

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (1986-1987)

Heft: 16

Artikel: Vitamine und Elemente

Autor: Schönenberger, M.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-790313>

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: 15.02.2026

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

Vitamine und Elemente

Dr. med. M. Schönenberger, Stadtarzt, Zürich

Bedeutung und Quellen

Vitamine und Elemente (z.B. Kalzium, Eisen, Jod) sind für den Ablauf zahlreicher Vorgänge im Körper unentbehrlich. Der Bedarf beträgt pro Tag höchstens einige Gramm, oft bedeutend weniger. Vitamine sind in vielen Nahrungsmitteln enthalten, besonders reichlich in Weizenkeimen, Vollkorngetreide, frischem Obst und Gemüse, Milch, Butter, Frischfisch, Frischfleisch und Nüssen. Vitaminarm ist beispielsweise raffinierter Zucker. Vitaminmangelkrankheiten sind seit Hunderten von Jahren bekannt. Die alten Seefahrer schon nahmen gegen den Skorbut (Vitamin-C-Mangelkrankheit) grosse Vorräte an Zitrusfrüchten auf ihre Reisen mit.

Das Element Kalium, welches unter anderm für die Reizleitung im Herzmuskel von Bedeutung ist, kommt in Aprikosen und Bananen in relativ grossen Mengen vor. Unser Körper enthält, vor allem in den Knochen, etwa ein Kilogramm Kalzium. Pro Tag benötigt er jedoch nur ungefähr ein Gramm dieses Elements, welches in verschiedenen Milchprodukten reichlich vorhanden ist: Hundert Gramm Emmentaler beispielsweise enthalten etwas mehr als ein Gramm Kalzium. Besonders eindrücklich wird die Rolle der Elemente am Beispiel des Jods ersichtlich: Seit der Einführung der Jodierung des Kochsalzes ist in der Schweiz die Kropfhäufigkeit stark zurückgegangen. Der Jodmangelkropf ist jedoch in verschiedenen Entwicklungsländern noch eine häufige Erkrankung.

Risikogruppen und Mängelscheinungen

Auch in der Schweiz ist bei gewissen Bevölkerungsgruppen das Risiko eines Vitamin- und/oder Elementmangels nach wie vor vorhanden: Ältere Leute brauchen im allgemeinen weniger Kalorien als jüngere; der Vitamin- und Elementbedarf ist jedoch meistens nicht geringer als bei jüngeren. Wenn nun noch eine einseitige Ernährung dazukommt, z.B. wenn keine frischen Gemüse und Früchte sowie kein Fleisch mehr gegessen werden, kann ein Vitamin- und Elementmangel auftreten. Erhebungen in der Schweiz haben gezeigt, dass die Blut-

konzentrationen der Vitamine des B-Komplexes und des Vitamins C bei betagten Leuten häufig zu gering sind. Auch der Mangel am Element Eisen ist nicht selten. Bei der Entstehung des Eisenmangels spielt jedoch neben der Ernährung oft auch ein chronischer Blutverlust, z.B. bei gewissen Magen-Darmerkrankungen, eine Rolle. Solche Mangelerscheinungen können zu Blutarmut führen, was sich wiederum ungünstig auf das Wohlbefinden und das Leistungsvermögen auswirkt. Vitamin- und Elementmangel im Alter können auch das Erinnerungsvermögen und die Gemütslage ungünstig beeinflussen. Chronische Alkoholiker geraten oft in ein grosses Defizit an Vitaminen, vor allem an Vitamin B₁, wenn sie sich nicht mehr richtig ernähren. Schwangere Frauen benötigen zwar nicht "Kalorien für zwei", jedoch "Vitamine und Elemente für zwei". Auch während der Wachstumsphasen, z.B. bei Teenagern, ist der Vitamin- und Elementbedarf erhöht.

Vorbeugen und Behandeln

Wer in seinen täglichen Essgewohnheiten eine vielfältige, vitaminreiche Vollwertkost gebührend berücksichtigt und auf vitaminarme reine Kalorienlieferanten möglichst verzichtet, bekommt kaum Vitaminmangel. Es gibt viele hochwertige Nahrungsmittel, welche reich an Vitaminen und teilweise auch an Elementen und trotzdem relativ billig sind: Kartoffeln, Milchprodukte wie Quark, Gemüse, Obst, Eier, Fisch und Geflügel.

