

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 18 (1945)

Heft: 6

Artikel: Was für Forderungen für die Volksernährung ergeben sich aus der Vitaminforschung?

Autor: Jung, Albert

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-516763>

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: 26.12.2025

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

Friedlich und von gutem Geiste durchdrungen ist diese Delegiertenversammlung vor sich gegangen und beendet worden. Von diesem guten Geist zeugten auch die Geschenke, welche die Sektion der 25jährigen Jubilarin auf den Tisch legten, die sichtlich erfreut entgegengenommen und gebührend verdankt wurden. Das also reichlich befrachtete und von guten Wünschen vielfach begleitete Basler Sektionsschiff tritt mit den übrigen Sektionen das erste Friedensjahr an. Wenn wir jetzt weiterarbeiten, weder rasten noch rosten, werden die mannigfachen Pflichten, die auch wir seit 1939 übernommen haben, Erfolg bringen und Früchte tragen.

W

Was für Forderungen für die Volksernährung ergeben sich aus der Vitaminforschung?

Die Zeitschrift „Gesundheit und Wohlfahrt“, Heft 12, 1944, veröffentlicht zwei im Studio von Radio Bern gehaltene Kurzvorträge von Priv. Doz. Dr. med. Albert Jung, denen wir kurzgefasst das Wichtigste entnehmen:

Die Stellung der Vitamine in der Ernährung.

In den letzten Jahren ist in den Laboratorien der Hochschulen und der Industrie eine riesige Arbeit geleistet worden zur Aufklärung des Feinbaues, der Struktur der bekannten Vitamine, zur Aufdeckung weiterer Vitamine (wir kennen heute etwa 30), zu ihrer künstlichen Herstellung und nachher zum Studium ihrer Wirkungsweise im Organismus.

Je tiefer wir eindringen konnten in die Geheimnisse der Stoffwechselvorgänge in unserem Körper, desto mehr trat zu Tage, dass die Aufgaben der Vitamine eng mit den Lebensfunktionen der Zellen in Zusammenhang stehen und eine ausreichende Zufuhr aller Vitamine für die Aufrechterhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit von grosser Bedeutung ist. Natürlich ist es für das richtige Funktionieren unserer Organe ausserdem notwendig, dass wir vollwertiges Eiweiss verschiedenster Art, vollwertige Fette, die nötigen Kohlehydrate, auch wieder in verschiedenen Formen, die Mineralstoffe, zu uns nehmen, und besonders wichtig ist es auch, dass uns die Nahrung schmeckt, uns sättigt und keine Verdauungsbeschwerden verursacht, kurz gesagt: unsere Nahrung muss im ganzen gesehen ausreichend und ausgeglichen sein. Die Ernährung ist immer als Ganzheit zu betrachten und nie nur nach einzelnen Bestandteilen und Gesichtspunkten zu beurteilen. Nirgends rächt sich auf die Dauer Einseitigkeit so sehr, wie bei der Ernährung.

Jedes Nahrungsmittel hat nicht nur Nährwert und Vitamingehalt, sondern auch noch andere wichtige Eigenschaften oder Begleitstoffe, die wir erst zum Teil kennen.

Für das Volksganze ist jede einseitige Ernährung abzulehnen. So dürfen wir auch die Vitamine nicht einzig in den Vordergrund stellen und die ganze Nahrung nur nach dem Vitamingehalt beurteilen. Wir dürfen sie aber auch nicht vernachlässigen, sondern müssen sie ihrer wirklichen Bedeutung gemäss im Rahmen der gesamten Ernährung einreihen.

Vitamine sind lebensnotwendige Bestandteile unserer Nahrung, die in den natürlichen Lebensmitteln die übrigen Nährstoffgruppen begleiten. Die Vitamine sind in der natürlichen Nahrung in so kleinen Mengen enthalten, dass sie keinen Sättigungs- und Kalorienwert haben. Ihre Aufgaben bestehen aber zum Teil darin, die Verbrennungsvorgänge zu regulieren, so dass sie richtig und sparsam verlaufen.

Vor dem Kriege wurden eine Reihe von Nahrungsmitteln oft zu stark gereinigt, wodurch ihr Vitamingehalt zum Teil verloren ging. Ernährungswissenschaft und Nahrungsmittelindustrie müssen zusammenarbeiten, um in Zukunft solche Verluste zu vermeiden. Wir sollten auch für die Nachkriegszeit eine Organisation haben, die allen Volksschichten eine vitaminreiche, gesunde, aber auch schmackhafte und unseren Bedürfnissen und Produktionsmöglichkeiten angepasste Ernährung sichert. Die Haushaltsrechnungen werden jetzt auch ernährungsphysiologisch ausgewertet und zwar nicht nur nach Kalorien, Eiweiss, Fett und Kohlehydraten, sondern auch nach Vitamin- und Mineralstoffversorgung, gleich wie die monatlichen Rationierungszuteilungen. Sehr wichtig ist aber auch das richtige Kochen. Hier darf Erziehung und Ausbildung nie erlahmen. Wichtig ist dann die Beobachtung des Erfolges, die Beurteilung des Ernährungszustandes. Nur auf diese Weise kommen wir zu einer genügenden Vitaminversorgung unserer Bevölkerung nach dem Kriege.

