

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 28 (1920)

**Heft:** 7

  

**Artikel:** Ostereier

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-546331>

### **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:** 13.07.2025

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

Als Rechnungsrevisoren: Herr K. Schlittler, C. Balmer. Das Jahresprogramm, das für jeden Monat eine Übung im Anlegen von Verbänden und im Ausführen von Transporten, nebst gemeinsamen Übungen mit Nachbarsektionen vorsieht, verspricht ein arbeitsreiches zu werden. Aus den Vereinsverhandlungen ergab sich noch, daß für allfällige Grippepflege sich unterschriftlich 19 Mitglieder verpflichteten.

Nach Schluß der Versammlung folgte noch ein Stündchen frohen Beisammenseins, wobei in gesanglich und musikalischer Beziehung der Humor unserer frohen Niederurnersamariter zur vollen Geltung kam. Unser Wunsch begleite den Samariterverein Niederurnen, daß er stets wachsen und gedeihen möge, jederzeit bereit sei, zu freiwilliger Hilfeleistung, in welcher Form sie auch an uns herantreten könnte.

L. St.

**Wald. Samariterverein.** Die ordentliche Generalversammlung hat am 21. Februar im Café Bachtel stattgefunden. Der Appell ergab die schöne Zahl von 37 Aktivmitgliedern. Die ziemlich zahlreichen Vereinsgeschäfte waren bald erledigt. Das von Frau Pfenninger, Hilfslehrerin, aufgestellte Arbeitsprogramm fand allgemeine Zustimmung. Das Regulative für Samariterposten wurde genehmigt und mit freudiger Zustimmung der Kredit gewährt zur Anschaffung der dazu nötigen Tragbahnen.

Der Vorstand pro 1920 setzt sich aus folgenden Mitgliedern zusammen: Präsident: Herr Wilhelm Rädle. Vizepräsidentin: Frau Pfenninger, Hilfslehrerin. Aktuar: Herr Alfred Brunner. Kassier: Herr Albert Bürgi. Materialverwalterin: Frä. Anna Wolfensberger. 1. Beisitzerin: Frä. Martha Heß. 2. Beisitzerin: Frä. Uline Zangger. A. B.

## Ostereier.

Die Osterzeit ist da! Jung und alt freut sich über ihr Kommen als Zeichen des Frühlings. Besonders unsere Kinder. Ein jedes hat sich sein Nestchen zurechtgemacht und abends vorher sorgsam versteckt, damit der Osterhase an einem recht geschützten Ort am Ostermorgen seine Eier legen kann. Und welche Freude, wenn am Ostertag das Nestchen in allen Farben leuchtet, und etwa noch ein Schokoladehäschen oder ein Zuckereichen herausguckt! Nun geht's bald an ein „Tüpfchen“ oder „Bütschen“, wenn's auch nur zu dem Zweck wäre, möglichst bald eine Ausrede zu haben, um ein Ei essen zu können. Dem ersten folgt bald das zweite nach. Mit einem recht „starken“, hartgefotenen, das die Mama lange hat kochen müssen, werden bald einige andere gewonnen und nun geht es den ganzen Tag an ein Schmausen, und damit einem die Eier nicht zu schnell verleidern, wechselt man ein bischen ab. Wie dumm, daß das Schokoladehäschen sein vorderes Bein gebrochen hat! Macht es sich nicht besser, wenn beide weg sind oder gleich alle viere? Also ins Mäulchen hinein damit und bald folgen die Dhren. Da bricht das

hohle Körperchen. Jetzt erst drauf los und gegessen. Und jetzt wieder ein Ei, für die fehlenden gibt ja Mama andere. Und so geht es den ganzen Tag. Osterfladen als Mittagsdessert werden auch nicht verschmäht und zum Vesper wird der große Biskuitkase angeschnitten, den die Großmutter den Kindern schenkte und den man aus Pietät noch etwas auf die Seite gestellt hatte. Viel gegessen wird beim Abendessen nicht mehr, der kleine Magen ist schon längst bis obenan gefüllt.

Die kleinen Freymäulchen sind müde geworden und gehen zu Bett, aber vor dem Einschlafen noch schnell ein Stückchen Mougat-ei, das kann sicher nicht schaden.

