Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen

Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de

l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale

ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 33 (1935)

Heft: 3

Artikel: Einiges über die Vitamine

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-951943

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: 09.12.2025

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

Die Schweizer Hebamme

Offizielles Organ des Schweiz. Bebammenvereins

Berantwortliche Redaftion für ben wiffenschaftlichen Teil:

Ericheint jeden Monat einmal

Druck und Expedition :

Bühler & Berder, Buchdruckerei zum "Althof" Baghausgafje 7, Bern,

wohin auch Abonnementes und Infertione-Aufträge gu richten find.

Dr. med. v. Fellenberg-Lardy,

Privatdozent für Geburtshilse und Gynäkologie, Spitaladerstraße Nr. 52, Bern.

Für den allgemeinen Teil:

Frl. Marie Benger, Bebamme, Lorraineftr. 16, Bern.

Abonnements:

Jahres - Abonnements Fr. 3. — für die Schweiz, Wf. 3. — für das Ausland.

Inferate :

Schweiz und Ausland 40 Cts. pro 1-fp. Betitzeile. Größere Auftrage entsprechenber Rabatt.

Inhalt. Einiges über die Bitamine. — Büchertisch. — Schweiz. Hebammenverein: Aranfentasse: Krantgemeldete Mitglieder. — Angemeldete Wöcherinnen. — Eintritte. — Todesanzeige. — Zur gest. Notiz. — Bereinsnachrichten: Bern, Luzern, Ob- und Nidwalden, Meintal, Schassplausen, St. Galsen, Thurgan, Werdenbergs- Sargans, Winterthur, Zürich. — Geburt zu Hause oder in der Klinit? — Entbindungsanstalt oder zu Hause. — Etwas über den Schnupsen. — Für katholische Hebammen. — Frauenarbeit und sog. Doppelverdienertum. — Anzeigen.

Einiges über die Ditamine.*)

Bor einigen Jahren war der Ausdruck "Bitamine" in Aller Munde. Die Ergebnisse der Forschung hatten, durch die Tagespresse dem großen Publikum zugänglich gemacht, allgesmeines Interesse gefunden. Man hörte von den geheinnisvollen "Lebensstoffen" die in ganz kleinen Mengen allerlei Krankheiten verhindern förmen, und ohne deren Amvesenseit im Körper die Gesundheit und oft das Leben nicht möstlich sind

heit im Körper die Gesundheit und oft das Leben nicht möglich sind.
Eine geschäftstüchtige Fndustrie bemächtigte sich sofort der Möglichseiten, aus der Furcht des Publifums, man möchte zu wenig Bitamine bekommen, Geld zu machen. Vitamine haltige Seils und Nahrungsmittel wurden in großen Mengen augepriesen; man kann schon don einem regelrechten Vitaminrummel spreschen. Nur wenigen Leuten siel es ein, zu überlegen, daß, wenn wirklich die Vitamine im täglichen Leben immer künstlich und zusugeführt werden müßten, die Menscheit ja gar nicht mehr bestehen wirde; denn vor der Entdeckung der Vitamine wären sie eben nicht zugeführt worden; der Untergang der Mensche

Nun, glücklicherweise ist dem nicht so. Die Bitamine sind in der gewöhnlichen gemischten Kost des Menschen alle vorhanden, und nur in Ausnahmefällen, unter gewissen Umständen sehlt das eine oder das andere und dann treten die Mangelkrankheiten auf, die, richtig erstannt, durch Jusuhr des geeigneten Stoffes geheilt werden können. Allerdings führten diese, so lange man ihre Ursachen nicht erkannt hatte, ost zum Tode.

Gleich zu Anfang muß erwähnt werden, daß die Bitamine Stoffe sind, die ihre Wirksamsteit in äußerst geringer Menge schon voll entsalten. Ja, man hat in der ersten Zeit des Vitaminrummels durch zu große Gaben von konzentrierten Vitaminen Schädigungen aufstreten sehen, die zur Vorsicht mahnten.

