Die Krankengeschichte, das allgemeine Krankheitsbild und vor allem der Heilversuch werden dann die Entscheidung bringen;

denn nur dasjenige Vitamin, welches in dem betreffenden Fall fehlt, kann die Schädigung beheben.

Jedes einzelne Vitamin ist unentbehrlich und lässt sich durch kein anderes Vitamin oder einen anderen Nahrungsstoff ersetzen. Im Verhältnis zu den übrigen Nahrungsstoffen sind aber die Mengen, die von den einzelnen Vitaminen benötigt werden, nur gering. Der durchschnittliche Tagesbedarf eines Erwachsenen beträgt:

Vitamin A	0,0012—0,003 g
Vitamin B <sub>1</sub>	0,001 —0,003 g
Vitamin B <sub>2</sub>	0,002 —0,003 g
Nikotinsäureamid	0,015 —0,050 g
Vitamin C	0,050 —0,100 g
Vitamin D	0,00001 g

Der Bedarf an Pantothenäure, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin E und Vitamin K bewegt sich in der gleichen Größenordnung wie bei den übrigen Vitaminen.

Wie aber der Bedarf des Menschen an Eiweißstoffen, Kohlehydraten und Fetten von den Lebensbedingungen abhängt, so ändern sich auch die erforderlichen Mengen der einzelnen Vitamine mit dem Wachstum, Alter, Geschlecht, der Ernährungsweise und den klimatischen Verhältnissen.

Der Vitaminbedarf des gesunden Menschen kann unter normalen Ernährungsverhältnissen meistens durch eine zweckmäßig zusammengestellte pflanzliche und tierische Nahrung gedeckt werden.

## WIR TRAUERN UM...

*Wiederum hat der Tod eine liebe Mitarbeiterin jäh aus unserer Mitte gerissen. Am Samstag, den 2. Dezember verliess*

*Fräulein Hedwig Rist*

*ihrer Arbeit, wie sie sie jeden Samstagmittag verlassen hatte, nahm das Mittagessen noch mit einem Kollegen ein, freute sich über den Besuch eines Bekannten ihres fernen Bruders in Johannisburg, bei dem sie so oft in Gedanken geweilt hatte. Heiter nahm sie beim Bahnhof vom Kollegen Abschied und stieg ins Tram. Zwei Minuten später hatte sie uns unwiderruflich und für immer verlassen.*

*Eine Herzschwäche hat sie mitten aus einem reichen und im schönsten Sinne des Wortes mütterlichen Leben herausgerissen. Ja, wie eine sorgende Mutter hat sie sich in diesen letzten Jahren als Leiterin der individuellen Hilfe und Kanzlei in unserem Zentralsekretariat um Tausende von Hilfesuchenden gekümmert, hat um sie gebangt, ihnen unzählbare Gedanken geschenkt und alles versucht, ihre Erwartungen nicht enttäuschen zu müssen. Wie oft hat sie uns an ihrer Freude teilnehmen lassen, wenn es ihr gelungen war, eine seit langem ge-*

*trennte Familie über Grenzen hinaus zusammenzuführen, wenn sie einem Schweizer Elternpaar den Sohn aus einem russischen Gefangenentaler heimzubringen vermochte, wenn sie ein schon längst totgeglaubtes Kind irgendwo finden und es der Mutter zuführen durfte! Alle Hilfesuchenden, die täglich im Zentralsekretariat anklopften, sind zu Hedwig Rist geführt worden. Da setzte sie sich jeweils zu ihnen, hörte sie an, suchte einen Weg, erteilte ihnen Rat, sorgte dafür, dass gänzlich Mittellose Obdach und Nahrung erhielten. Der Fälle sind unzählige, wo Hedwig Rist dank einer nie erlahmenden Hartnäckigkeit Rettung, Erleichterung, Hilfe und Freude zu bringen vermochte.*

*Es gab aber auch Fälle, wo all ihre Mühe nicht zum Erfolg führte, wo die mühsam geknüpften Fäden irgendwo hinter einer Grenze plötzlich abrißen. Da hat sie sich jedesmal wie eine Mutter gegrämt, und diese Fälle überschatteten jeweils*