Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 32 (1922)

Heft: 7

Artikel: Vitamine [Schluss]

Autor: Keller

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037717

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: 20.08.2025

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

Blutkörperchen so gut wie die Lungenbläschen an der Spitze und die Muskelbündel am Oberarm. „Ich kann den ganzen Tag genug springen", meint die blutarme, nervöse Familienmutter nnd wird dabei immer kränker. Sie bedenkt dabei nicht, daß Bewegung im Freien nicht dasselbe ist wie Bewegung im Hause. Frische Luft ist Quellwasser, Hausluft Kloakenwasser, sagt der Hygieniker Sonderegger.

Aber auch damit haben wir die dem Binnenleben anhaftenden Schädlichkeiten nicht erschöpft. Wir haben den Lichtmangel noch nicht erwähnt, der so viele Wohnungen selbst auf dem Lande so ungemütlich macht und in denen Menschen und Pflanzen blaß und kraftlos werden und verkümmern. Wer kennt nicht solche Hof- und Kellerwohnungen, die lichtlosen Zwischenzimmer und Alkoven, wo man den ganzen Tag über sich mit künstlicher Beleuchtung behelfen muß? In solchen dunkeln und feuchten Räumen gedeihen nur die Krankheitskeime, der Mensch aber nicht; er bedarf des Lichtes. Licht bedeutet Gesundheit und blühende Lebenskraft, Dunkelheit aber Siechtum und kraftlosen Körper. Wie handeln wir doch oft so kurzsichtig! Wir versperren dem Segenspender den Zutritt zu unseren Wohnungen durch Bäume, Fensterläden und Vorhänge; wir tragen schön Sorge, daß unsere polierten und gepolsterten Möbel ihre Farbe nicht verlieren, denken aber dabei nicht an unsere gewiß nicht weniger wertvolle Gesundheit. Ein italienisches Sprichwort, das für uns Nordländer auch gilt, sagt sehr richtig: „Wo die Sonne nicht hinkommt, da kommt der Arzt hin."

Das Licht ist für unsere Gesundheit von höchstem Wert und unschätzbarer Wichtigkeit; es dringt sogar durch die Haut und hat ganz speziell bei chirurgischer Tuberkulose eine wunderbare Heilkraft. Es erhöht die Tätigkeit der einzelnen Organe und befördert das Wachstum; Stimmung, Seelenverfassung, Gemütsleben und unsere Leistungsfähigkeit werden auf das vorteilhafteste beeinflußt. Lichtmangel dagegen begünstigt Blutarmut, trägen Stoffwechsel, Nervenschwäche, Trübsinn und auch die Tuberkulose. Für Paris hat Dr. Juillard einen direkten Zusammenhang der Tuberkulosesterblichkeit mit der Zahl der Fenster nachgewiesen.

Die vorstehend erwähnten, so mannigfachen Schädlichkeiten, die das enge Zusammenleben und Schlafen mit sich bringen, erhöhen die Empfänglichkeit des Menschen für die Tuberkulose und erleichtern zugleich die unmittelbare Uebertragung des Krankheitskeimes.

(Natur und Mensch.)

(Schluß folgt.)

Vitamine.

Von Dr. med. Keller, Bad Wörishofen.

(Schluß.)

Als drittes Vitamin darf wohl der Körper bezeichnet werden, dessen Anwesenheit in der Nahrung den Skorbut verhindert. Skorbut ist eine Krankheit, die neben Allgemeinerscheinungen, wie Mattigkeit, Müdigkeit, Muskelschmerz, durch eine hochgradige Mundentzündung (Auflockerung des Zahnfleisches, mit starker Neigung zur Blutung, geschwüriger Zerfall der Schleimhaut, übler Geruch aus dem Munde) charakterisiert ist.

