Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 5

Artikel: Wissenswertes über die Vitamine
Autor: Drebinger
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968837

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: 29.12.2025

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

gen aber bedeutet es dann, wenn der Vater den kleinen Gernegroß auf seinen Schultern nach Hause reiten läßt! Ja, das Leben ist voll Freude und Glück für ein Kleinkind, das sich gesund und munter entfalten kann!

Der kleine Sprachkünstler und seine Einfälle

Immer besser versteht das kleine Menschenkind auch seiner Freude Ausdruck zu verleihen, nicht nur durch Jauchzen und Jubeln, nein, auch durch regelrechte Worte und kleine, zusammenhängende Sätze. So ganz nebenbei erlernt es seine Muttersprache und selten sind sich die Eltern bewußt, welch eine Leistung es im Grunde genommen bedeutet, daß diese wichtige Errungenschaft eigentlich fast spielerisch erworben wird. Nun ja, das Kind hat genügend Zeit zum Lernen, noch muß es sich ja nicht mit Lesen und Schreiben abplagen, aber doch immerhin ist es, verglichen mit später, gar keine bloße Selbstverständlichkeit. Auf alle Fälle verschafft uns der kleine Sprachkünstler nun noch mehr Heiterkeit und Freude. Geniessen wir ihn daher mit seinen drolligen Einfällen und seinen köstlichen Ueberlegungen recht von Herzen, denn so natürlich frisch wie ein sprudelnder Quell wickelt sich dann später die Schulzeit nicht mehr ab. Da kommen die Sorgen herbei und manch heimlicher Seufzer dringt aus dem kindlichen Gemüt, denn mit gar viel Befremdendem wird es sich abfinden müssen.

Schlaf, Entspannung und geruhsame Beschäftigung

So sorgen wir denn zeitig genug für ungetrübte Kleinkindertage. Achten wir darauf, daß unser Kind genügend Schlaf erhält. Statt mit ihm zu schelten, wenn die frohe Stimmung nachläßt, sorgen wir lieber dafür, daß es seine Kraft mit Schlafen wieder erneuert. Ein Mittagsschläfchen frischt auf und ein frühes Zubettgehen am Abend hilft dem ermüdeten Humor wieder auf die Beine. Allerdings wird dann auch die Mutter am Morgen frühe Tagwacht halten müssen, aber das schadet auch ihr nicht. Zum Glück ist es in der Schweiz nicht üblich, die Kinder in ein Nachtleben hineinzuziehen. Sie sind daher auch gesundheitlich viel besser gestellt und nicht so nervös wie Auslandkinder, deren Eltern sie nachts zu allerhand Vergnügungen mitnehmen. Die kindliche Gesundheit rächt sich sehr rasch, wenn der natürliche Rhythmus des Kindes gestört wird. Kein Wunder daher, wenn solch betrogene Kinder ihre roten Wänglein ermangeln und ihr frohes Kinderglück verlieren. Kinobesuch und Fernsehen können dem Kind keinen ruhigen Schlaf verschaffen, ja, wir müssen uns sogar davor hüten, aufregende Märchen und Geschichten zu erzählen, die im Unterbewußtsein weiter arbeiten und des Kindes Phantasie ungünstig beeinflussen. Unser heutiges Leben ist ohnedies schon voll von unruhigen Schwingungen, wir brauchen sie nicht zusätzlich noch zu mehren. Wechseln wir daher ab mit Bewegung und Entspannung, mit Spiel und Beschaulichkeit. Beginnen wir auch mit kleinen, einfachen Handarbeiten, die eine Vorstufe für das Leben im Kindergarten sind. Auch Papier, Bleistifte und Farben bereiten viel Freude, und es ist oft drollig, all die vielen kindlichen Einfälle und das meist noch ungeschickte Ausdrucksvermögen wahrzunehmen.