In Bezug auf das Kochverfahren sagt Dr. Jung: Im Dampfkochtopf wird mit weniger Wasser und viel rascher gekocht als in der gewöhnlichen Pfanne, dazu unter Luftabschluss. Gemüse und Kartoffeln werden sehr rasch weich, behalten ihren eigenen Geschmack und bei Mitverwendung des Kochwassers, in dem Vitamine und Mineralsalze gelöst sind, erhalten wir mehr von dem hitze- und luftempfindlichen Vitamin C, der Ascorbinsäure, als beim normalen Kochen. Die anderen Vitamine sind viel weniger hitzeempfindlich, wenigstens in dem Bereich, der im Dampfkochtopf erreicht werden kann.

Viel schädlicher als das rasche Erhitzen ist für das Vitamin C langes Warmhalten im Wärmeschränk und besonders der Selbstkocher, der aber für Vitamin C-arme Nahrung, z. B. bei Getreideprodukten (Mais, Hafer, Gerste, Hirse usw.) von Vorteil sein kann, vor allem bei Hülsenfrüchten in jeder Form oder Dörrobst, Dörrgemüse, das kein Vitamin C mehr enthält, da es beim Dörren zerstört wird. Kartoffeln, Gemüse, die meisten Obstsorten darf man nicht dem Selbstkocher überlassen oder lange warm stellen.

Der Organismus ist im Vitamin C-Mangelzustand nicht in „Form“, nicht auf seiner höchsten Leistungsfähigkeit, und Infektionen verlaufen oft schwerer als bei reichlicher Vitamin C-Versorgung. Man kann aber nicht durch Vitamin C-Zufuhr ein Training ersetzen oder eine Leistung erzwingen, die sonst nicht möglich wäre. Man kann auch Infektionen nicht vermeiden, sondern nur die Schwere des Verlaufes beeinflussen. Vitamin C dient zur Herstellung einer eiweisshaltigen Grundmasse, die die Blutgefässe abdichtet, die Bindegewebefasern zusammenhält, bei Knochen- und Zahnbildung die erste Grundlage bildet, andererseits begleitet sie zahlreiche Substanzen, die sie vor Zerstörung schützt. Dr. Jung

bezeichnet das Vitamin C nach seiner Funktion als das Vitamin von Zusammenhang und Zusammenarbeit, als Connex-Vitamin.

Im zweiten Vortrag besprach Dr. Jung einige „aktuelle Probleme der Vitaminversorgung“:

In den gefärbten Gemüsen und Salaten, besonders den grünen, und in den gefärbten Karotten ist neben Vitamin C noch mindestens eine andere Vitamingruppe vorhanden, die „Carotine“. Sie sind nur in Fett löslich. Sie werden auch aus dem Darm nur aufgenommen, wenn sie gleichzeitig mit Fett dort anwesend sind. Ihre Ausnützung ist daher meist schlecht, wenn nicht mit reichlich Fett am Gemüse und Öl in der Salatsauce gerechnet werden kann. Diese Carotine sind eine Vorstufe des Vitamin A, das sich jedoch erst bildet. Hühner und Kühe bilden aus dem Carotin ihrer Nahrung Vitamin A, das dann in Eier und Milch und Butter übergeht. So gelangt es dann wieder in unseren Körper. Bei der heutigen Fettknappheit müssen wir damit rechnen, dass wir einen erheblichen Teil des Vitamin A-Bedarfes aus Milch und Butter decken müssen. Bei Vitamin A-Mangel entstehen Blutarmut und andere Störungen, wie Nachtblindheit.

Die Vitamin B-Gruppe besteht aus ca. 10 Vitaminen und ist nötig für den normalen Abbau der Kohlehydrate (Zucker, Stärke) und zur normalen Atmung oder Verbrennung in den Zellen. Es sind „Betriebs-Vitamine“. Im Weissmehl fehlen sie ganz oder fast ganz, im heutigen Brot (Vollkornbrot) sind sie vorhanden. Das heutige Brot ist nötig zur Deckung des Mehrbedarfes an Vitamin B infolge der heutigen kohlehydrat-reichen Nahrung. Es ersetzt in dieser Hinsicht das fehlende, Vitamin B₁-sparende Fett und das Fleisch. Wir können daher erst daran denken, zu einem helleren Nachkriegsbrot überzugehen, wenn die Fettrationen wieder um mindestens die Hälfte gestiegen sind und die Fleischrationen 2,4 kg überschritten haben. Aber auch dann sollte 70—75%iges Brot beibehalten werden, denn darin sind die Betriebs-Vitamine B noch in annehmbarem Mass enthalten, das Brot ist aber fast weiss, leicht verdaulich und könnte das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden. (Andere Vorschläge gehen dahin, dem leichtverdaulichen Weissmehl die ihm fehlenden Vitamine und Mineralstoffe als Reinsubstanzen beizufügen.)