Als Ursache des Skorbuts ist wohl eine einseitige und unzweckmäßige Ernährungsweise anzuschuldigen. Füttert man z. B. Meerschweinchen mit trockenem Samen oder mit aus solchem Samen hergestelltem Brot, dann erkranken diese Tiere zweifelsohne an Skorbut. Setzt man aber der Nahrung frischen Kohl oder andere grüne Pflanzen zu, dann wird die Krankheit verhütet. Dies läßt sich auch erreichen, wenn

man die Samen keimen läßt. Diese Tatsache läßt den Schluß zu, daß sich das Skorbut-Vitamin nur in jenen lebenden Geweben findet, in denen ein lebhafter Stoffwechsel stattfindet. Beim Beriberi-Vitamin ist es umgekehrt. Dieses finden wir gerade in den Samen reichlich vertreten.

Am meisten Skorbut-Vitamin enthält der grüne Kohl. Als Beweis mag eine Beobachtung in einem russischen Gefangenenlager dienen. Von 1400 Mann erkrankten 14 an Skorbut. Die Nahrung der Gefangenen bestand aus Tee, Brot und Kohlsuppe. Letztere war aber so unappetitlich, daß es jene 14 Mann nicht über sich brachten, von der Suppe zu essen. Aber gerade der Kohl dieser Suppe enthielt den Skorbutschutzstoff.

Zitronensaft enthält ebenfalls reichlich Skorbut-Vitamin. Auffallenderweise aber nur die Zitrone, die am Mittelmeer wächst, die amerikanische Zitrone fast gar nicht. Auch Tomatensaft ist sehr wirksam. Das Skorbut-Vitamin der Kartoffel ist gering. Da aber dieses Nahrungsmittel in großen Mengen genossen wird, so kommt ihm praktisch doch große Bedeutung zu. Trockene Gemüse sind bedauerlicherweise unwirksam, und im Kriege gab es doch so viel Trockengemüse. Bei den Hülsenfrüchten läßt sich der Uebelstand durch Keimen der Samen beseitigen.

Frisches Fleisch schützt vor Skorbut nur, wenn es in großen Mengen genossen wird. Fleischkonserven sind unwirksam.

Durch höhere Temperaturen wird das Skorbut-Vitamin zerstört. Einstündiges Erhitzen auf 70 bis 1000 Grad vernichtet die Wirksamkeit. Auch die Zubereitung der Speisen kann von großem Einfluß sein. Abkürzung der Kochdauer ist notwendig; auch die Verwendung von Kochkisten, welche die Nahrungsmittel viele Stunden bei einer die Schutzstoffe zerstörenden Temperatur erhalten, ist nicht empfehlenswert. Eine Skorbutepidemie in einem schottischen Militärlager (1917) hat man auf Verwendung von Kochkisten zurückgeführt.

Das Säuglingsalter kennt auch einen Skorbut, die Moeller-Barlowsche Krankheit. Neben einer charakteristischen Knochenerkrankung beobachtet man auch hier eine Zahnfleischerkrankung, ähnlich dem Skorbut Erwachsener. In den ersten Monaten ist der Säugling erfahrungsgemäß gegen diese Krankheit gefeit, wohl deshalb, weil ihm von Natur aus Schutzkörper mitgegeben sind. Vor Ablauf des 6. Monats ist kaum mit dieser Krankheit zu rechnen. Sind aber die Schutzstoffe verbraucht und werden durch die Nahrung nicht neue zugeführt, dann kann obenerwähnte Krankheit entstehen.

Menschen- und Kuhmilch enthalten das Skorbut-Vitamin, allerdings nicht im Ueberfluß, besonders nicht die Kuhmilch bei unzweckmäßiger Fütterung. Durch zu lange dauerndes oder wiederholtes Erhitzen kann die Milch ihres Schutzstoffes beraubt werden.

Auch der stillenden Frau muß vitaminreiche Kost geboten werden. Grüne Gemüse, Salate, frisches Obst, namentlich Orangen, sind hierzu sehr geeignet.

Jedem Kinde, besonders aber dem künstlich ernährten, muß vom 6. Monat ab Beikost gereicht werden: Griessuppe, Gemüsebreie (Spinat, Schwarzwurzel, Karotten, Blumenkohl, Spargel), Fruchtsäfte (Orangensaft), dann Apfelmus, Tomatensaft usw.

