

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 30 (1943)
Heft: 14

Artikel: Vitamine
Autor: E.S.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-542049>

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: 25.01.2026

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

zweimal 20—25 Minuten. Die fünf Wochenstunden verteile ich ungefähr so:

Schriftliche Aufgaben (Stundenaufsatz, Diktat, Besprechung)	1—1½ Stunden
Grammatik	¾ Stunde
Lektüre	1¾—2 Stunden
Rezitation, Referate, Vorlesen	1 Stunde

Vitamine

Vitamine (vita = Leben) sind lebensnotwendige Hilfsnährstoffe, die in ganz kleinen Mengen wirksam und in der Nahrung nur in Spuren zu finden sind. Sie werden fast nur im Pflanzenreich gebildet, können aber von der pflanzlichen in die tierische Nahrung (Milch, Eier) übergehen. Man bezeichnet die wichtigsten einfach mit verschiedenen Buchstaben als Vitamin A, B, C. Manche werden durch Erhitzen und auch bei längerem Lagern der Nahrungsmittel mehr oder weniger verändert. Nahrungsmittel in frischem Zustande sind daher den Konserven vorzuziehen. Gute, vielseitige Vitaminspender sind Milch, Leber, Eigelb, Gemüse (Spinat, Salat, Tomaten) und Früchte. — Jedes Vitamin hat eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen. Allgemein erhöhen sie die Lebensfähigkeit des Organismus. Im besondern fördern sie den Appetit, die Blutbildung, das Wachstum, einen kräftigen Aufbau der Knochen und Zähne sowie die Abwehrkräfte gegen Erkältungs- und Ansteckungskrankheiten (Tuberkulose). Ein Mangel an diesen Stoffen führt zu schweren Gesundheitsstörungen. Der junge, in der Entwicklung begriffene Organismus hat einen grössern Vitaminbedarf als der ausgewachsene, entnehmen wir der vorzüglichen Schrift „Gesundheitspflege“ von Dr. med. Otto Bayard, St. Niklausen (Wallis, im Selbstverlag des Verfassers). In einer Tabelle gibt er den Vitamingehalt der verschiedenen Nahrungsmittel an. Damit also die Nahrung vollständig sei, muss sie noch genügend Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Aber das genügt nicht. Dr. Bayard sagt weiter: Für die Ernährung wichtig ist die richtige Zubereitung der Speisen. Das Kochen macht diese leichter verdaulich, schmackhafter und vernichtet auch etwa vorhandene Krankheitserreger. Da gewisse Vitamine durch

Durch diese Ausführungen soll keineswegs einem überbetonten Grammatikunterricht das Wort geredet werden. Grammatik darf nicht zur Liebhaberei werden. Grammatikfanatiker laufen Gefahr, gemüts- und herzensarme Menschen zu werden, die für die schöne, herrliche Welt der Kinderphantasie kein Verständnis mehr haben. P. H.

Erhitzen zerstört werden, so sind die Speisen dem Herdfeuer nur so lange auszusetzen, als dies notwendig ist. Je länger die Hitze einwirkt, um so mehr werden die Vitamine geschädigt. Beim Kochen der Gemüse gehen lösliche Vitamine in das Kochwasser über, das oft weggegossen wird. Hausfrauen, die dies wissen, dünsten daher das Gemüse im Dampf oder verwenden das Kochwasser anderweitig für die Ernährung (z. B. für Suppen). Es ist vorteilhaft, die Kartoffeln in der Schale zu kochen, damit ihr Vitamin C nicht in das Kochwasser ausgeschwemmt werde.

Im Kapitel „Zahnpflege“ schreibt Dr. Bayard: „Zähne mit einem festen, gediegenen Mineralaufbau sind gegen die Zahnfäule (Caries) widerstandsfähiger. Eine kräftige Zahnbildung wird erreicht durch genügende Zufuhr der hiezu nötigen Mineralstoffe und Vitamine, ganz besonders aber durch naturgemässen Gebrauch der Zähne von frühester Kindheit an. Dem grossen Bedarf des wachsenden Organismus an Vitaminen und Mineralstoffen durch eine geeignete Ernährung ist Rechnung zu tragen. Hartbrot zu jeder Mahlzeit, am besten am Schluss derselben, ist zu empfehlen.“ (Speziell hartes Schwarzbrot reinigt die Zähne durch Zerkauen und enthält die nötigen Vitamine, mehr als weiches Weissbrot! Der Ref.)