Ernährungsfragen

Nicht nur Schlaf und Bewegung, frische Luft und Sonnenschein, Spiel und Beschäftigung spielen im Leben des Kleinkindes eine wichtige Rolle, auch die richtige Ernährung ist sehr notwendig. Hat unser Kind 6 Monate Muttermilch genossen, dann genügt ihm dies zum notwendigen Aufbau. Von nun an aber wird es immer mehr an der Naturkost Anteil nehmen. Erst werden Säfte und Süppchen nebst Breien, die aus frischen Früchten und Gemüsen, vor allem aus biologisch gezogenem Spinat und Carotten, aus Vollgetreide und Kartoffeln zubereitet werden, am weiteren Gedeihen beteiligt sein. Stehen aber alle Zähne zum Kauen zur Verfügung, dann kann das Kind an unserm Tisch mitessen, vorausgesetzt allerdings wir bereiten eine neuzeitlich gesunde Naturkost mit wenig Salz und ohne scharfe Gewürze zu. Das Kind muß sich frühzeitig an gutes Kauen und Durchspeicheln gewöhnen, weshalb auch wir nicht hastig essen sollten. Nie sollte der Speisebrei durch ein Getränk heruntergeschwemmt werden. Hapert es mit dem Appetit, dann ersetzen wir die Suppe mit einem erfrischenden Joghurt, dem wir jedoch weder Zucker noch Fruchtsäfte beifügen. Die Salate bereiten wir mit anregenden Küchenkräutern, mit Zitrone und Oel. Mit einem leicht gedämpften Gemüse nebst einem Stärkegericht beschließen wir die Mahlzeit. Als Getränk wählen wir verdünntes Molkosan, denn es hilft verdauen, oder auch rohe Vorzugsmilch. Als günstiger Eiweißlieferant kommt auch noch Quark in Betracht. Fruchtsäfte, frische Früchte und Trockenfrüchte nebst Honig stillen das Süssigkeitsbedürfnis reichlich, so daß wir schädliches Schleckzeug meiden können. Benötigen wir Zucker, dann verwenden wir entweder Rohrzucker, niemals aber weißen Zucker, der als Kalkräuber bekannt ist, oder aber Honig, Birnensaft oder Weinbeeren. Auch das Brot darf als grundlegender Bestandteil der Ernährung nur von Vollgetreide sein. Weißbrot und weiße Weggli kommen also nicht in Frage, wenn wir unserem Kind in jeder Hinsicht das Beste bieten wollen.

Dies sind nur einige wenige Anhaltspunkte für die Ernährung des Kleinkindes, die sich stets an eine gesunde Naturkost anlehnen sollte. Da die Ernährung für die Gesundheit grundlegend und ausschlaggebend ist, verlangt sie gebührende Sorgfalt in der Wahl der Nahrungsmittel, wie auch in der Zubereitung und Zusammenstellung der Mahlzeiten. Gesunde Kinder können viel eher zufriedene Kinder sein und diese wiederum haben leichter zu gehorchen, was ein wichtiges Pünktlein in der Erziehung ist, das nicht früh genug errungen werden kann. So hilft denn in der Regel die gesundheitliche Lösung der vielen vorliegenden Fragen auch die Erziehung erleichtern. Zwar sind gesunde Kinder oft ausgesprochene Wildfänge. Lassen wir sie aber in harmlosem Spiel an frischer Luft genügend austoben, dann werden sie im Hause auch mit Befriedigung einer ruhigen Beschäftigung nachgehen können. Immer aber sollen wir dem Kind wegleitend sein, dem ruhigen, wie dem lebhaften, damit es seinen Tag dankbar und freudig auszufüllen vermag. Von unserer Geschicklichkeit hängt viel ab, denn auch auf unser Kleinkind paßt das Dichterwort: «Und öppis mueß me tribe ha, suscht het me Langiwil!»

Sorgen wir also dafür, daß sich dieses Treiben in kindlich froher Bahn bewege, damit sich unser Kleinkind wohl entfalte und glücklich sein kann. Es braucht wenig dazu, nur Verständnis und Güte, Frohsinn und Humor und eine natürliche Lebensweise.

Wissenswertes über die Vitamine

Bei sehr vielen Menschen besteht heute infolge der denaturierten Nahrung ein Vitaminmangel. Es entspricht dem heutigen Zeitgeist, daß leider der Großteil der Menschen die Genußsucht vor die Vernunft stellt.

Wenn auch zugegebenermaßen die Avitaminosen, d. h. die schweren Vitaminmangelkrankheiten seltener als früher sind, so sind doch die Hypovitaminosen, d. h. die leichteren Fälle desto häufiger. Das wird jeder Arzt in seiner Sprechstunde feststellen, und er ist darum genötigt oft Vitamin-Tabletten zu verordnen. Bei diesen Vitamin-Tabletten handelt es sich meist um hochkonzentrierte, synthetisch, also künstlich auf chemischem Wege hergestellte Vitamine. Sind nun diese Vitamin-Tabletten die ideale Ergänzung zu einer unterwertigen Nahrung?