Die Forschung über Vitamine ist noch nicht abgeschlossen, aber die bisher gemachten Beobachtungen sind bereits von großer praktischer Bedeutnng.

Es steht fest, daß einseitige und reizlose Nahrung ohne Zweifel zu schwerster Schädigung im Organismus führen kann. Und des fernern ist erwiesen, daß es Stoffe gibt, die

in geringer Menge wirksam sind und die vorhanden sein müssen, um bestimmte Zellfunktionen durchführen zu können.

(Kneipp-Blätter.)

Kühlhalten der Wohnungen.

Von Dr. Thraenhart in Freiburg i. Br.

Fernhaltung der übermäßigen Sommerhitze aus den Wohnhäusern ist für Gesundheit und Behaglichkeit von Bedeutung. Große Hitze bewirkt ein Heer unangenehmer Erscheinungen, wie Unlust zur Arbeit, Kopfweh, Schlaflosigkeit und auch Verderben der Nahrungsmittel.

Schon die Hausdächer können einen bedeutenden Teil der anprallenden Sonnenglut abhalten und dadurch namentlich in den oberen Stockwerken die Temperatur erträglicher gestalten. Messungen haben ergeben, daß Dachpappe und Zinkblech mehr Wärme durchlassen als ein Schieferdach; letzteres aber immer noch mehr als ein Ziegeldach.

Außerordentlich verstärkt wird die schützende Wirkung des Daches, wenn unter dem Deckmaterial eine Isolierschicht in Gestalt einer gewöhnlichen Holzverschalung angebracht ist; die dort zirkulierende Luftschicht hält viel Hitze ab.

Auch die Farbe des Daches ist von Bedeutung. Ganz ungünstig ist ein schwarzer Anstrich, da er, wie schwarze Kleidung, viel Wärme aufnimmt. Sehr empfehlenswert ist dagegen das Ankalken der Pappdächer, da ein weißer Anstrich eine erhebliche Herabminderung der Erhitzung zur Folge hat.

Große Wärmespeicher stellen auch die Wände der Häuser dar, welche direkt von den Sonnenstrahlen durchglüht werden. Natürlich wird diese Hitze nach innen in die Zimmer fortgeleitet. Das beste Schutzmittel bildet da eine Berankung, zum Beispiel mit Wein oder Efeu. Auch könnte es manchem Gebäude nichts schaden, wenn sein „Baustil" durch freundliches Efeu- oder Weingeranke dem Auge entzogen würde.

Eines der wesentlichsten Mittel zur Kühlhaltung unserer Wohnungen besitzen wir in den Fenstern. Sind diese geschlossen, aber innen und außen gegen die anprallenden Sonnenstrahlen ungeschützt, so dringt eine erhebliche Menge Wärme ins Zimmer. Herabgesetzt wird diese durch einen innern einfachen Leinenvorhang, der viel besser schützt als die großmaschigen „Stores". Bei den sonst üblichen Fenstervorhängen sind Farbe und Dicke des Stoffes von ausschlaggebender Bedeutung. Dunklere Stoffe sind zweckmäßigerweise an der Fensterseite mit einem hellen Ueberzug zu versehen. Ueberhaupt eignen sich helle Stoffe, vielleicht in doppelter Schicht, am besten zur Fensterverkleidung. Weit übertroffen aber in ihrer Wirkung werden die inneren Schutzvorrichtungen der Fenster durch die Fensterläden, Rolläden, Jalousien.

Das beste Abkühlungsmittel der Wohnungen besteht darin, nachts alle Fenster und Zimmertüren zu öffnen, damit die frische Nachtluft in allen Zimmern die ganze Nacht hindurch Luft, Wände, Möbel, alle Ecken und Winkel ordentlich durchkühlt.

Der Wert der Augendiagnose.

Von Heilpraktiker Jos. Strack.

Jeder in der Heilkunst Erfahrene weiß, daß das Heilen der Krankheiten leicht ist, sofern man über die Krankheit selbst, sowie über deren Entstehung sich klar ist. Die besten Mittel helfen