

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 25 (1921-1922)
Heft: 1

Artikel: 1/1000 Gramm Jod
Autor: H.H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-662833>

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: 16.01.2026

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

Vergangenheit vergangen und die Zukunft allein von Bedeutung ist. Ich habe für meine neue Seele ein elftes Gebot aufgestellt: „Du sollst nie etwas bereuen sondern es besser machen!

(Aus der Genfer „Tribune“ übersetzt von E. B.)

^{1/1000} Gramm Jod. *)

^{1/1000} Gramm Jod weniger in deinem Blut, und dahin sind Lebenslust, Schwärmerei und Idealismus. Was dich noch gestern begeisterte, läßt dich heute kalt, der Frohsinn, der gestern noch über dir lag wie lachender Sonnenschein, ist heute den Schatten des Trübsinns gewichen. Die Haut verwelkt, das lockige Haar wird strähnig, der Glanz der Augen erlischt, die Finger verketten. Aus dem Stürmer und Dränger von gestern ist ein trockener Schleicher geworden, aus dem Feuergeist eine Schlafrockseele.

^{1/1000} Gramm Jod mehr im Blut, und wir fliegen dahin mit lockigem Haar und glühenden Wangen, die Freude lacht aus den Augen, Flügel der Be-

*) Aus: „Wunder in uns“, ein Buch vom menschlichen Körper für jedermann, unter Mitarbeit von Dr. Herm. Deffer, Dr. Fritz Kahn, Dr. Ad. Koelsch, Prof. Dr. C. L. Schleich. Herausgegeben von Hanns Günther, 384 Seiten Großoktav mit zahlreichen Abbildungen im Text und 16 Kunstdrucktafeln. In Halbleinen Fr. 6.70, in Ganzleinen Fr. 8.—. Verlag Rascher & Cie., Zürich. Das erste Urteil über das Buch! Ein Buch von uns selbst, das uns den innern Bau und die Tätigkeit unseres Körpers erschließen will, Dinge und Vorgänge, die für vielzuvielen noch unbekannte Wunder sind! Und zwar ein Buch, das nicht in der Sprache der Lehrbücher und Leitfäden geschrieben ist, vielmehr fesselnd, unterhaltend, geistreich, jedem verständlich und trotzdem bis zu den neuesten wissenschaftlichen Auffassungen und Entdeckungen führend. Dazu reich illustriert und auch in den Bildern zum Teil ganz neue Wege gehend.

Das erste und größte Kapitel, dessen Verfasser der Herausgeber selber ist, gibt auf 90 Seiten eine knappe, klare Übersicht über die Grundtatsachen vom Bau und der Tätigkeit der Körperorgane. Diese Einleitung ist für den Leser, der noch keine zusammenhängenden Vorkenntnisse besitzt, eine vorzügliche Einführung in das ganze Gebiet der menschlichen Physiologie, die es ihm ohne weiteres ermöglicht, die oft ziemlich weit ausholenden nachfolgenden Aufsätze zu verstehen. Ein großer Vorteil dieser kurzen Darstellung der Körperlehre, der diese auch für den Kenner der Tatsachen sehr wertvoll macht, sind die eigenartigen, zum Teil nach amerikanischen Vorbildern hergestellten Tafeln mit ihrer technischen Auffassung des menschlichen Körpers, der darin als ein Fabrikbetrieb mit zahlreichen selbständigen Unterabteilungen erscheint. Diese naive, aber äußerst glückliche Darstellungsart trägt in ihrer Anschaulichkeit in hohem Maße dazu bei, auch dem ganz unvorgebildeten Leser eine klare Vorstellung von der Bedeutung und der Arbeit unserer Organe zu geben. Die nachfolgenden 23 längeren und kürzeren Kapitel sprechen teils über Einzelfragen aus dem weiten Gebiet der Physiologie des Menschen, teils über die hygienische, medizinische und technische Ausnutzung der von der Forschung auf diesem Gebiet gelieferten Kenntnisse; immer mit dem Bestreben, nicht nur das allbekannte zu berichten, sondern dem Leser auch einen Einblick in den Werdegang der neuesten Erkenntnisse zu gewähren. Die verschiedenen Bearbeiter, — alles bekannte Namen auf dem Gebiet der volkstümlichen Darbietung wissenschaftlicher Stoffe — bieten jede Gewähr für Verständlichkeit und Zuverlässigkeit des Vorgebrachten. Ist das Buch vermöge seines fast ein Viertel des Umfangs umfassenden ersten Kapitels vor allem dem Einführung Suchenden sehr wertvoll, so ist es durch den übrigen Inhalt auch für den biologisch schon Vorgebildeten ein geistreicher und sehr anregender Führer zu den Fortschritten der wissenschaftlichen Erkenntnis unseres Körpers, den immer besser zu kennen und zu verstehen, nicht nur nützlich, sondern auch unendlich interessant ist. Der billige Preis ist noch besonders hervorzuheben.

