

Zeitschrift:	Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers
Herausgeber:	Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen
Band:	27 (1956)
Heft:	8
Artikel:	Der Grundumsatz : Gradmesser der Schnellebigkeit
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-808158

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: 23.01.2026

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

Der Grundumsatz

Gradmesser der Schnellebigkeit

Unter Grundumsatz versteht man den Umsatz von Nahrung in Energie, der mindestens erforderlich ist, um den Organismus am Leben zu erhalten. Dieser Umsatz ist am niedrigsten, wenn wir schlafen, es wird nur gerade genug Energie erzeugt, lebenswichtige Funktionen wie Herz- und Lungentätigkeit in Gang zu halten und die Körpertemperatur nicht absinken zu lassen. Die Kenntnis der hiefür notwendigen Energiemenge kann für den Arzt ungeheuer aufschlussreich sein.

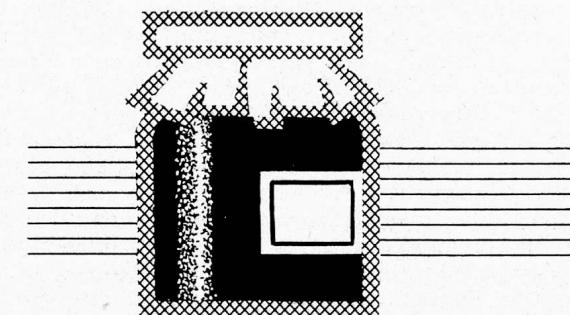
In gewissem Sinn ist die Grundumsatzbestimmung ein Gradmesser für die Intensität, mit der wir leben. Sie verrät dem Arzt, wie gross unser Betriebsstoffbedarf ist, das heisst, ob unser Organismus sich abhetzt oder träge und schwerfällig arbeitet. Im einen wie im andern Fall stehen dem Arzt wirksame Mittel zur Verfügung, unsere Verbrennung zu normalisieren.

In Stunden der Ruhe und Entspannung gibt der Körper etwa soviel Wärme ab, wie eine Siebzig-Watt-Glühbirne. Was er zu solchen Zeiten an Brennstoff braucht, ist verblüffend wenig. Zwei Stückchen Zucker etwa decken seinen Bedarf für eine Stunde. Doch schon die geringste Aktivität steigert den Energieverbrauch. Körperliche Arbeiten beanspruchen die achtfache Menge. Anstrengendes Nachdenken dagegen beansprucht, einer weitverbreiteten Ansicht zum Trotz, fast gar keine Energie. Angst und Sorgen beschleunigen die gesamte körperliche Aktivität und steigern den Energiebedarf gewaltig.

Die einfachste Methode, den Grundumsatz eines Menschen zu bestimmen, besteht darin, dass man die Sauerstoffmenge misst, die er beim Atmen verbraucht. Bei Abweichungen vom Normalen richtet sich die Aufmerksamkeit des Arztes vor allem auf die Schilddrüse. In gewissem Sinne lässt sich die Schilddrüse mit dem Thermostaten einer Zentralheizung vergleichen. Ist sie auf «stark» eingestellt, dann verbrennt der Organismus zu grossen Nahrungsmengen. Man spricht in einem solchen Fall von Schilddrüsenüberfunktion. Wer daran leidet, ist gewöhnlich ständig hungrig, ohne dass er jedoch seinen Appetit wirklich stillen könnte. Ist aber die Aktivität der Schilddrüse zu schwach, dann schleppt sich das Leben nur träge dahin. Der Hauptbestandteil des Schilddrüsenhormons ist Jod, das folglich für das Wohlbefinden eines Menschen von grösster Wichtigkeit ist. Wird der Jodbedarf der Schilddrüse nicht ausreichend gedeckt, dann fehlt ihr der Baustoff zur Produktion ihres Hormons. Bei akutem Jodmangel schwollt die Drüse in ihrem Bemühen, jede noch so winzige Spur der lebenswichtigen Substanz zu ergattern, oft riesenhaft an, was dann nach aussen als Kropf sichtbar wird. Dabei ist der Jodbedarf der Schilddrüse im Grunde sehr gering, braucht doch der Gesamtorganismus nur etwa soviel, wie in zwei Tropfen Jodtinktur enthalten ist.

Ein abnormer Grundumsatz sagt dem Arzt also vor allem, dass etwas mit der Schilddrüse nicht stimmt. Wegen ihrer grossen Bedeutung nimmt die Grundumsatzbestimmung in der modernen Medizin einen hervorragenden Platz ein.

Stark gekürzt nach einem Artikel der Zeitschrift «Das Beste aus Reader's Digest».)



Natürliche, gehaltreiche Konfitüren

erhalten Sie mit D AWA-G E L. Anstatt 20 Minuten und mehr nur noch 5 Minuten Kochzeit, wodurch das feine Aroma und die natürliche Farbe frischer Früchte erhalten bleiben.

Das auf pflanzlicher Grundlage hergestellte D AWA-G E L garantiert sicheres Gelingen Ihrer Konfitüren und Gelees.

Büchsen zu 1 kg Fr. 13.25



Dr. A. Wunder AG, Bern