Der Name Vitamine entstand, als man erkannte, daß die Nahrung außer den bis dahin bekannten kalorischen Nährwerten (Kohlehydrate, Eiweiß, Fett) noch andere lebenswichtige Bestandteile enthielt. Besonders bekannt und bei den Seefahrern gefürchtet war der sogenannte Skorbut. Obwohl die Seeleute ausreichend Nahrung mitnahmen zur Sättigung, trat bei ihnen doch nach einer gewissen Zeit ein deutlicher Mangel auf und zwar dann, wenn die frischen Nahrungsmittel an Bord ausgegangen waren. Auch

die Beri-Beri stellte sich als eine Mangelkrankheit, eine Avitaminose, heraus. Man beobachtet sie in den Ländern, wo die Bevölkerung fast ausschließlich von Reis lebt, und zwar dann, wenn polierter Reis verwendet wird. Wohl können sich die Menschen auch mit dem polierten Reis sättigen, denn der kalorische, d. h. der Brennwert des Reises wird durch das Polieren nicht verändert. Aber dennoch ist in dem Häutchen des Reiskornes, das beim Polieren entfernt wird, ein lebenswichtiger, bis dahin noch unbekannt gewesener «Nährstoff» enthalten, denn die schweren Krankheitssymptome der Beri Beri kann man mit den «Abfallstoffen», die beim Polieren des Reises entstehen, heilen. «Vita» bedeutet lateinisch das Leben und «Amin» ist ein Name der Chemie, den sie gebraucht, um bestimmte Stoffe, die Stickstoff enthalten, zu bezeichnen, weil man irrtümlich glaubte, daß alle diese Stoffe an Stickstoff gebunden seien. Durch eine wissenschaftliche Analyse erkannte man recht bald diese unbekannten Stoffe als bestimmt chemisch gebaute Körper. Die chemische Industrie hat sich ihrer sogleich bemächtigt und dieselben synthetisch hergestellt, wie sie uns heute noch in den Vitamin-Tabletten begegnen.

Schädigende Wirkung der künstlichen Vitamine

Aber bald mußte man feststellen, daß diese synthetischen, also künstlichen Vitamine nicht immer die gleiche Wirkung entfalten, wie die natürlich vorkommenden Vitamine. Zum Beispiel bewirkt ein Vitamin-C-Mangel Blutungen sowohl des Zahnfleisches als auch im Magendarmkanal oder unter der Haut. Aber nicht jede Blutungsbereitschaft, die auf einem Vitamin-C-Mangel beruht, sprach auf künstliches Vitamin-C an. Die Rachitis bei Kindern wurde als ein Mangel an Vitamin-D erkannt und wiederum zeigte es sich, daß bestimmte Kinder, die an Rachitis erkrankt waren, durch synthetisches Vitamin-D unbeeinflußt, also ungeheilt blieben. Als man diesen Dingen nachging, fand man weitere Stoffe, beim Vitamin-C, z. B. das Vitamin-P und beim Vitamin-D zeigte es sich, daß das synthetische Vitamin-D doch chemisch ein klein wenig anders gebaut war, man nennt es heute Vitamin-D 3 und das echte, natürlichvorkommende Vitamin, das Vitamin-D 2. Diese künstlichen Vitamine erwiesen sich aber in manchen Fällen nicht nur als wirkungslos, sondern hatten zum Teil schwere Vergiftungen zur Folge. Besonders vom Vitamin-D ist dies bekannt. Vitamin-D in normalen Dosen bewirkt eine bessere Knochenbildung, in größeren Dosen jedoch eine Entkalkung des Knochens, der Kalk geht in das Blut über und wird in den Nieren abgelagert. Dadurch entstehen schwerste Nierenschädigungen, die sogar bis zum Tode führen können. Beim Vitamin-C, bei denen man bis heute weiß, daß es nicht nur mit dem Vitamin-Faktor P, sondern auch noch mit dem Vitamin-Faktor K vorkommt, hat es sich gezeigt, daß wenn eine Komponente z. B. die reine C-Komponente des Vitamins-C (chemisch als Ascorbinsäure bekannt) in zu großen Dosen gegeben wird, hierdurch ein relativer Mangel an den anderen Stoffen des Vitamins-C entsteht, mit andern Worten, daß durch Ascorbinsäure (synthetisches Vitamin-C), mit der sonst Blutungen verhindert werden, in hohen Dosen sogar Blutungen entstehen können. Die Aufzählung unliebsamer Nebenwirkungen der synthetischen Vitamine ließe sich noch fortsetzen. Interessant ist nun, daß natürliche Vitamine diese ungünstigen Nebenwirkungen nicht entfalten. Mit Lebertran, wie er z. B. in dem gutschmeckenden Präparat Vitaforce verarbeitet ist, der einen hohen Gehalt an natürlichem Vitamin-D hat, kann man nie eine Nierenschädigung hervorrufen, sondern hier werden sich nur die heilsamen Wirkungen des Vitamin-D bei Mangelerscheinungen zeigen. Auch bei Sanddorsan, dem Präparat der Sanddornbeeren oder bei Hagebutten- und Berberitzenmark, die alle reich an Vitamin-C sind, ist keine falsche Dosierung zu befürchten.