Was sind aber nun Bitamine? Da muß zuerst gesagt werden, daß der Name einen salschen Begriff von der chemischen Zusammensteung dieser Körper gibt. Amine sind sonsteung dieser Körper gibt. Amine sind sonstelligt aus Stickstelligt und Wasserstells zusammenset. Die Vitamine (vita — Leben) sind aber keine Amine; ihr chemischer Aufbau ist teilweise erst in letzter Zeit bekannt geworden; teils auch noch unbekannt; sie haben auch sehr berschiedene Zusammensetzung. Im Verlaufe der Forschung sind deren immer mehr gefunsers

den worden; man kennt jetzt etwa 14. Aber die wichtigsten sind die sünf, die man in Ermangelung einer genauen Bezeichnung mit ABCD und E benannt hat.

Das Vitamin B teilt sich wieder in zwei Sorten, von denen die erste die Berhütung der Beri-Beri Krankheit zur Aufgabe hat. Beri-Beri ist eine Krankheit, die mit Lähmungen der Nerven einhergeht. Sie ist heimisch in den Ländern, in denen sich die ganze Bevölkerung sast nur mit Reis ernährt. Da der Reis bei feiner Säuberung poliert wird, indem feine äußeren Süllen sorgsältig entsernt werden, so mangelt ihm die seine Saut, die das Korn umgibt. Ein holländischer Arzt in Java war der erste, der darauf kam, daß die ausschließ-liche Ernährung mit poliertem Reis der Gesundheit abträglich ist. Seine Hühner wurden mit Reisabfällen aus einem Spital ernährt und befamen alle Lähmungen der Beine. Er versuchte sie in anderen Ställen unterzubringen, die Gesunden von den Rranten zu trennen, in der Annahme, es handle sich um eine Infektion; vergeblich. Da blieb einmal der Reis aus dem Spital aus; die Hühner bekamen ungeschälten Reis; und siehe da, sie wurden in wenigen Tagen gesund. Er versuchte die selbe Behandlung mit Erfolg bei Menschen. Mun glaubte er, im Reis fei ein Gift, in der Hülle ein Gegengift vorhanden; diese Ansicht hielt sich lange Zeit; erst 1910 wurde endgültig festgestellt, daß es sich bei der Beri-Beri um das Fehlen eines wichtigen Stoffes handeln mußte, der in der Reishülle vorhanden war. Man fand ähnliche Stoffe dann auch in verschiedenen Pflanzen und so konnte die Beri-Beri endlich mit Erfolg bekämpst werden, nachdem noch vor wenig Jahren 3. B. in Ja-pan jährlich 50,000 Menschen daran gestorben waren.

Das Vitamin, das die Beri-Veri verhittet findet sich in den Klebeschichten der Getreideskörner und besonders in der Hese. Wenn wir ums ausschließlich von Weißbrot ernähren würden, so wären solche Krankheiten auch bei ums häusig. Die gemische Kost verhindert dies aber. Frisches Gemüse, Eidotter, Milch, frische Früchte, Leber und Hirn enthalten alle Vitasmin B.

Eine ähnliche Krankheit ist die Pellagra; mobei die dem Lichte ausgesetzten Körperteile, z. B. Gesicht und Hände von einem hestigen Ausschlag befallen werden. Sie ist besonders in Gegenden zu Haus, wo die Menschen sich nur von Mais ernähren; aber auch ohne Maisnahrung tritt Pellagra auf. Hier ist das Fehlende das zweite Bitamin B, das auch in etwa denselben Kährmitteln sich sindet, wie das erste: Milch, frisches Gemüse, Hesp. Obst. Leber usw. Es schützt den Zellstoffwechsel und

die Blutbildung. Man findet es besonders in ter Milch, als gelben Farbstoff, der eben der Milch ihre leicht gelbe Farbs gibt. Kein dars gestellt ist es von leuchtender gelber Farbe. Bie bei B1 genügen wenige Tausendstel Gramm, der Kahrung zugesetzt, um die Kranfsheiten zu verhüten.

