

Zeitschrift: Schweizerische Gehörlosen-Zeitung
Herausgeber: Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe
Band: 37 (1943)
Heft: 20

Rubrik: Etwas von den Vitaminen

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: 11.01.2026

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

Etwas von den Vitaminen.

Vitamin heißt soviel wie Lebensstoff. Die Vitamine sind keine Lebensmittel wie Brot, Milch, Fleisch und Kartoffeln. Sie sind wichtige Ergänzungsstoffe, ähnlich wie das Salz. Doch genügen bei den Vitaminen viel kleinere Mengen als beim Salz. Um einen Teller Suppe zu würzen, braucht man eine ganze Prise Salz. An Vitaminen aber benötigt der Mensch im Tag nur $1/1000$ bis $1/20$ Gramm. Oder soviel wie ein einziges winziges bis grobes Salzkorn.

Glücklicherweise enthalten die meisten Lebensmittel Vitamine. Diese sind allerdings so wenig sichtbar wie der Zucker in den süßen Früchten. Und doch sind sie da. In unvorstellbar kleinen Mengen.

Die Vitamine sind zum Leben so notwendig wie die Luft, das Wasser und die tägliche Nahrung. Ohne Vitamine ist kein Wachstum möglich. Ohne Vitamine kann der Mensch überhaupt nicht leben. Es ist wie bei einem Wagen oder einer Maschine. Wenn man die Achsen zu wenig schmiert, laufen sie schwerer. Und fehlt das Schmieröl ganz, steht die Maschine zuletzt still.

Der Mangel an Vitaminen führt zu schweren Störungen, den sogenannten Mangelkrankheiten oder Avitaminosen. Rachitis, Skorbut und Beriberi sind die bekanntesten Mangelkrankheiten. Die ungenügende Versorgung mit Vitaminen in den Kriegsländern hat bereits viele Menschen geschwächt. Und manche sind erkrankt oder gestorben.

Bis heute kennt man etwa zwanzig Vitamine. Sie unterscheiden sich deutlich von einander. So deutlich wie Zucker von Fett und Salz. Man benennt sie mit Buchstaben und Zahlen: A, B₁, B₂, C, D, E usw. Noch bleibt viel zu forschen, bis man alle Vitamine und ihre Wirkungen kennt.

Das Vitamin A ist nötig zum Wachstum. Es macht den Körper auch widerstandsfähig gegen die ansteckenden Krankheiten. Wir finden es in der Leber und im Lebertran, im Kohl und Spinat, in den Karotten, Tomaten und andern Lebensmitteln.

Das Vitamin B ist in sechs verschiedenen Abarten bekannt. Wichtig sind vor allem B₁ und B₂. Sie spielen eine große Rolle im Stoffwechsel und in der Ernährung der Nervenzellen. Sie kommen vor in der Leber, im Brot, in der Hefe, im Mais, in den Kartoffeln und andern Gemüsen und Früchten. Die Außenhaut

der Getreidekörner enthält besonders viel davon. In neuerer Zeit vermahlt man darum den gesamten Inhalt der Körner zu Mehl. Man bekommt dann das sogenannte Vollmehl. Im Weißmehl dagegen ist die Haut der Körner nicht enthalten. Weißbrot ist darum arm an Vitamin.

Der Mangel an Vitamin B₁ erzeugt die sogenannte Beriberi. Das ist eine schwere Blutkrankheit mit Muskelschwund, Lähmungen, Herzschwäche und Hautgeschwüren. Diese Mangelkrankheit kommt namentlich in Ostasien vor, wo man viel Reis isst. Sie befällt aber nur solche Leute, welche sich einseitig mit geschältem Reis ernähren. Die Reiskörner sind von einem feinen, braunen Häutchen umgeben, das verhältnismäßig viel Vitamin B₁ enthält. Man sollte also die Reiskörner nicht schälen (polieren).

Das Vitamin C befindet sich in den Kartoffeln, im Kohl (Sauerkraut), in den Hagebutten und in der Petersilie, in den Orangen und Zitronen, in der Leber. Es ist aber auch im Meerrettich, in den Tomaten und andern Früchten enthalten. Wenn das Vitamin C fehlt, entsteht Skorbut. (Siehe den Aufsatz über das Sauerkraut in der letzten Nummer.)

Das Vitamin D ist einer der wichtigsten Lebensstoffe. Es verhütet die Rachitis und heißt darum auch antirachitisches Vitamin. Die Rachitis oder die englische Krankheit ist eine Knochenkrankheit. Sie befällt vor allem die Kinder. Einseitig ernährte Kinder in sonnenarmen Wohnungen werden fast immer rachitisch.

Früher gab es in unserm Lande viele rachitische Kinder mit krummen Beinen, verbogenen Wirbelsäulen und verdickten Gelenken. Eines der besten Mittel gegen Rachitis ist der Lebertran oder Fischtran. Denn er enthält viel Vitamin D. Auch das Eigelb, die Butter und die Milch enthalten Spuren davon. Wichtig ist vor allem die Sonne. Denn das Vitamin D bildet sich bei Sonnenbestrahlung in der menschlichen Haut.

Das Vitamin E findet sich in vielen Pflanzenkeimen, im tierischen Fett und im Hühnertisch. Es heißt auch Fruchtbarkeits-Vitamin.

