

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 26 (1922-1923)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Vom Kampf gegen den Kropf : ein Schritt auf dem Wege zur Volksgesundheit [Fortsetzung]  
**Autor:** Burckhardt, Rudolf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-665170>

### **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:** 30.12.2025

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

## Vom Kampf gegen den Kropf.

### Ein Schritt auf dem Wege zur Volksgeundheit.

Von Dr. Rudolf Burckhardt, Gerisau.

(Fortsetzung.)

Ein zweiter Jodträger ist das grüne Gemüse.\*) Freilich, wenn es für den menschlichen Genuß abgebrüht und das Brühwasser abgeschüttet wird, so geht ihm mit andern wertvollen Bestandteilen auch Phosphor und Jod beinahe ganz verloren. Deshalb ist es ein Gebot der Kropfverhütung, möglichst viel rohes Gemüse, z. B. die verschiedenen grünen Salate, zu essen und beim gekochten das Brühwasser als Suppe zu verwenden. Die Rübe, die die größte Zeit des Jahres ihr „Gemüse“ roh genießen und auf der Weide leben, werden im Gegensatz zu Pferden und Hunden vom Kropf verschont. Beim Obst steckt das meiste Jod in der Schale und im Kerngehäuse. Diese Teile säuberlich weg- und herauszuschälen, mag zwar zu den feinen Manieren bei Tisch gehören, ist aber der Gesundheit nicht zuträglich. Also beiße man fröhlich in seinen Apfel oder koche ihn wenigstens mit der Schale. Und wer ein Stück derbes Bauernbrot dazu ißt, nützt nicht nur seinen Zähnen, die er auf diese Weise blank putzt, sondern auch seiner Schilddrüse, weil nicht das Weizenmehl, sondern das Vollmehl jodhaltig ist. Milch und Eier, namentlich wenn ihre Spender Grünfütter fressen, sind ebenfalls reich an Jod, viel reicher als etwa das Fleisch, dann natürlich alle Lebensmittel, die man aus Jodgegenden bezieht (Meerfische!). Kurz und gut, man darf behaupten: Je abwechslungsreicher die Kost, desto größer die Aussicht, Jod zu genießen. Wer nur ißt, was sein jodarmer Boden trägt, der kommt nicht auf seine Rechnung. Ein sprechendes Beispiel dafür sind einige Walliser Täler. Solange sie vom Verkehr mit der Außenwelt abgeschnitten, also auf ihre eigenen Bodenerzeugnisse angewiesen waren, blieben sie stark kropfverseucht. Als sie der Außenwelt erschlossen und Lebensmittel eingeführt wurden, gingen Kropf und Kretinismus merklich zurück.

Dr. F. Messerli in Lausanne machte Un-

tersuchungen über die Verunreinigung des Wassers und die damit zusammenhängenden Einflüsse auf den Kropf einzelner Gegenden des Kantons Waadt. Dadurch, daß verunreinigtes und infolge dessen schneller jodarm gewordenes Wasser ausgeschaltet und an Stelle von oberflächlich gefaßten Quellen tiefere Brunnenfassungen angelegt wurden, erzielte man einen Rückgang der Kropfendemie. Daß oberflächliche Wasseradern, denen, wie wir gesehen haben, jodhungrige Pflanzen einen guten Teil ihres Jodes entziehen, jodärmer werden, liegt auf der Hand. Eine Untersuchung des Jodgehaltes dieser verschiedenen Wasser steht noch aus.

Das größte Jodreservoir aber ist das Meer; aus ihm beziehen wir unser Kochsalz; denn alle Salzlager sind eingetrocknete Meerbecken. Diejenigen Menschen, die, ob sie auch in jodarmer Gegend wohnen, ihr Salz aus jodreichen Salinen beziehen, erhalten so viel Jod, daß ihre Schilddrüsen keinen Mangel leiden. Wo hingegen das Salz als Jodträger nicht genügt, weil die Salzquellen wegen des langen Jodentzuges arm an diesem Mineral geworden sind, muß es durch andres ersetzt werden, oder, wenn dem das Salzmonopol des Staates entgegensteht, hat dieser selbst die Pflicht, Jod im Salz anzureichern, was, wie wir sehen werden, sehr leicht und mit wenig Kosten geschehen kann. Für unsere ganze Schweiz dürften sie jährlich 10000 Franken betragen.