Seit Sahrhunderten wurden Menschen, die längere Seereisen unternahmen (in Segelschiffen dauerten die Reisen ja immer sehr iange) von einer furchtbaren Krankheit heim= gesucht, dem Scorbut oder Scharbock. Beson-ders starben viele Angehörige von Schiffsbesatungen der Forschungsschiffe, die den hohen Norden untersuchen und vielleicht den Nordpol finden, oder doch Baffagen über die Eis= meere suchen wollten. Diese Leute lebten auf ihren oft jahrelangen Reisen von Schiffszwiebad, eingepodeltem Fleisch, Konferven. Frisches Fleisch und Gemüse war nicht vorhan= ben. In Rriegszeiten in belagerten Städten, Gefangenenlagern, ausgehungerten Landstrischen, suchte er auch seine Opfer. Die Munds schleimhäute entzündeten sich, bluteten, die Zähne fielen aus, Blutungen traten ein unter bie Haut und in die Muskulatur. Die Knochen wurden brüchig, die Muskeln schmerzhaft. chen vourden bruchig, die Muskeln ichmerzhaft. Wenn der Kranke unter den gleichen Verschäftnissen blieb, so trat bald der Tod ein, wenn er aber nur eine geringe Menge frisches Gemüse bekam, bessert sich sein Justand und Heilung trat ein. Noch heute heizt eine Pstanze Scharbockstraut, und weist darauf hin, daß sichon früh, den Menschen dunkel beswußt wurde, was sehlte. Im Feldzug Karls des Zwölsten von Schweden gegen die Ukraine behandelten seine Militärärzte den Scorbut behandelten seine Militärärzte den Soorbut mit Aufguß von Kiesernadeln, und das mit Ersolg. Auch in Italien wurde seit Jahrhunderten der Breffaft von Rebenlaub als Beilmittel gegen Scharbock benützt. Dann wurde gefunden, daß Orangen- und Zitronensaft auch ein wirksames Mittel gegen die Krankheit enthielten.

Alls nun die Wirksamkeit gewisser Ernährungssormen gegen Beri-Beri und Pellagra
gefunden worden war sing man an, auch den
Scorbut als Mangelkrankheit aufzusassen und
suchte nach dem sehsenden und in der Frischnahrung enthaltenen Stoffen. Da der Name
Vitamin nun einmal da war, so nannte man
diesen Stoff solgerichtig Vitamin C. Man
suchte ihn zuerst im Orangen- und Zitronensaft; doch konnte man daraus nur sehr kleine
Mengen gewinnen, um die chemische Zusammensehung zu studieren. Man sand eine
Säure, die Ascorbinsäure genannt wurde,
weil sie gegen den Scorbut wirkte. Erst war
es schwer, genügende Wengen herzustellen, bis
in der ungarischen Nationalspunct Paprika,

^{*)} Wir folgen den tresslichen Aussiührungen von Dr. Gerhard Benzmer im Kosmosbändchen: Lebensstoße unserer Nahrung. Franksche Verlagshandlung Stuttgart.

dem ungarischen roten Pfeffer, große Mengen davon entdeckt wurden. Nun war die Reinherstellung in größerem Maße möglich.