Auch das Vitamin D haben wir nötig. Es bildet sich unter dem Einfluss der Sonnenstrahlen in unserer Haut. Wenn diese nicht genügend von der Sonne beschienen wird, müssen wir das Vitamin D mit der Nahrung (Milch, Butter, Eigelb) zuführen. Es ist ferner im Lebertran erhalten; wenn dieser fehlt, greift man zum industriell hergestellten reinen Vitamin D. Dieses verhindert die Rachitis und wirkt günstig auf den Stoffwechsel ein. Schwangeren und stillenden Frauen ist es besonders zu empfehlen. Es wird von den Kinderärzten allen Säuglingen und besonders allen Frühgeburten gegeben. Es dient heute dem Arzt auch als Medizin gegen eine Reihe von Knochen- und Zahnerkrankungen. Es ist überhaupt zum Schluss darauf hinzuweisen, dass eine ganze Reihe von Vitaminen als Medikamente eine wichtige Rolle spielen, auch wenn kein eigentlicher Mangel in der Nahrung besteht. „Einige Substanzen, die man zuerst als Vitamine entdeckte,

spielen heute als Arzneimittel eine wichtige Rolle; allerdings müssen sie dann in grösserer Dosis gegeben werden, als sie sonst in der Nahrung als Vitamine enthalten sind. Die Gewinnung von Vitaminen in reiner Form und grossen Mengen hat es auch ermöglicht, einzelne oder mehrere Vitamine mit der Spritze direkt ins Blut oder in die Muskeln zu geben, dort, wo entweder Magen- und Darmstörungen verhinderten, dass die Vitamine an ihren Bestimmungsort im Körper gelangen können, oder wo man die Vitamine als Arzneimittel stossartig in hoher Dosis geben möchte. Vitamine spielen daher heute in der Hand des Arztes eine Rolle, die weit über ihre Bedeutung als Nahrungsbestandteil hinaus geht“, schreibt Dr. Jung. Dr. Sch.

Neue administrative Weisungen

Durch die beiden neuen Administrativen Weisungen Nr. 66, mit Gültigkeit ab 1. April 1945, und Nr. 67, gültig ab 16. Mai 1945, sind folgende Artikel der I. V. A. 43 bzw. des Nachtrages 1945 abgeändert oder ergänzt worden:

Artikel: Änderung durch: Bemerkungen:
A.W. Nr. Abschnitt:

Ziff. 1a auf der Innen-			
seite des Umschlages	66	A 6	Periodische Meldungen an das O. K. K.
39	66	B 1	Neue Funktion
39	67	B 1	Neue Funktion
41/a/1	66	B 2	Soldberechtigung der Urlauber
58b	67	B 2	Sold der Ortswehr
69/2	66	B 3	Abgabe von Urlauber-Transportgutschein
73b	67	B 5	Entschädigung für Zivilbediente
76	67	B 3	Schreibmaschinen-Miete
109 a)	66	A 1a	Neue Ansätze für Speisefett und Öl
112	66	A 1b	Neue Brotportion
122c	67	A 3	Verrechnung von Fleisch
126	67	A 2	Schwarzhandel
133	66	A 6	Periodische Meldungen an das O. K. K.
161	67	B 4	Miete von Fuhrwerken
Anhang 4	67	B 6	Schuhreparaturen
Nachtrag X/3	66	A 5b	Bezug von Gefrierfleisch
Nachtrag X/7	66	A 2	Konsum getrockneter Gemüse
Nachtrag X/9	66	A 3	Bezug von Tafelschokolade
Ziffer 2 A.W. 63	66	A 5a	Bezug von Kalbfleisch

Das Eidg. Kommissariat für Internierung und Hospitalisierung hat mit Genehmigung des O. K. K. ein stattliches Heft, ähnlich der I. V. A. 43 herausgegeben, betitelt: **Administrative Weisungen über Verwaltung und Rechnungswesen für die Militär-Interniertenlager.** Wir finden darin alle Vorschriften für diese Lager zusammengestellt. Nur einige Stichworte sollen dem Rechnungsführer, der noch nie in einem solchen Lager Dienst geleistet hat, zeigen, was für neue Vorschriften hier zu beachten sind, nämlich über Betriebsbuchhaltung, Hauptbuchhaltung, Taschen-