Warum gerade das Salz als Jodträger bevorzugt wird, möchte jemand fragen. Aus drei guten Gründen. Einmal sind sich Kochsalz und Jod sehr nahe verwandt; sie kommen in der Natur stets zusammen vor und nehmen sich auch bei künstlicher Mischung gegenseitig leicht an. Das in etwas Flüssigkeit gelöste Jodkali verteilt sich mit wunderbarer Eigenkraft vollkommen gleichmäßig auf der Oberfläche der Salzkrystalle. Sodann ist man, wenn das Salz zum Jodspender gemacht wird, vor zu starken Jodzufuhren sicher. Denn niemand, auch nicht der Liebhaber scharf gesalzener Speisen, kann über eine gewisse Tagesmenge, z. B. 30 Gramm, Salz hinausgehen; darum sind auch jodüberempfindliche Personen vor Jodvergiftung sicher. In Süßigkeiten, z.

\*) Die Pflanzen sind jodhaltiger als der Boden, darauf sie wachsen; sie reißen das Jod an sich wie der Magnet das Eisen. Das gleiche gilt vom Tier, das jodhaltiges Futter genießt und so den Jodgehalt der Milch vermehrt, und von der menschlichen Schilddrüse, die gierig alles ihr dargebotene Jod aufsaugt. Diese Jodvermehrung nennt man Anreicherung: gewisse Körperkräfte bewirken eine Anhäufung edler Stoffe, die in der Natur zu spärlich vorkommen.



B. Schokolade, genossen, wäre zu starke Jodeinnahme leicht möglich. Nehmen wir als die normale Tagesration Salz 10 g an, so bekommt ein Mensch damit 0,1 mg Jod, oder 1 g in 28 Jahren oder 3 g in einem ganzen langen Leben. Abb. 20 zeigt ungefähr den Salzbedarf fürs Leben (3 Doppelzentner) und, in der Hand des Mannes, den Lebensbedarf an Jodkali (3 g). In Heilmitteln, wie sie in unsrer so vorsichtigen ärztlichen Praxis unbedenklich verabreicht werden, etwa in einer der Schokolade-Jodostarin-Tablette, wie sie von Schülern ganzer Kantone eingenommen werden, erhält einer 50 mal mehr Jod als in einer Tagesration jodierten Salzes (Abb. 21). Endlich wird durch die Pro-



Abb. 20.

phylaxe mittels jodierten Kochsalzes\*) die ganze Bevölkerung gleichmäßig erreicht, und zwar, was für die Kropfbekämpfung den Ausschlag gibt, das Kind schon im Mutterleib und an der Mutterbrust, also in seiner ersten Entwicklung. Nie braucht einer zu sorgen: „Habe ich mein Teilchen Jod heute schon inne?“ Unbewußt, automatisch und obendrein auf die allerbilligste Weise kommt er auf seinen Bedarf, mit jedem Löffel Suppe, mit jedem Bissen Brot, nie zu viel und nie zu wenig. Die Pro-

\*) Wir sahen schon Seite 55 bei der Beschreibung der Saline von Bex, daß bei der Herstellung des Kochsalzes durch den Reinigungsprozeß ein großer Teil der Jodsalze verloren geht, ähnlich wie bei der hochfeinen Zubereitung von Mehl, Gemüse und Früchten. Würde alles Jod der Solen in das Speisesalz übergeführt, so erhielte es überall, auch in den Rheinfelder Salinen, einen etwas größeren Jodgehalt. Das auf die Jodmenge gebrachte Kochsalz, welche für eine wirksame Kropfbekämpfung nötig ist, dürfen wir nun entsprechend dem Vollmehl als Vollsalz bezeichnen. In Appenzell A.-Rh. ist diese Bezeichnung für das jodierte Salz gebräuchlich; wir werden sie auch im folgenden kurzweg verwenden.

phylaxe ist um so sicherer, je weniger eigenes Zutun sie vom einzelnen verlangt.