Ein besonders wichtiges Bitamin, das Bistamin Dist jenes, dessen Mangel bei Kindern die Rhachitis oder englische Krankheit hervorruft. Diese Krankheit, die besonders die erften Rindheitsjahre befällt, zeichnet sich bekanntlich aus durch eine regelwidrige Weichheit der Anochen; indem die Kalkablagerung in den Knochen nicht in normaler Weise vor sich geht. Un den Grenzen der mittleren und Endabschnitte der Röhrenknochen, wo das Längenwachstum vor sich geht, finden sich unregelmäßige Wachstumsvorgänge, wodurch die Knochen fürzer bleiben, als gewöhnlich. Da aber der ganze Anochen weich bleibt, so werden durch den Mustelzug Verkrümmungen verursacht; ebenso durch den Druck des Körpergewichtes, 3. B. an den flachen Bedenknochen. Jede Sebamme kennt ja das rhachitisch platte Becken. Die Kinder lernen auch spät gehen; wenn sich später die Berknöcherung doch einstellt, so sind die Anochen schon mißformt und der ganze Körperbau weist die Anzeichen der überstandenen Krankheit auf. Schon feit älteren Zeiten galt gegen diese Krantheit der Lebertran des Dorsches, eines Fisches, der hauptsächlich in den nordischen Weeren ge-sangen wird, als das Geilmittel. Als man darauf kam, auch in der Rhachitis eine Mangelfrankheit zu erkennen, fand man, daß im Lebertran eine Substanz wirksam ist, die ins direkt vom Sonnenlichte herrührt. Wan konnte durch fünstliche Bestrahlung von ge-wissen Kahrungsmitteln in diesen eine gleiche Beilfraft erzeugen. Es zeigte sich, daß beson-ders die violetten und ultravioletten Strahlen des Lichtes wirksam sind. Diese werden in den nordischen Meeren durch Schnee und Eis und die staubsreie Luft verstärkt; sie verändern die Kleinlebewesen im Meere, die Algen, von denen kleine Fische leben; diese werden die Nahrung größerer und der Dorsch, der etwa Manuslänge ereicht, frifit wieder diese. So kommt das Ergosterin, wie die Vorsubstanz des Bitamins D heißt, in die Leber dieses Fisches. Die Menschen gewinnen durch Breffen und Aussieden den Lebertran und dieser wird den rhachitischen Kindern zugeführt.

Man kaim aber auch auf einem kürzeren Wege zum Ziese gelangen; einfach durch Bestrahlung der Kinder selber mit ulkraviolettem Lichte. Dann bildet sich in ihrer Haut das Vistamin D und läßt die Rhachtits nicht zur Ausdildung kommen. Ferner kann man auch gewisse Speisen mit diesem Lichte bestrahlen; Z. Milch und wieder bildet sich in ihnen das Vitamin. So ist zu hofsen, daß die Rhachtits bald nicht mehr vorkommen wird, wenn sich diese Erkenntnis überall Weg gebahnt haben wird. Uedrigens enthalten Milch und Butster, sowie Eier auch die Vitamine in kleinen Mengen. Wenn die Kühe auf der Allp soms

mern, so ist in ihrer Milch viel mehr davon enthalten, als wenn sie im dunkeln Stall stehen.

Wir wollen hier bei den wichtigsten Bitaminen stehen bleiben und einige andere nicht erwähnen. Wir sehen, welche große Wichtig-feit diese Stosse haben, auch, welche große Wirksamkeit ihnen innewohnt. Die kleinsten Mengen genügen, um die Mangelfrantheiten Bu berhüten. Diese fleinsten Mengen sind in unserer täglichen Nahrung ohne weiteres entunter ungewöhnlichen Umständen, wenn frische Speisen fehlen, wenn nur Konschen genossen werden, in denen die Lebens-stoffe durch die Zubereitung zerstört wurden, dann treten diese Erkrankungen auf, die so lange als ein Rätsel den Scharssinn der Geschiften umsonst herausspreten. Wenn eine geschäftstüchtige Industrie eine Zeit lang sich gebärdete, als ob der Mensch eigentlich nur Bitamine effen follte, natürlich aus der betreffenden Fabrik bezogen, so konnte man mit Recht von einem Bitaminrummel sprechen. Hervorgehoben muß aber werden, daß gerade die ernsthafte chemische Industrie in ihren Forschungslaboratorien eine aufklärende Arbeit geleistet hat, die nicht hoch genug ge-würdigt werden kann. Biele der wichtigsten Entdeckungen verdanken gerade den Industriclaboratorien ihren Urfprung.

Wie überall aber renkt sich die Sache von selbst wieder ein und trot der gelegentlichen Uebertreibungen bleibt am Ende das Gute, wie von der Spren gereinigter Weizen, bestehen.

Büchertisch.

Sprachenpflege.

