Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 45 (1941-1942)
Heft: 19

Artikel: Genug Vitamin C?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-672473

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: 10.12.2025

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

mußten. Er hatte sie ja auch vorhin noch eifrig reden hören. Sehen konnten auch sie ihn nicht. Aber sie kannten einander an der Stimme.

„Hier bin ich," sprach sie Vater Nikolai an, „ihr wollt mich aus der Welt schaffen, wie ich hörte." — Alle schwiegen.

„Weil ich die Kriegsmaschine am Wald repariere," fuhr er weiter.

Noch gab keiner eine Antwort.

„Ich denke nur, daß ihr sie wohl noch brauchen könnt," redete Nikolai weiter.

„Der Krieg ist bei uns vorbei," polterte eine sehr grobe Stimme von der andern Seite her, „was wollten sie bei uns noch holen?"

„Ihr dürft nicht nur immer an den Krieg denken," erwiderte Nikolai, „aber wer will im Frühjahr unsere Felder pflügen, wenn wir keine Maschine haben. Ihr könnt doch den Pflug nicht selbst ziehen. Es ist wohl möglich, daß der Motor zu reparieren ist, wenn ihr mich machen läßt, wir müssen doch etwas zu essen pflanzen."

„Die Maschinen sind vom Teufel," rief plötzlich einer mit lauter Stimme.

„Nur wenn man nicht weiß, was machen damit, wenn man zuviel hat. Das ist wie mit Landarbeitern, die man anstellt, man muß ihnen eine Arbeit geben, daß sie etwas leisten können, sonst tun sie zu nichts gut, saufen und prügeln sich. Ihr kennt das ja. Die Maschine braucht eine Aufgabe. Sie muß für den Menschen schaffen und nicht gegen ihn. Erst dann darf man sie laufen lassen," erklärte Nikolai.

„Ja, meinst du?" vernahm man jetzt eine fragende Stimme.

„Versprechen kann ich nichts. Es ist aber wohl möglich. Laßt mich vorläufig in Ruh. — Gute Nacht."

„Bleibt, Vater Nikolai! Erzählt! Wir wollen helfen!" drängten nun auf einmal mehrere Stimmen miteinander.

Darauf war Nikolai nicht gefaßt. Er hatte sich vorgenommen, sofort wieder zu gehen, nachdem er seine Meinung gesagt. Jetzt aber blieb er. Es wurde noch lange darüber gesprochen, was werden soll aus diesem Ruin, den der Krieg hinterlasse.

Fritz Gnädinger.

Genug Vitamin C?

Die Vitaminforschung hat in den letzten zehn Jahren gewaltige Resultate erzielt, Ergebnisse, über welche man in diesen Kriegszeiten außerordentlich froh sein kann, denn sie tragen viel zur Sicherstellung der Ernährung mit lebenswichtigen Stoffen bei. Man ist zwar noch nicht hinter die letzten Geheimnisse der sogenannten Wirkstoffe gekommen, doch kennt man beispielsweise beim Vitamin C die Tatsache, daß bei ungenügender Versorgung des menschlichen Körpers sogenannte Vitaminmangel-Krankheiten auftreten können, wie Skorbut, Zahnfleischschwund usw. Wichtiger ist indessen, daß bei mangelnder Vitamin C-Zufuhr der Körper gegenüber einer ganzen Menge von Infektionskrankheiten weniger gut gewappnet ist, daß er — wie man sagt — für diese Krankheiten anfälliger geworden ist. Die Widerstandskraft gegenüber den Angriffen der Bakterien ist kleiner geworden, die Krankheiten vermehren sich, treten in stärkeren Formen auf, kurz, die ganze Volksgesundheit steht auf dem Spiel.

Kartoffeln, Milch, frische Gemüse — vor allem Kohlarten und Rüben — Äpfel sind die wichtigsten Vitamin C-Spender. Bei reichlicher Versorgung sollte der Bedarf gedeckt werden können, es sei denn, man arbeite körperlich sehr stark oder sei durch Krankheiten heimgesucht. In diesen Fällen muß künstlich hergestelltes Vitamin C zugeführt werden. Man kann aber, wenn die Versorgung mit den C-Spendern knapp wird, auch aus Vorbeugungsgründen zur Verabreichung zusätzlichen Vitamins C kommen. Diesen Weg hat man beispielsweise in Deutschland beschritten, wo in erster Linie an Soldaten, an Mütter, Säuglinge und Schulkinder Vitamin C-Tabletten, die einfach herzustellen sind, abgegeben wurden. Man hat dabei an 2,13 Millionen Schulkindern, welche zusammen 202 Millionen Stück Vitaminzucker in

einem Zeitraum von 4 Monaten erhalten haben, Untersuchungen angestellt und dabei eindeutig herausgefunden, daß die Erkältungs- und Grippe-Erkrankungen auffallend stark zurückgegangen sind, daß die noch aufgetretenen Fälle nur leichter Natur waren, daß bei Müttern die Stilldauer länger war, daß Keuchhustenepidemien rascher wieder verschwunden waren, daß die Frühjahrsmüdigkeit — eine auffallende Erscheinung bei vielen Schulkindern — weitgehend verschwand, daß schließlich die Schulabsenzen aus Krankheitsgründen merklich zurückgedämmt werden konnten.