Wie wichtig es ist, daß möglichst früh jedem Erdenbürger sein tägliches Quantum Jod verabreicht wird, hat auch der Berner Chirurg Prof. de Quervain betont. Er spricht von einer physiologischen Jodmenge und hat als erster in der Schweiz. Gesellschaft für Gesundheitspflege die Kropfprophylaxe mit jodhaltigem Kochsalz als die sicherste empfohlen. Er schloß sich der Ansicht seines Lausanner Kollegen Prof. Roux an, nach der diese mini-

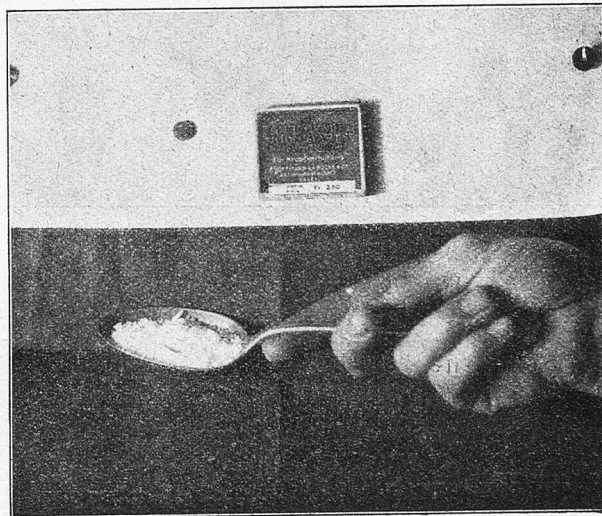


Abb. 21.

malen Jodmengen in unsrer Kropfgegend der gesamten Bevölkerung täglich und dauernd in der Nahrung zugeführt werden sollen, ganz automatisch und unabhängig vom Willen des einzelnen.

Dem Staat und seinen Bürgern ist ein Kolumbusei in die Hand gegeben, stellen wir's ohne Zaudern auf die Spitze.

Der Beifall, der im Tanzsaal des Gasthauses zum Bären dem Redner gezollt wurde, kam wirklich von Herzen, Mund und Händen. Manches brave Elternpaar mochte, gerade in jener Gemeinde, an eigene oder Nachbarskinder denken und an das Armenhaus auf lustiger Höhe mit seinen bejammernswerten Insassen und sich geloben, mit in den Kampf für eine solch treffliche und dabei so leicht zu bewerkstelligende Sache des gemeinen Nutzens einzutreten.

In der auf den Vortrag folgenden Diskussion wurde noch manches gute Wort geredet. Zwar gab es auch Bedenkliche, und das Schweigen vieler war nicht ein Schweigen der



Zustimmung, sondern höchstens des Abwartens. Als die zahlreich anwesenden Bauern ermahnt wurden, auch ihren Rügen jodiertes Salz zu geben, um das Jod in der Milch anzureichern, schien gute Stimmung dafür vorhanden zu sein — nicht wie einer, der aller-

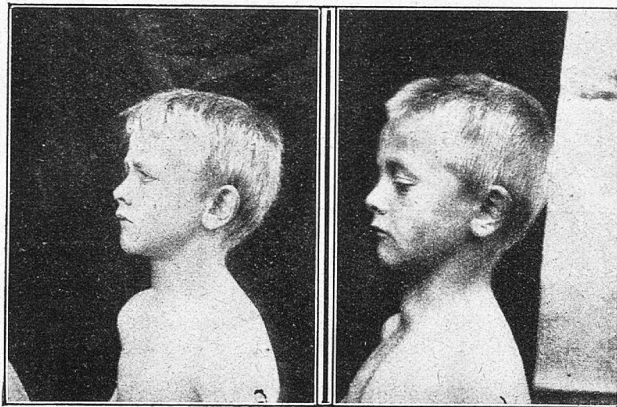


Abb. 22.