Le Traducteur, französisch-deutsches Sprachslehrs und Unterhaltungsblatt. Das in der Schule gelernte Französisch lebendig zu machen und das Lesen und Sprechen geläufig werden zu lassen als ob man da driben gelebt und studiert hätte, erreicht man, wenn man den Traducteur sich hält. Probehest köstenlos durch den Verlag des Traducteur in La Chanzsdessonds (Schweiz).



Sonnenkinder

durch das unnachahmliche Stärkungsgetränk von besonderer Bekömmlichkeit und Wirkung.

BANAGO

NAGO-Chocolat fein, nahrhaft.

Schweiz. Hebammenverein

Krankenkasse.

Krankgemeldete Mitglieder: Frau Kathr. Beusch, Käfis-Buchs (St. Gallen). Frau Alber, Herisau (Appenzell). Frau Luh, Curaglia (Graubünden). Frl. M. Marti, Wohlen (Aargau). Frau Wälti, Zollbrück (Bern). Frau Guggisberg, Solothuru. Mile. Etizabeth Golay, Le Sentier (Waadt). Frl. Louise Feuz, Lauterbrunnen (Bern). Frl. M. Kramer, Beltheim b. Winterthur. Frau Wellauer, Horn (Thurgau). Frau Kräuchi-Witschi, Väriswil (Vern). Frt. Elizabeth Grütter, Vern, z. J. Haltenegg bei Thun.

Mme. Burdet-Jaccard, Genf. Schwester Hermine Buholzer, Bug. Sig. Lomazzi-Foletti, Bosco-Lugano. Frau Bischof, Goldach (St. Gallen). Frl. Ida Martin, Füllinsdorf (Baselland). Frau Büttiker, Luzern. Frau Styner, Unter-Entfelden (Aargau). Frl. Christ. Conrad, Sils-Domleschg (Graubund.). Fran Wyß, Dulliten (Solothurn) Fran Hulliger-Grieder, Ruegsauschachen (Bern). Mine. Marie Kline, Charmey (Freiburg). Mine. Juşet, Le Mouret (Freiburg). Fri. Pfister, Dübendorf (Zürich). Frau Clise Meyer, Prügg (Bern). Frau Schmub, Boll (Bern). Frau Felber, Egerfingen, Solothurn. Frl. Emma Kirchhofer, Winterthur (Zürich). Mme. Berthe Guignard, La Sarraz (Baabt). Frau Wirth Seiler, Merishausen. Frau Fricker, Malleray (Bern). Frau Balker, Stoos ob Schwys. Frau Hubel, Frid (Nargau). Fr. Louije Böhler, Dußnang (Thurgau). Frau M. Kuden, Studen (Vern). Frau Barth, Luzern. Frau Bullichleger, Aarburg (Aargau). Mme. Steinmann, Carouge (Genf). Fran Soller, Jürich. Fran Struh, Stadel, Jürich. Fran Jehle-Widmer, Außbaumen (Aargan). Fran Kißling, Wolfwil (Solothurn). Fran Sutter, Waland (St. Gallen). Frau Scherrer, Aieberurnen (Glarus). Frau Küpfer, Narvangen (Bern). Frau Theus-Feb, Ems (Graubünden). Frau Bandli, Maienfeld (Graubünden). Frl. H. Strübi, Obernzwil (St. Gallen). Frau Blum, Dübendorf (Zürich). Frau Burkhalter, Uettligen (Bern). Frau Lüscher, Muhen (Aargau). Mile. M. Marcuard, Laufanne (Baadt).

Angemeldete Wöchnerinnen: Frau Stößel-Beller, Weefen (St. Gallen). Frau Oliva Nellen, Cyholz (Wallis). Frau Felber-Burthardt, Egerfingen (Solothurn).

Dialon-Puder

hervorragend bewährter Kinderpuder zur Heilung und Verhütung des Wundseins

Erhältlich in den Apotheken, Drogerien und einschlägigen Geschäften

Probemengen stehen kostenlos zu Diensten

bei der Generalniederlage:

Caesar & Loretz, Zweigniederlassung, Leitung: Hans Gelfert, Zürich 5, Limmatstrasse 45

Fabrik pharmaceutischer Präparate Karl Engelhard, Frankfurt a. M.

813