Es geht manchmal gar nicht lange, so kommt nun die Rehrseite. Der Magen ist überfüllt worden und, anstatt nun ruhen zu können, soll er noch arbeiten. Das fällt ihm gar nicht ein. Er plagt seinen Besitzer, der sich unruhig hin und her wälzt und spürt, daß sein „Magengrübli“ etwas gar stark aufgetrieben ist. Und wenn der Sünder nichts merken will, so weckt er ihn unsanft auf und bringt ihm reichliche Beschwerung. Mame

kommt, um zu helfen, und eifrig wird nach dem Uebeltäter gesucht. Deutlich sieht man in dem unappetitlichen Zeug geronnene, größere Eiweißfetzen. Jetzt weiß man, wer am Erbrechen schuld ist: natürlich die hartgesottene Eier, beileibe nicht das ganze Mischmasch, das den ganzen Tag hinuntergeschluckt wurde! Und nun wird rasch das Verdammungsurteil gesprochen: keine hartgesottene Eier mehr, die bleiben lange im Magen, sind schwer verdaulich! Also in Zukunft nur rohe oder weichgekochte.

Da müssen wir doch ein bisschen dreinreden. Schuld am Erbrechen sind natürlich nicht allein die hartgesottene Eier, sondern das Uebermaß der genossenen Speisen, das der jugendliche Magen nicht verträgt und wodurch es den Magensaften unmöglich ist, sich mit dem Inhalt zu mischen und ihn zu verdauen. Aber da hören wir sofort den Einwurf: „Aber diese großen, unverdaulichen Eiweißfetzen sind ja das einzige, das man erkennen kann. Es sind zwar noch einige Weinbeeren aus der Osterlade, aber das weiß man ja, daß die lange nicht verdaut werden, also sind doch die Eier am schwersten verdaulich“.

Nun müssen wir schon etwas weiter ausholen, und über die Eier überhaupt sprechen, sonst glaubt uns die gute Mama auch jetzt wieder nicht.

Im allgemeinen werden die Eier als Nahrungsmittel falsch beurteilt, sowohl ihr Wert als ihre Verdaulichkeit.

Ihr Wert wird vielfach überschätzt. Immerhin enthalten sie doch in konzentrierter und vom Darne leicht aufnehmbarer Form zwei der wichtigeren Nährstoffe, Eiweiß und Fett. Ein Ei enthält etwa so viel Eiweiß und Fett wie 40 gr Fleisch oder annähernd 150 gr Milch. Daneben enthält das Dotter Eisen, ein Mineral, das zum Aufbau unseres Körpers nötig ist und das besonders bei der Ernährung bleichüchtiger und blutarmer Mädchen eine Rolle spielt. Der Eidotter, „die

bessere Hälfte“ des Eies (wie ihn Dr. Cruisius in der „Medizin für Alle“ nennt) enthält nicht bloß Eiweiß, sondern auch Fett, er wird vom Magen auch schneller verdaut und vom Darne rascher aufgesaugt als das Weiße des Eies. Um aber einen Menschen nur mit Eier zu ernähren, brauchte es täglich wenigstens 20 Eier oder mehr.

Die Verdaulichkeit der Eier hängt nun von der Form ab wie sie eingenommen werden. Solche Ofterverfahrungen, wie oben angedeutet, sprechen nicht sehr für den Genuß von hartgesottene Eiern. Dem ist aber nicht so. Sicherlich sind sie schwer verdaulich, wenn sie nicht recht gekaut werden, dann kommen eben größere Stücke in den Magen und der Magensaft braucht lange bis er sie durchverdaut hat. Daher bleiben sie lange im Magen liegen, und Leute mit empfindlichem Magen fühlen dann oft nach Eiergenuß einen Druck im Magen wie ein Stein. Die Hauptsache bei Genuß von gesottene Eiern ist also die richtige Verkleinerung durch die Zähne, es braucht aber dazu eine größere Muskeltätigkeit, und dazu ist der Mensch eben vielfach zu bequem; warum sich gar noch beim Essen anstrengen, wenn's ja ohne das so leicht hinunterschlüpft!

Nun sind aber die rohen oder leicht gekochten Eier nicht schneller verdaulich als die gesottene, und zwar aus dem ganz einfachen Grunde, weil im Magen das Ei im flüssigen Zustande auch noch zuerst „gesotten“ werden muß.

