

Der Grundumsatz : Gradmesser der Schnellebigkeit

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers**

Band (Jahr): **27 (1956)**

Heft 8

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-808158>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Der Grundumsatz

Gradmesser der Schnellebigkeit

Unter Grundumsatz versteht man den Umsatz von Nahrung in Energie, der mindestens erforderlich ist, um den Organismus am Leben zu erhalten. Dieser Umsatz ist am niedrigsten, wenn wir schlafen, es wird nur gerade genug Energie erzeugt, lebenswichtige Funktionen wie Herz- und Lungentätigkeit in Gang zu halten und die Körpertemperatur nicht absinken zu lassen. Die Kenntnis der hierfür notwendigen Energiemenge kann für den Arzt ungeheuer aufschlussreich sein.

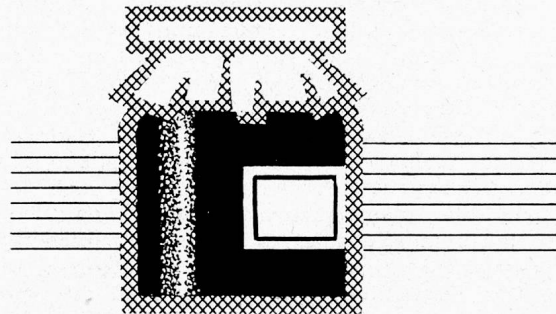
In gewissem Sinn ist die Grundumsatzbestimmung ein Gradmesser für die Intensität, mit der wir leben. Sie verrät dem Arzt, wie gross unser Betriebsstoffbedarf ist, das heisst, ob unser Organismus sich absetzt oder träge und schwerfällig arbeitet. Im einen wie im andern Fall stehen dem Arzt wirksame Mittel zur Verfügung, unsere Verbrennung zu normalisieren.

In Stunden der Ruhe und Entspannung gibt der Körper etwa soviel Wärme ab, wie eine Siebzig-Watt-Glühbirne. Was er zu solchen Zeiten an Brennstoff braucht, ist verblüffend wenig. Zwei Stückchen Zucker etwa decken seinen Bedarf für eine Stunde. Doch schon die geringste Aktivität steigert den Energieverbrauch. Körperliche Arbeiten beanspruchen die achtfache Menge. Anstrengendes Nachdenken dagegen beansprucht, einer weitverbreiteten Ansicht zum Trotz, fast gar keine Energie. Angst und Sorgen beschleunigen die gesamte körperliche Aktivität und steigern den Energiebedarf gewaltig.

Die einfachste Methode, den Grundumsatz eines Menschen zu bestimmen, besteht darin, dass man die Sauerstoffmenge misst, die er beim Atmen verbraucht. Bei Abweichungen vom Normalen richtet sich die Aufmerksamkeit des Arztes vor allem auf die Schilddrüse. In gewissem Sinne lässt sich die Schilddrüse mit dem Thermostaten einer Zentralheizung vergleichen. Ist sie auf «stark» eingestellt, dann verbrennt der Organismus zu grosse Nahrungsmengen. Man spricht in einem solchen Fall von Schilddrüsenüberfunktion. Wer daran leidet, ist gewöhnlich ständig hungrig, ohne dass er jedoch seinen Appetit wirklich stillen könnte. Ist aber die Aktivität der Schilddrüse zu schwach, dann schleppt sich das Leben nur träge dahin. Der Hauptbestandteil des Schilddrüsenhormons ist Jod, das folglich für das Wohlbefinden eines Menschen von grösster Wichtigkeit ist. Wird der Jodbedarf der Schilddrüse nicht ausreichend gedeckt, dann fehlt ihr der Baustoff zur Produktion ihres Hormons. Bei akutem Jodmangel schwillt die Drüse in ihrem Bemühen, jede noch so winzige Spur der lebenswichtigen Substanz zu ergattern, oft riesenhaft an, was dann nach aussen als Kropf sichtbar wird. Dabei ist der Jodbedarf der Schilddrüse im Grunde sehr gering, braucht doch der Gesamtorganismus nur etwa soviel, wie in zwei Tropfen Jodtinktur enthalten ist.

Ein abnormer Grundumsatz sagt dem Arzt also vor allem, dass etwas mit der Schilddrüse nicht stimmt. Wegen ihrer grossen Bedeutung nimmt die Grundumsatzbestimmung in der modernen Medizin einen hervorragenden Platz ein.

Stark gekürzt nach einem Artikel der Zeitschrift «Das Beste aus Reader's Digest».)



Natürliche, gehaltreiche Konfitüren

erhalten Sie mit DAWA-GEL. Anstatt 20 Minuten und mehr nur noch 5 Minuten Kochzeit, wodurch das feine Aroma und die natürliche Farbe frischer Früchte erhalten bleiben.

Das auf pflanzlicher Grundlage hergestellte DAWA-GEL garantiert sicheres Gelingen Ihrer Konfitüren und Gelees.

Büchsen zu 1 kg Fr. 13.25

DAWA
Gel

Dr. A. Wander AG, Bern