Dr. H. H.

geisterung tragen uns empor, wir möchten die Welt umarmen im Über-schwang der Freude. Sollte man es glauben, daß unser Charakter und Temperament und damit unser Schicksal bestimmt werden durch ein paar Tausendstel Gramm Jod in unserm Leibe, mehr als durch alle guten Vor-sätze und Anstrengungen, Lehren und Erzieher? Daß wir denkfaul oder gedankensfroh, schwachsinzig oder begabt, regsam oder träge geboren werden, je nach dem Jodgehalt unserer Schilddrüse?

Die alten Anatomen wußten nichts von ihr zu berichten. Die neueren suchten vergeblich ihr Rätsel zu lösen. Allein im 19. Jahrhundert wurden 25 verschiedene, zum Teil höchst phantastische Theorien über die Schilddrüse aufgestellt. Fasse an die Gurgel: fühlst du unterhalb des Kehlkopfes zu beiden Seiten des Halses das walnußgroße schwammige Doppelorgan? Es ist die Schilddrüse. Abgeschlossen von allen anderen Organen, hängt sie oben an der Luftröhre, nur durch ein paar kleine Adern, die sie ernähren, mit dem übrigen Organismus verbunden. Sie besitzt weder, wie die andern großen Drüsen des menschlichen Körpers — Leber, Niere, Speichel-drüse — einen Ausführgang, noch scheidet sie überhaupt einen sichtbaren Saft — wie die Leber die Galle, die Niere den Harn, nach außen ab. Sie hat scheinbar keine Aufgabe.

Man rechnete deshalb die Schilddrüse zu jener Reihe verkümmelter Reste einst wertvoller, heute aber offenbar zweckloser Organe, in die unter andern der Blinddarm gehört. Man sah in der Schilddrüse so etwas wie eine alte Familienuhr im Urväterhausrat des Menschenleibes, die zwar längst nicht mehr läuft, aber als Erbstück noch immer an der Wand des Hauses hängt. Leider erwies sich das Erbstück nicht als harmlos. Die Schilddrüse vergrößert sich mitunter, und es entsteht jene entstellende Hals-verdickung, die man als „Kropf“ bezeichnet. Mit der Vergrößerung der Schilddrüse tritt häufig auch eine merkwürdige Krankheit auf: die B a s e d o w s c h e K r a n k h e i t. Ein Basedowfranker ist auffallend erregt, sein Herz schlägt schnell, seine Bewegungen sind nervös, seine Augen stehen hervor und glänzen, er kommt selten zu ruhigem Schlaf, der Stoffwechsel ist beschleunigt, die aufgenommene Nahrung verbrennt in ihm so schnell, daß ihm beständig heiß ist, und er dauernd schwitzt.