dings nicht dabei war, meinte: „För d'Gose mag's recht se, aber em Wächli möcht i denn glich überfält'sch's Salz ge“. — Den Gedanken des grünen Gemüses nahm ein Lehrer mit Begeisterung auf und empfahl, was er schon oft getan hätte, den Gemüsebau, statt daß man welches Gemüse vom fahrenden Händler kaufe oder ganz auf diese so nahrhafte Kost verzichte. Eine Mutter fragte, ob dieser Salzgenuß auch für die Rückbildung vorhandener Kröpfe genüge. Der Vortragende antwortete, daß das nicht der Zweck der Übung sei, da ja die geringen Jodmengen im Salz nur Neubildungen verhüten sollen. Immerhin habe Dr. Otto Bahard, Arzt in Zermatt, in seinen „Beiträgen zur Schilddrüsenfrage“ (Basel, bei Benno Schwabe & Co.) schon 1919 von kropfigen Walliser Kindern berichtet, die nach fünfmonatigem Gebrauch des jodierten Salzes im Haushalt und im Stall eine erhebliche Verringerung des Halsumfanges aufwiesen. (Abb. 22 und 23). Dr. Heinrich Hunziker habe Messungen bei zwei Gruppen von je 300 Schulkindern vorgenommen, von denen die eine wöchentlich 1 mg Jodkali erhalten habe, die andre nicht mit Jod behandelt worden sei. Die Kinder jener Gruppe zeigten eine Abnahme des Kropfes und seien im Jahr durchschnittlich um 0,7 Zentimeter mehr gewachsen.

\* \* \*

Spät in der Nacht langte das Krankenauto

wieder in Herisau an. „Es war ein schöner und gewinnreicher Abend“, das sagte der Händedruck der Passagiere beim Abschied.

Im Kino. Übermals ein Vortragsabend mit Lichtbildern, über die operationslose Kropfbekämpfung, diesmal im Lichtspieltheater zu Herisau. Herzlich schlecht funktioniert der Apparat des Unternehmens, als ob er sich sträube, statt dem billigen Vergnügen Schaulustiger einer ernstern Sache zu dienen. Aber geduldig nehmen Redner und Hörer die Störungen mit in den Kauf. Heute gilt's den Hauptschlag ausführen: Die Diskussion gipfelt in dem Antrag, aus der Versammlung herausgestellt, das Herisauer Rote Kreuz möge durch eine Petition beim Regierungsrat vorstellig werden, daß er Herstellung und Verkauf des jodhaltigen Vollsatzes gestatte; denn, sagt der Antragsteller mit einem Wort des edlen Menschenfreundes Gustav Werner von Reutlingen: „Was nicht zur Tat wird, hat keinen Wert“, und die Versammlung pflichtet ihm lebhaft bei. Das Appenzeller Volk will einer großen vaterländischen Bewegung als Vortrupp dienen.

In den nächsten Tagen gehen Unterschriftenbogen, ausgezeichnet mit dem roten Kreuz im weißen Feld, von Haus zu Haus. Der Wortlaut der Petition an die hohe Regierung von Appenzell A.-Rh. ist folgender:

„Gestützt auf Artikel 18 der kantonalen Verfassung wünschen die Unterzeichneten die rasche

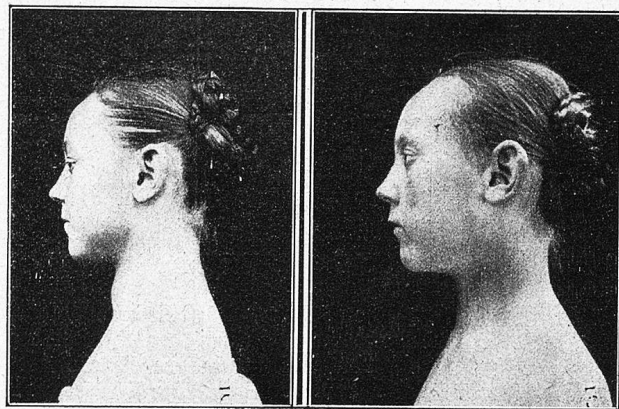


Abb. 23.

Einführung der allgemeinen Kropfbekämpfung durch die Behörden. Das in den Rotkreuzvorträgen vom 15. und 24. Januar und 6. Februar 1922 zu diesem Zweck empfohlene jodhaltige Vollsatz erscheint ihnen als das den natürlichen Verhältnissen



angepaßte, einfachste und erfolgreichste Mittel. Der tit. Regierungsrat, dem der Salzverkauf unterstellt ist, wird ersucht, die Herstellung eines solchen Vollsalzes an die Hand zu nehmen, finanziell zu unterstützen und an Salzverkaufsstellen dem Publikum zugänglich zu machen."