Wie steht es nun mit der Vitaminversorgung bei uns? Sind wir imstande, unsere Bevölkerung genügend mit vitamin-C-haltigen Nahrungsmitteln zu versehen, oder werden wir auch dazu übergehen müssen, Nahrung in Tablettenform zu uns zu nehmen? Eine Frage, die auf dem Land wie in den Städten stark interessieren muß, denn alle Eidgenossen haben ein großes Interesse an der Erhaltung unserer Volksgesundheit, und auf dem Land muß darüber hinaus die Einsicht geweckt werden in die Notwendigkeit einer genügenden Produktion der für die Vitamin C-Versorgung wichtigen Erzeugnisse.

Nach interessanter Ausführung in der Schweizerischen Medizinischen Wochenschrift beträgt der Normalbedarf des menschlichen Körpers an Vitamin C durchschnittlich 50 Milligramm pro Tag oder 0,050 Gramm. Nun lieferte im Jahre 1930/31 — für dieses Jahr stehen genaue Untersuchungsergebnisse zur Verfügung — das einheimische Gemüse insgesamt 57 000 Kilogramm Vitamin C, das Importgemüse 11 000 Kilogramm, so daß durch das verspiesene Gemüse total rund 68 000 Kilogramm Vitamin C in die Mägen der Schweizer wanderten. Obst und Südfrüchte lieferten 17 000 Kilogramm (einheimische Produktion), beziehungsweise 13 000 Kilogramm, die tierischen Produkte, vorab die Milch, sind mit total 18 000 Kilogramm vertreten, so daß wir auf eine Gesamtproduktion von 116 000 Kilogramm Vitamin C, enthalten in der Nahrung, kommen. Dabei mag als kleine Zwischenbemerkung eingefügt sein, daß beispielsweise Sellerie mit 0,1 Gramm auf 1 Kilogramm ein sehr guter C-Lieferant ist, desgleichen Orangen mit 0,3 Gramm pro Kilogramm; Frischmilch dagegen enthält nur 0,015 Gramm, 1 Kilogramm Äpfel bringt es auf 0,02 Gramm. Durch eine einfache Rechnung kommt man nun darauf, daß es auf einen Einwohner pro Tag 0,078 Gramm Vitamin C oder 78 Milligramm trifft, daß also ein respektabler Überschuß gegenüber den unbedingt nötigen 50 Milligramm vorhanden ist. Auch ohne Einfuhr reicht es noch zu 62 Milligramm, also auch noch eine genügende Quantität.

Nun ist in der ganzen Rechnung, die theoretisch sehr schön stimmt, ein großer Haken zu korrigieren: Einmal gehen durch die Zubereitung der Speisen, wie sie bei uns üblich ist, rund 60 Prozent der eben berechneten Vitamin-C-Mengen wieder verloren, womit uns statt der von der Natur vorgeschriebenen 50 Milligramm nur noch 20—30 zur Verfügung stehen. Dazu tritt noch der Umstand, daß körperlich stark arbeitende Leute einen gesteigerten Bedarf aufweisen, so daß sie ein noch größeres Vitamin-C-Manko zu decken haben. Es ist somit durchaus verständlich, daß die meisten Leute in der Schweiz mit Vitamin C unterernährt sind, daß sie — wie die Ärzte sagen — an Hypovitaminose leiden. Dieser Zustand gibt nun noch nicht zu großen Besorgnissen Veranlassung, und eine Skorbut-Epidemie ist nicht zu befürchten, weil der Mangel an Vitamin C noch keinen katastrophalen Umfang angenommen hat. Man wird aber doch gut daran tun, sich zu erinnern, daß die Anfälligkeit für verschiedene Erkrankungen — vor allem Erkältungserscheinungen — mit der Unterernährung von Vitamin C wächst und daß wir alle Ursache haben, den im Rahmen des großen Anbauwerks ebenfalls stark geförderten Gemüsebau auch aus „vitamintechnischen" Gründen mit allen Kräften vorwärtszutreiben, eine schöne Aufgabe für die Bäuerin auf dem Land und für die Selbstversorgerin in der Stadt.

m.