Aus den Erfahrungen der Vitamin-Therapie ist also zu schließen, daß zwischen den synthetischen und den natürlichen Vitaminen doch ein erheblicher Unterschied besteht. Wohl sind die synthetischen Vitamine jene, in welchen die am stärksten wirksamen Stoffe vorliegen im Vergleich zu den natürlichen, aber es fehlen bestimmte Begleitstoffe bisher bekannter oder noch unbekannter Natur, die die günstigen und erwünschten Wirkungen der Vitamine verstärken, die schädigenden Nebenwirkungen aber unterdrücken.

Vergleich mit der normalen Ernährung

Wir können zum besseren Verständnis hier einen sehr guten Vergleich heranziehen. Wir alle wissen, daß die drei wichtigsten Bausteine unserer Nahrung Eiweiße, Fette und Kohlehydrate sind. Unter Kohlehydraten verstehen wir alle zuckerähnlich gebauten Stoffe. Hierher gehört der Zucker selbst, dann die Zellulose, die Stärke, so auch unser Mehl und alle Teigwaren. All diese verschiedenen Kohlehydrate außer der Zellulose werden in unserem Körper durch die Verdauung auf ganz einfachen Zucker abgebaut, an der Spitze dieser einfachen Zucker steht die sogenannte Glukose. Um das Mehl, das chemisch gesehen eine Stärke ist, für den Körper nutzbar zu machen, muß also erst viel Arbeit geleistet werden, ehe es in Form der Glukose dem Körper nützlich sein kann. Was liegt also näher, als der Gedanke, unserem Organismus die «unnötige» Arbeit zu ersparen und ihm nur die Glukose, also die wirksame Komponente zuzuführen. Man hat bestimmte Versuchstiere auf diese Art ernährt und diese sind schwer stoffwechselkrank, in erster Linie zuckerkrank geworden. Der Körper ist für die Arbeit erschaffen worden, auch für die Verdauungsarbeit und jeder Müssiggang führt zu Störungen, der Versuch der Umgehung der Verdauungsarbeit sogar zu ganz ernsten Komplikationen. Selbst die für den menschlichen Organismus unverdauliche Zellulose, von manchen darum als «wertlos» für den Körper bezeichnet, hat doch eine sehr wichtige Aufgabe im Körper, nämlich die Anregung der Darmtätigkeit. Eine Nahrung, die arm an Zellulose ist, kann zu einer chronischen Verstopfung mit all ihren Komplikationen und darum letztlich zu schweren Krankheiten führen.

Der Wunschtraum mancher «Ganzmoderner», daß der Zukunftsmensch jeden Morgen nur einige wenige Pillen einer hochkonzentrierten Nahrung zu sich nimmt und damit seinen lebensnotwendigen Bedarf an Fetten, Eiweißen und Kohlehydraten, an Vitaminen und Spurenelementen deckt, wird immer nur ein Wunschtraum bleiben. Auch der sogenannte Zukunftsmensch wird die Erkenntnisse einer gesunden Ernährung anwenden müssen, wenn er seine Gesundheit erhalten will.

So wie es in der Ernährung im Allgemeinen ist, so ist es bei den Vitaminen im Besonderen. Die natürliche Form ist und bleibt die einzig richtige und für unsere Gesundheit zuträglichste. Auch ist absolut kein Grund vorhanden, daß wir uns den synthetischen Vitaminen zuwenden, denn die Natur bietet uns so viele natürliche Stoffe, die reich an bestimmten Vitaminen sind, daß wir unseren Bedarf sehr gut mit natürlichen Vitaminen decken können.

Dr. Drebinger

Der rote Kneippianer

Im März dieses Jahres fuhr ich im Santa Fe-Zug durch die schönen Gegenden von Arizona und Colorado. Der oberste Häuptling der Zumi-Indianer war zugegen, als wir die farbenprächtige Landschaft und die Wälder durchquerten, in denen noch die letzten Reste von Schnee in der warmen Frühlingssonne zerflossen. Der Häuptling, allgemein Chief genannt, schaute immer wieder nach rechts und nach links, musterte das Land und zeigte da und dort hin, wo einst seine Stammesgenossen verzweifelt gegen die weißen Eindringlinge gekämpft hatten. Die Uebermacht des weißen Mannes mit seiner Feuerwaffe ließ indes alle Anstrengungen der Indianer nutzlos werden. Nun ja, sie sind zu einem kleinen Häuflein eines einst stolzen Volkes zusammengeschmolzen. Der Häuptling und viele seiner Stammesgenossen haben sich damit abgefunden.