Um das Jahr 1880 feierte die moderne Chirurgie ihre ersten Triumphe. Man rückte damals auch der Basedowschen Krankheit mit dem Skalpell zu Leibe, und entfernte den Kranken die vergrößerte Schilddrüse. Die Operation glückte, und die Chirurgen waren stolz auf ihre Kunst. Leider trübte eine unliebsame Überraschung die Freude. Die Operierten verfielen nämlich einem traurigen Siechtum. Sie boten einige Zeit nach der Operation gerade das Gegenbild ihrer früheren Krankheit. Die ehemals feuchte Haut wurde trocken und spröde, die Haare fielen aus, das Gesicht quoll auf, die Augen wurden glanzlos. Der Appetit nahm ab, der Stoffwechsel wurde träge, die aufgenommene Nahrung nicht verbrannt, so daß die Kranken ständig froren. Die ehemals so überlebhaften Menschen verloren ihre Regsamkeit, Gedächtnis, ihre Fähigkeiten; sie verfielen in völligen Stumpfjinn.

Ein berühmter Chirurg jener Zeit nahm, „einem munteren, normal gewachsenen Knaben von 10 Jahren“ den Kropf heraus: „im Alter von 28 Jahren stand der Knabe vor ihm als ein zwerghafter Idiot, der seit dem

Tage der Operation keine Spur mehr gewachsen und keinerlei geistiger und körperlicher Beschäftigung fähig war."

Man hatte die Erfahrung gemacht, daß operative Entfernung der Schilddrüse Kretinismus, d. h. den oben beschriebenen Zustand der Erschlaffung und Rückbildung, hervorrief. Also war die Schilddrüse kein Rümmerrest aus Urzeiten, wie man früher angenommen hatte, sondern ein lebenswichtiges Organ. Man stellte Untersuchungen an und entdeckte, daß die Schilddrüse als einziges Organ des Körpers Jod enthält, im ganzen ungefähr $\frac{1}{200}$ Gramm. Das Jod ist in der Schilddrüse aber nicht frei, sondern in einer hohen Eiweißverbindung enthalten. Öffnet man eine Schilddrüse, so findet man sie aus unzähligen Kammern zusammengesetzt, die mit einem gelben, glasigen Schleim, dem Kolloid der Schilddrüse, erfüllt sind. Dieses Kolloid enthält 0,03% Jod. Es wird von der Schilddrüse, die ja keinen Ausführungsgang besitzt, nicht nach außen, sondern nach innen unmittelbar an das durchfließende Blut abgegeben. In einer Stunde sondert die Schilddrüse aber nur $\frac{1}{10000}$ Gramm Schilddrüsenfist ab, so beträgt die Jodausscheidung stündlich nicht mehr als $\frac{1}{3\ 000\ 000}$ Gramm. Bedenken wir, daß diese Menge sich nun auf 50 Liter Blut und Körperflüssigkeit verteilt, so ergibt sich als Jodgehalt des menschlichen Blutes schätzungsweise die Ziffer 0,000 000 006% Jod. Daß eine so unmeßbare kleine Menge überhaupt im Blute nachgewiesen werden könnte, ist ausgeschlossen.

Die Jodverbindung der Schilddrüse ist ein Erregungsstoff und übt trotz der unausdenklich feinen Verdünnung eine für das Leben und Wesen des Menschen entscheidende Wirkung im Körper aus. Sie versetzt das Nervensystem in einen Zustand höherer Erregung, und dieses reizt nun wieder die Organe zu gesteigerter Tätigkeit. Die Verbrennungen gehen rascher von statten: den Körper durchströmt belebende Wärme; die Drüsen sondern reichlicher ab, der Darm bewegt sich geschwinder: die Verdauung vollzieht sich kräftig, Appetit und Wohlbefinden steigen; die Muskeln zucken behender, das Herz schlägt schneller, das Hirn wird durchblutet, die Hirntätigkeit lebhaft, Aufmerksamkeit, Kraftgefühl und Sinnenfreudigkeit schwellen, der Flug der Gedanken wird leicht und schwunghaft, mit einem Wort, es wird jener allgemeine Spannungs- und Betätigungszustand gehoben, den man als das Temperament eines Menschen bezeichnet. Das Jod im Körper reguliert das Temperament des Menschen. Das Übermaß der Jodverbindungen ruft den Erregungszustand des Basedowkranken, der Mangel an Jodverbindungen den Schwächezustand des Kretinismus hervor. Das magere Fräulein, das aufgeregt durch alle Zimmer rennt, bei jeder Kleinigkeit in Ohnmacht fällt und durch ihre Nervosität das ganze Haus in Unruhe versetzt — sie hat zuviel Jod in ihrem Blut. Der dicke Phlegmatiker, der schläfrig hinterm Ofen hockt, sich nur zur Mahlzeit behäbig aus dem Sessel hebt, um nachher wieder einzuschlafen — seine Schilddrüse ist schwach und versorgt den Körper mit zu wenig Jod.