Bald hatten sich die Bogen mit 4087 Unterschriften bedeckt. Die Bewegung dehnte sich auch auf das Appenzeller Mittel- und Vorderland aus. Am 12. Februar ging die Petition an den Rat; andern Tages beschäftigte er sich in seiner Sitzung bereits mit der Frage — unsre Obrigkeit arbeitet rasch, wenn sie das Volk auf ihrer Seite hat — und am 22. Februar konnte die Zeitung verkündigen:

„Der Regierungsrat hat nach sorgfältigem Studium in seiner Sitzung vom 20. Februar 1922 die ihm von der Sanitätskommission vorgelegten Anträge gutgeheißen. Nach dem heutigen Amtsblatt lauten seine Beschlüsse wie folgt:

1. Der Verkauf des Vollsalzes ist gestattet und hat durch die gleichen Organe zu erfolgen, wie der Verkauf des bisher verwendeten Salzes.

2. Der Einkauf und Verkauf des Vollsalzes ist ein ausschließliches Recht des Staates. Es darf also nur Vollsalz in Verkauf gebracht werden, das vom Staate bezogen wurde.

3. Der Abgabepreis ab Depot soll 1 Franken für 100 Kilo und der Detailpreis 2 Rap-

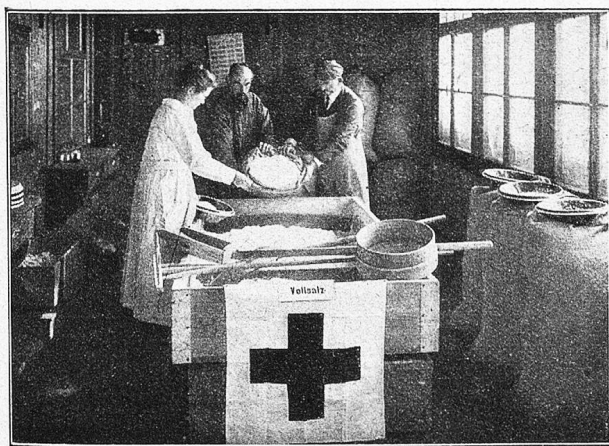


Abb. 24.

pen für ein Kilo höher sein als der Preis des bisher verwendeten Salzes."

Woher aber nun die Mengen Vollsalz nehmen, wenn morgen der „Sturm auf die Verkaufsstellen“ losbricht? Denn es ist anzunehmen, daß sofort die größere Hälfte der durch

Vorträge und Presse aufgeklärten Bevölkerung Vollsalz haben will. Dafür war beizeiten vorgesorgt.

Im Güterschuppen der Appenzeller Bahn. Dort ist das Salzdepot, dort

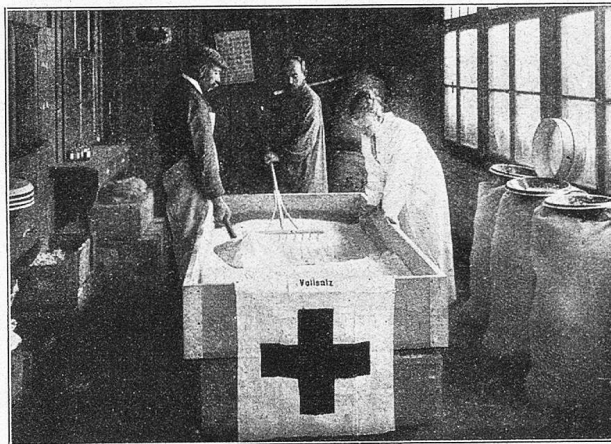


Abb. 25.