Es muss allerdings beachtet werden, dass bei zu langer Lagerung von Obst und Gemüse sowie bei langen Garzeiten oder langem Herumstehen von Mahlzeiten Vitamine verlorengehen. Möglichst frisches Obst und Gemüse in roher Form sollten deshalb gerade im Winter täglich im Menüplan Eingang finden. Es gibt eine Reihe weiterer Faktoren, welche die Versorgung des Körpers mit lebenswichtigen Vitaminen und Elementen beeinflussen können. Die Aufnahme des Elements Eisen beispielsweise wird durch Schwarztee gehemmt. Zudem wird Eisen im Fleisch in einer besser resorbierbaren Form gespeichert als in Pflanzen. Man weiss aber anderseits heute, dass bei Eisenmangel in der Ernährung die Aufnahme des Eisens aus dem Darm beträchtlich ansteigt, was sich bei einer Mangelsituation ausgleichend auswirken kann. In neuen Untersuchungen konnte denn auch gezeigt werden, dass Vegetarier, welche ernährungs- und gesundheitsbewusst sind, keinen Eisenmangel von Bedeutung aufweisen.

Individuelle Sicherheit für jeden Grad

der Darm- und Blasenschwäche



Inkontinenz-Vorlagen
«normal» und «extra»



Inkontinenz-Slip

Camelia Werk AG
Postfach
9202 Gossau SG

Telefon 071 321188
Telex 71755

Diesen Beispielen von beeinflussenden Faktoren könnte eine ganze Reihe weiterer beigelegt werden. Sie zeigen, dass für die Verwendung von Vitaminen und Elementen in vielen Fällen nicht einfache Rechnungen angestellt und entsprechende Behandlungsrichtlinien abgegeben werden können. Trotzdem dürften folgende Empfehlungen eine breite Akzeptanz finden: Wer aus irgendeinem Grund – z.B. im Rahmen einer Abmagerungskur – eine sehr kalorienarme Diät befolgt, nimmt mit Vorteil zusätzlich Vitamine in Form von natürlichen Konzentraten oder synthetischen Multivitaminpräparaten, welche meistens auch noch Elemente enthalten. Auch bei gebrechlichen Senioren, welche eine vitaminreiche Kost nicht richtig zubereiten, kauen, verdauen oder aufnehmen können und denen der richtige Appetit fehlt, kann ein Zusatz von Vitaminen und Elementen vorteilhaft sein. Diese Empfehlung kann zum Imperativ werden, wenn sich der Mangel beispielsweise bereits in einer auch nur marginalen Blutarmut bemerkbar macht. Allein im Krankenheim Käferberg wurden im Zeitraum 1984/85 rund dreissig Patienten (das heisst jeder Achte) wegen Blutarmut je nach Befund mit verschiedenen Vitaminen (vor allem Vitamine des B-Komplexes) und/oder mit Elementen behandelt (Eisen und Kalium). In den meisten Fällen konnte damit nach einer circa dreimonatigen Behandlungsdauer eine wesentliche Besserung, oft eine völlige Normalisierung der Blutbefunde (Hämoglobin, Hämatokrit, Konzentration der roten Blutkörperchen und mittleres Volumen der roten Blutkörperchen) erreicht werden. Da diese Resultate allerdings nicht im Rahmen einer kontrollierten Studie erhoben worden sind, bleibt offen, ob der Behandlungserfolg allein den Vitamin- und Elementpräparaten zuzuschreiben ist.

Auch im Umgang mit Vitaminen und Elementen muss das Nutzen/Risikoverhältnis im Auge behalten werden. Während es für nicht-rezeptpflichtige Multivitaminpräparate kaum Kontraindikationen gibt, besteht bei den Vitaminen A und D eine Gefahr der Vergiftung, wenn sie übermäßig in konzentrierter Form eingenommen werden. Desgleichen ist bei der Verwendung von Elementen Vorsicht angezeigt: Obwohl beispielsweise Eisen das vierhäufigste Element der Erdkruste ist, kann für Kleinkinder das Eisen, welches die Mutter nach der Schwangerschaft wegen Blutarmut täglich in Form farbiger Dragées einnimmt, bereits in Mengen von ein bis zwei Gramm tödlich wirken. Die für die Mutter bestimmten Dragées müssen deshalb für Kinderhand unerreichbar aufbewahrt werden.