

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 29 (1925-1926)
Heft: 12

Rubrik: Buntes Allerlei

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: 24.02.2026

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

den. Ernährung ist nicht bloß Erhaltung des Daseins, sondern es muß durch sie ein gewisser Überschuß garantiert werden. Die Träger der Stoffe, durch die Lebensmöglichkeit überhaupt erst erzeugt werden kann, scheinen die Vitamine zu sein. Das Leben beruht auf Reizen, und man kann die Vitamine als die für das Leben notwendigen Reizstoffe ansehen.

Über die chemische Zusammensetzung dieser Vitamine ist noch wenig bekannt. Man nimmt die drei Haupt-Vitamine A, B und C an, aber die Reihe ist schon größer geworden; vielleicht kommt man noch bis X.

Das Vitamin A begünstigt hauptsächlich das Wachstum und die Knochenbildung, stellt also das antirachitische Prinzip dar. Es ist besonders vorhanden in der Milch, Butter, Eigelb, Tomate, Lebertran, Spinat, Salat, Möhren.

Das Vitamin B stellt das antineuritische Prinzip dar. In den Ländern, deren Bevölkerung hauptsächlich von Reis lebt, ist Beriberi eine weitverbreitete Krankheit, die als echte Avitaminose erscheint. Der Mangel an Vitamin B begünstigt diese Stoffwechselkrankheit. Vitamin B ist hauptsächlich enthalten in Hefe, ferner in Apfelsinen (der riesenhafte Verbrauch in Apfelsinen im vorigen Jahre war ein richtiger Instinkt der Bevölkerung), in Kartoffeln (in der Schale gekocht, durch das Kochen in Salzwasser wird das Vitamin ausgelaugt, ebenso wie es mit dem ersten Brühwasser der Gemüse fortgegossen wird), in Spinat, Salat, Milch, Eigelb, Obst, Weintrauben, Herz und Leber.

Das Vitamin C stellt das antiskorbutische Prinzip dar und kommt in allen Frischgemüsen und Früchten vor, besonders auch in den Samenkeimen des Getreides. Hier ist wieder Spinat zu erwähnen, rohe und gekochte Kartoffeln, auch Zwiebeln, Orangen, Zitronen, Möhrenextrakt, Traubensaft, grüne Bohnen, grüne

Erbisen, während Fleisch arm an Vitamin C ist. Über die Milch gehen die Ansichten noch auseinander. Der Skorbut, eine der ältesten Krankheiten der Menschheit, tritt besonders in den nördlichen Ländern auf und ist die gefürchtetste Schiffskrankheit. Er ist zurückzuführen auf den Mangel an Frischgemüsen und wohl auch an frischem Fleisch. Früher nahm man an, daß sich in den Konserven autolytische Gifte bilden, während man heute weiß, daß bei der Konservierung lebensnotwendige Stoffe, eben das Vitamin C, zerstört werden.

Die Vitamin-Ernährung spielt besonders in der Kinderheilkunde eine große Rolle wegen der ausschlaggebenden Bedeutung der Vitamine A und B für das Wachstum. Es zeigt sich oft, daß Kinder nicht recht gedeihen wollen, trotz auskömmlicher, ja reichlicher Ernährung. Es ist umgekehrt: sie gedeihen nicht infolge dieser Nahrung, die bloß Nahrung ist. Insbesondere wird hier von ängstlichen Müttern oft zuviel des Guten getan mit Breien aus feinsten weißen Mehlen, mit sorgfältig sterilisierter Milch usw. Es ist so, wie wenn ihnen die frische Luft vorenthalten wird. Die Vitamine A und B fehlen. Hier helfen geriebene rohe Möhren, Möhrensaft, Spinat, Weintrauben, Apfelsinen, Extrakt von grünen Gemüsen und Getreidekleien; auch davor braucht man nicht gleich zu erschrecken, wenn im Rot „unverdaute“ Stückchen von Möhren oder Äpfeln abgehen; der Körper hat das entnommen, was er braucht, ohne sich mit dem unnötigen Ballast zu beschweren. Aus dem Breikind muß das „Vitamin-Kind“ werden. Auch hier ist dem Säugling eine in ihrer Vollkommenheit unvergleichliche Nahrung sichergestellt: die Muttermilch, die bei entsprechender Ernährung der Mutter auch den genügenden Gehalt an Vitaminen gewährleistet, so daß die Mutterbrust wie eine Schatzkammer an Wunderstoffen erscheint.

Buntes Merlei.

Wenn Homer schläft...

Ein antikes Sprichwort sagt: „Manchmal schläft auch der göttliche Homer“, und bezeichnet damit die Tatsache, daß auch den besten Dichtern allerlei Irrtümer passieren können. Eine ergötzliche Sammlung solcher Irrungen, die sich in berühmten Werken der Weltliteratur finden, bietet L. W. Thal in der bei Hoffmann und Campe erscheinenden Zeitschrift „Bimini“.

So kann man z. B. in Flauberts berühmtem Roman „Madame Bovary“ lesen, daß dieser gewissenhafteste aller Dichter eine Person 85 Franken in lauter 2 Franken-Stücken aufzählen läßt. Walter Scott läßt einmal die Sonne im Osten untergehen, und der strenge Naturalist Zola erzählt an einem Sommerabend um 6 Uhr von den letzten Sonnenstrahlen, die die Landschaft beleuchten. Seine verlegt im Buch