ist auch Platz für die Vollsalzbereitung. Wir sehen auf den Bildern 24 und 25 eine Schwester mit zwei Arbeitern, die nach einem unbedingt sichern und dabei höchst einfachen Feuchttrockenmischverfahren das Jod unter das Kochsalz mengen. Genau geregelt sind Arbeitszeit und Lohn, genau überwacht wird die Herstellung: die Vormischung im Becken und die Hauptmischung im Troge. Ist das Salz im Verlauf von ungefähr 10 Minuten gut durchgearbeitet, wird es in die alten Säcke gefüllt, die unterdessen die Aufschrift Vollsalz erhalten haben. Das Vollsalz ist nach Aussehen und Geschmack dem gewöhnlichen Salz völlig gleich und nur durch einen feinen chemischen Versuch von ihm zu unterscheiden. Der Gebrauch ist bei beiden genau derselbe, vielleicht mit dem Unterschied, daß von dem nahrhaften Vollsalz mit der Zeit eine etwas kleinere Tagesration genügt, und das würde an sich einen Fortschritt in unsrer Ernährung bedeuten, weil der Kultur Mensch im allgemeinen zu viel Salz genießt.

Da stehen sie (Abb. 26) zum Verkauf bereit, all die Säcke, die unsrer Bürgerschaft und ihrem kommenden Geschlecht die Befreiung von Kropf und Siechtum bringen werden. Von Herzen: „Guten Appetit!“

Doch die übrigen Bezirke wollen auch Vollsalz für Menschen und Vieh. Gut, da wandert das Arbeitsgerät: Trog, Schaufel und Rechen, weiter, um auch anderwärts der Vollsalzherstellung zu dienen. Und zur Beruhigung





Abb. 26.

ängstlicher Gemüter, die sicher gehen wollen, auch wirklich Vollsalz zu erhalten, wird mitgeteilt, daß die Lebensmittelinspektion jederzeit im Stande ist, durch ein verblüffend einfaches Verfahren das in so geringer Menge im Salz

vorhandene Jod nachzuweisen. Um zu beweisen, daß das Salz seinen Jodgehalt auch beim Transport nicht verändert, hat die Appenzel-Aargau-Bahn in verdienstvoller Weise einen Sack mit Vollsalz nahezu 1000 Kilometer herumgeführt, und siehe da, die Jodverteilung war am Ende der langen Bahnfahrt ebenso genau wie am Anfang.

Die Sache macht sich. Eine Sache macht sich dann, wenn sie gut ist, wenn sie, aus reinen Beweggründen entquollen, einem edlen Zwecke dient. Schwierigkeiten, die sich ihrem Fortschritt entgegenstellen, sind dazu da, daß sie überwunden werden. Der Kropfprophylaxe hat es wahrlich an Widerständen nicht gefehlt. Hilfsbereite Leute, die alles besser wissen wollen und nichts besser machen können, meldeten sich reichlich zum Wort. Aber je mehr die Tatsachen sprechen, um so mehr müssen die Bedenken verstummen.

(Schluß folgt.)

### Gedenken.

Des Nachts im stillen Kämmerlein  
Gedenk ich dein.  
Ein Knistern durchs Gebälke geht,  
Der Nachtwind leis das Haus umweht;  
In meines Herzens tiefstem Schrein  
Gedenk ich dein.

Es blinken hell die Sternelein.  
Ich denke dein.  
Sie stehn so licht am Himmelszelt,  
Auch du schaust ihre ferne Welt  
Und bei dem milden, trauten Schein  
Gedenkst du mein?

Mag schwarz verhüllt der Himmel sein,  
Ich denke dein.  
Wenn wild der Sturm das Tal durchbraust  
Und rüttelnd um die Häuser saust,  
Ganz in der Stille, ganz allein  
Gedenk ich dein!

Frida Jenny, Ennenda.

### Mut.

Eine Weihnachtsbetrachtung.

Der vor 1922 Jahren der Welt geboren wurde, für die Menschheit litt und für seinen Gott starb, hat mehr als irgend ein Mensch Geschichte gemacht, obschon er keine Politik trieb. Auch wenn man von ihm und seinem Leben nichts wüßte, so müßte jeder die Wirkung seiner Persönlichkeit in den Errungenschaften erkennen, welche wir dem Christentum zuschrei-

ben: Persönliche Sicherheit und Ordnung, menschliches Verstehen und Verzeihen und gegenseitige Verträglichkeit, Fürsorge für die Schwachen und Kranken, die Jugend und das Alter, Erziehung zu wahren Menschentum und freiem Denken.

Die ungeheure Wirkung, die von seinem Dasein ausging, ist aber nur aus der einen Tat-