Im Kapitel „Tuberkulose“ schreibt Dr. Bayard: Neben der Vermeidung der Ansteckung ist der Kräftigung des Körpers die grösste Beachtung zu schenken: einfache, kräftige Nahrung, staubfreie Luft, Aufenthalt im Freien und an der Sonne, Leibesübungen, genügender Schlaf usw. Im Jugendalter empfiehlt sich der regelmässige Gebrauch des vitaminhaltigen Lebertrans.

Aber wenn im Frühjahr oder in Zeiten des Nahrungsmangels Vitamine in der nötigen Nahrung fehlen oder nicht in genügender Menge vorhanden sind (zerstört durch Kochen, Lagerung) und auch, wie jetzt, Lebertran fehlt? Da weiss jeder Arzt und fast jede Mutter, dass heute die Vitamine, künstlich hergestellt, als Tabletten oder in Ampullen in Apotheken vorrätig sind. Man verteilt sie im Frühjahr in Schulen, um die Kinder vor „Frühjahrs-müdigkeit“ und Grippe, Tuberkulose, zu schützen. Schwangern Frauen verschreibt der Arzt solche Vitamin-Rezepte; Sportsleute kaufen sie

vor Anstrengungen. Diese Vitamine, in minimalster Quantität, der vitaminarmen Nahrung zugesetzt, kräftigen den Körper, verhindern Zahnfäule, Grippe etc. Niemals aber glaube man, dass Vitamintabletten allein zur Ernährung genügen; auch Eiweiss, Fett, Kohlehydrate, Zellulose, Mineralstoffe müssen bleiben, schon des Kauens und der Magen- und der Darmtätigkeit wegen, sonst verkümmern die Zähne, der Magen und die Därme. Vitamine sind nicht Ersatz, sondern Zusatz.

Dr. E. Sch.

Religionsunterricht

Das evangelische Echo

Vor nicht allzulanger Zeit wurde in zwei Sondernummern der „Schweizer Schule“ das Gebiet des kathol. Religionsunterrichtes einer tiefgehenden Durchleuchtung unterzogen. Das passte der Zeit und der Art nach sehr wohl ins Programm der heutigen Sozialhygiene, die es sich daran gelegen sein lässt, Schüler, Lehrer und Abwartpersonal einer röntgenologischen Untersuchung zu unterziehen, damit allfällige Krankheitsherde erkannt und ärztlich behandelt würden. Dass bei einer Durchleuchtung der heutigen Religionspädagogik nicht lauter gesundes Gewebe zu erkennen sein würde, muss ohne weiteres einleuchten, wenn man sich den Niedergang der abendländischen (christlichen!) Kultur nur von ferne vor Augen hält. Nun ist zu sagen, dass die erwähnten Ausführungen in der „Schweizer Schule“ den zu durchleuchtenden Körper nach allen Regeln der Technik wendeten, drehten und kneteten und dabei auf diesen und jenen wunden Punkt aufmerksam wurden. Man blieb auch nicht bloss bei der Diagnose stehen, sondern skizzierte in mehrfacher und sicher nicht unbedeutender Hinsicht den Laufweg der Therapeutik. Wer die ganze Serie der eingesandten Artikel auf-

merksam und innerlich guten Willens verfolgte, legte die beiden Werkhefte nicht ohne tiefe Befriedigung — zwar beiseite — aber doch in verfügbare Nähe.

Nun erschienen seitdem in der „Schulpraxis“, der Monatsschrift des Bernischen Lehrervereins (Nr. 5, Aug. 1943), von den Herren Ed. Streuli, Pfarrer, Joh. Maurer, Fritz Joss, Rektor Bleuler, Biel, und Max Loosli, Belp, „Beiträge zum Religionsunterricht“, die von reformierter Schau aus das weitschichtige Gebiet der Religionspädagogik behandeln. Da muss nun vorerst eine Klarstellung des Titels unseres Aufsatzes erfolgen. Es wäre wohl unbescheiden von uns, annehmen zu wollen, die Arbeiten unserer reformierten Kollegen seien durch die vorgängigen Aufsätze unserer kathol. Kollegen angeregt worden. Das kann sein oder auch nicht sein. Auf Grund unserer Titelüberschrift könnte man vielleicht auch zur Vermutung gelangen, die andersgläubige Stimme sei „nur“ ein Echo, ein Abglanz der kathol. Ausführungen, eine in anderer Farbe gehaltene Widerspiegelung der katholischen pädagogischen Auffassungen. Das wäre Ueberheblichkeit unsererseits. Nein, die Ausführungen der „Schulpraxis“