Der Eiweißstoff kann nämlich erst in geronnenem Zustande vom Magensaft verdaut und später im Darne aufgesogen werden. Wenn wir dem Magen aber durch Kochen eine Arbeit abnehmen, so kann die Verdauung auch viel früher einsetzen. Ein rohes Ei bleibt deshalb oft viel länger im Magen als ein gekochtes. Wenn der Magen nicht richtig arbeitet, kann es andererseits vorkommen, daß das rohe Ei fast unverändert aus dem Magen in den Darm tritt. Daher

geben wir etwa Magenkranken rohe Eier, wenn wir dem Magen nicht zu viel Arbeit zumuten wollen. Es gibt nun Leute, die überhaupt keine Eier ertragen können. Die Eier enthalten viele Kalkstoffe, die gerne Verstopfung hervorrufen, auch spielt da noch mit, daß die Eier fast vollständig vom Körper ausgenützt werden, wenig Schlacke geben, und so der Darm zu wenig zur normalen Fortbewegung seines Inhaltes gereizt wird.

Bei Magen- und Darmkranken ist oft die Verdauung verlangsamt, es zerfällt sich das Eiweiß, entwickelt Schwefelwasserstoff und andere reizende Produkte, die Darmstörungen zur Folge haben können. In ähnlicher Weise findet eine Zersetzung bei ältern Eiern statt. Gerade auf die Osterzeit werden die Eier

oft zusammen gespart. Solche Eier riechen daher oft nach Schwefel, besonders das Dotter mit seinen grüngrauen äußern Schichten.

Audere Leute bekommen regelmäßig schwere Darmstörungen, ihr Organismus verträgt das Eiereiweiß offenbar nicht. Gewöhnlich sind es nervöse Patienten, doch nicht immer.

Der gesunde Magen verträgt also Eier in jeder Form und die Verdaulichkeit ist in jeder Form fast die gleiche, vorausgesetzt daß die hartgekochenen Eier entweder gut gehackt gegeben oder genügend gekaut werden, und nicht in großen Bissen heruntergeschluckt werden wie an Ostern.

In welcher Form Eier dem kranken Magen einverleibt werden sollen, darüber wird der Arzt schon Auskunft geben. Sch.

## An die Rotkreuz-Kolonnen.

### Vorläufige Mitteilung.

Im Laufe des Mai wird der Rotkreuz-Chefarzt im Einverständnis mit dem Oberfeldarzt die Kolonnen-Instruktoren und -Führer zu einer Konferenz einberufen. Nähere Angaben folgen durch Zirkular.

Bern, den 23. März 1920.

Für den Rotkreuz-Chefarzt:  
Scherz, Major.

### Vom Büchertisch.

**Prof. Dr. G. Sobernheim, Bern:** Ueber Tuberkulose, ihre Entstehung und Verhütung. Verlag A. Franke, Bern. Geheftet Fr. 1.70. (26 Seiten).

Der Verfasser, Direktor des bernischen Instituts zur Erforschung der Infektionskrankheiten, hat hier eine Aufklärungsschrift geschrieben, die Tausenden willkommen sein wird. Zuerst erörtert er das Wesen der Tuberkulose im allgemeinen (Erblichkeit oder Infektion im Kindesalter?), um dann überzugehen zur Lungentuberkulose im besondern (Arten der Infektion und Arten der Erkrankung). Es folgt die Verteilung

auf die verschiedenen Lebensalter, mit Nachdruck stellt der Autor die Heilbarkeit fest und bespricht in großen Zügen die dank der Wissenschaft heute möglichen Schutzmaßnahmen und Abwehrmittel. Alles in allem ist das Heft wie gemacht, um diejenigen Kenntnisse im Volke zu verbreiten, die jeder über diese Seuche besitzen sollte, wenn er erfolgreich mit zu ihrer Bekämpfung beitragen und sich selbst dagegen schützen will. — Wir möchten das Heftchen jedermann bestens empfehlen, hauptsächlich aber auch denjenigen Ärzten, die in Schrift und Wort ihre Kreise über Tuberkulose aufklären wollen. Redaktion.