Man kann nun die mangelnde Jodabsonderung durch Zusatz von Schilddrüsensubstanz zur Nahrung ausgleichen und bringt es tatsächlich fertig, mit ein paar Gramm jodhaltigen Schilddrüsenfistes aus einem Kretin einen körperlich und geistig normalen Menschen zu schaffen.

Nicht aber einen Goethe, einen Napoleon, einen Beethoven, denn dazu

gehört mehr als $\frac{1}{1000}$ Gramm Jod. Wenn wir auch dem Gelehrten die Umkehrung der Formel nicht ableugnen können: Ein Milligramm Jod weniger in der Schilddrüse Goethes, und es wäre kein „Faust“ geschrieben worden.

Arbeitslied.

Von morgens früh bis abends spät
Die Kräfte rüstig üben!
Wie's in der Welt so lustig geht,
Schafft hüben man und drüben!

Nur munter, munter immerzu!
Stellt 'was sich dir entgegen,
So zeige, daß wohl stärker du,
Mußt frischer dich bewegen!

Am Abend folgt dann die Rast
Nach Tages warmem Schaffen;
Dafür daß du gesäet hast,
Darfst du einst Früchte raffen.

Otto Volkart, Wilderswil.

Dem Glücklichen schlägt keine Stunde.

Der neugebackene Oberlehrer Kaspar Honegger war eben mit seiner muntern Lisbeth im landesüblichen Glücksrusch von der Hochzeitsreise heimgekehrt und von der treubeforgten Schwiegermutter und Stadträtin auf der Schwelle der kleinen Wohnung, die sie den jungen Eheleuten während deren Abwesenheit in Oberitalien liebevoll eingerichtet hatte, willkommen geheißen worden.

Ein staunender Rundgang durch die vier behaglich ausgefüllten Zimmer und die blanke Küche unter Führung der Mutter Julia, entsprach der natürlichen Neugier des Paares und rief manchen Ausbruch dankbarer Verwunderung bei diesen hervor, der von Lisbeth dem Mütterchen jeweils durch einen herzhaften Kuß bekräftigt wurde. Das Schreibzimmer, womit Honegger als Deutschlehrer entschlossen den Raum bezeichnete, welcher damals allgemein Salon hieß, verlangte besonders verweilende Aufmerksamkeit, da hier die Zuneigung der vermöglichen Schwiegereltern am deutlichsten zum Ausdruck kam. Besonders einladend war der Winkel mit dem schönen rothbunten Lotterbett, über dem an der Wand die Lichtbilder der Stadtratsfamilie in schwarzen, goldgestreiften Rahmen hingen, diejenigen der Eltern zu beiden Seiten einer in Ebenholz ausgeführten Wanduhr, welche die Hochzeitsgabe naher Verwandten war.

Beim Anblick dieses Möbels entfuhr der lebhaften Gemüthsart Lisbeths der erste Ausruf der Enttäuschung: „Schade, daß sie so gar einem Sörglein gleicht!“ Aber Honegger war alsbald mit der ausgleichenden Redensart „Einem geschenkten Gaul sieht man nicht ins Maul“ zur Hand und bemerkte zum Trost der Mutter Julia: „Hauptsache bleibt, daß sie gut geht, oder nicht?“ Da wurde er erst gewahr, daß sie überhaupt nicht ging, und Mutter Julia erklärte lächelnd: „Den Glücklichen soll keine Stunde schlagen!“ Sie hätte sie darum nicht in Gang gesetzt.