Die meisten Vitamine sind hitzempfindlich. Das heißt, sie werden durch das Kochen zerstört. Darum sind die Büchsenkonserven ärmer an Vitaminen als die Rohkost.

Die Kinder leiden unter der vitaminarmen Ernährung mehr als die Erwachsenen. Glück-

Sicherweise kann man heute einzelne Vitamine künstlich herstellen, z. B. B₂, C, D und E. In den Apotheken bekommt man auch allerlei natürliche Säfte aus Gemüsen und Früchten, die mit Vitaminen angereichert sind. Den Aerzten stehen also Mittel zur Verfügung, um die Mangelkrankheiten zu verhüten.

Viele Leute sind unnötigerweise ängstlich geworden. Unsere jetzige Nahrung ist trotz der Knappheit mancher Lebensmittel noch keineswegs einseitig. Sie ist im allgemeinen sogar vitaminreicher als die, welche wir vor dem Kriege hatten. Man ist jetzt mehr Gemüse und Früchte. Der Zucker in den reifen Früchten und im Süßmost ist dem Menschen zuträglicher als Zeltli, Bonbons und anderes Zuckerzeug. Vor allem aber ist das heutige Vollbrot gesunder als das Weizbrot, das man vor dem Kriege aß.

Die Entdeckung und Erforschung der Vitamine hat uns also folgendes gelehrt: Einseitige Ernährung führt zu allerlei Mangelkrankheiten. Abwechslungsreiche Kost dagegen erhält den Menschen frisch und leistungsfähig. Frisches Gemüse und Obst sichert am ehesten eine ausreichende Versorgung an Vitaminen. Bei keinem Mittagessen sollte ein Plättchen Rohkost (Salat, Obst usw.) fehlen. Schon ein kleiner Pflanzgarten von Stubengröße vermag einen erheblichen Teil des Vitaminbedarfes einer Familie zu decken.

Unrichtige Behandlung der Lebensmittel schädigt deren Gehalt an Vitaminen. Das Kriegsernährungsamt in Bern gibt folgende Ratschläge für die Zubereitung des Gemüses, der Kartoffeln und des Obstes:

Erst vor dem Kochen zürüsten, nicht schon am Tage vorher, gründlich reinigen, aber nicht lange im Wasser liegen lassen; rostfreie Messer verwenden; nicht lange kochen und an der Wärme stehen lassen.

Langes Kochen und langes Warmhalten zerstört die Vitamine teilweise oder ganz.

Aus der Welt der Gehörlosen

† Fritz Arni.

Bei dem furchtbaren Bombardement auf Köln am Rhein in der Nacht vom 28. auf den 29. Juni d. J. sind unser Schicksalsgenosse

Fritz Arni, von Wald (Kt. Zürich), und seine Frau ums Leben gekommen. Mit ihnen auch ihr Schwager und ihre Schwägerin nebst einer Nichte. Sie wurden nach vierzehn Tagen im Keller des eingestürzten Hauses geborgen.

Dieser Tod ist umso tragischer, als Fritz Arni am Tage zuvor das Ausreisevisum erhalten hatte und eben die Rückreise nach der Schweiz, seiner Heimat, vorbereitete. Aus dieser Heimkehr, auf die er sich sehr freute, ist nun nichts geworden. Das Schicksal hat es anders gewollt.

Fritz Arni, geboren 1882 in Wald, war ein Schüler der Taubstummenanstalt Münchenbuchsee. Nach der Entlassung aus der Anstalt lernte er den Schneiderberuf. Als tüchtiger Schneider zog er im Jahre 1907 in die Fremde. Er kam nach Köln, wo ihn zwei Schweizer Schicksalsgenossen erwarteten. Als guter Turner schloß er sich dem Kölner Taubstummen-Turnverein an. Viele Jahre war er dessen Oberturner, ein guter Kranzturner und Turnwart des Gaues Rheinland. Im Wettkampf mit Hörenden und Gehörlosen holte er an den Turnfesten manchen Vorbeerkratz.

Die Eheleute Arni waren immer noch rüstig. Ein Sohn, eine Tochter und zwei Enkel trauern um ihre Eltern und Großeltern. Vor zwei Jahren war Fritz Arni, ein Bruder der gehörlosen Frau Wettstein-Arni in Luzern, zu Besuch bei seinen Geschwistern und Freunden in der Schweiz. Er erzählte damals viel von den erlebten vorangegangenen Bombardements und den großen Schäden in Köln. Nun sind er und seine Frau selbst ein Opfer des schrecklichen Krieges geworden.

Wir alle, die Fritz Arni kannten, seine Freunde, seine ehemaligen Lehrer und Mitschüler, wollen dem so tragisch ums Leben gekommenen Ehepaar ein gutes Andenken bewahren.

W. Müller.

Thun. Wieder ist ein ehemaliger Frienisbergschüler von der Zeit in die Ewigkeit abberufen worden.

† Georges Bourgnon

wurde am 20. September 1943 in seinem 74. Altersjahr aus langem, schwerem Leiden erlöst. Die Reihe der alten Frienisberger wird immer lichter. An seinem Grabe klagte der von den Jahren gebeugte Chr. Bühler: „Ich bin von meiner Klasse jetzt allein.“