Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 33 (1935)

Heft: 3

Artikel: Einiges über die Vitamine

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-951943

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: 17.07.2025

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

Bern, 15. März 1935 № 3 Dreiunddreißigster Jahrgang

Die Schweizer Hebamme

Offizielles Organ des Schweiz. Hebammenvereins

Erscheint jeden Monat einmal

Druck und Expedition:
Bühler & Werder, Buchdruckerei zum „Althof"
Waghausgasse 7, Bern,
wohin auch Abonnements- und Insertions-Aufträge zu richten sind.

Verantwortliche Redaktion für den wissenschaftlichen Teil:
Dr. med. v. Fellenberg-Cardy,
Privatdozent für Geburtshilfe und Gynäkologie,
Spitalackerstraße Nr. 52, Bern.

Für den allgemeinen Teil:
Frl. Marie Wenger, Hebamme, Lorrainestr. 16, Bern.

Abonnements:
Jahres-Abonnements Fr. 3.— für die Schweiz,
Mk. 3.— für das Ausland.

Inserate:
Schweiz und Ausland 40 Cts. pro 1-sp. Petitzeile.
Größere Aufträge entsprechender Rabatt.

Inhalt. Einiges über die Vitamine. — Büchertisch. — Schweiz. Hebammenverein: Krankenkasse: Krankgemeldete Mitglieder. — Angemeldete Wöchnerinnen. — Eintritte. — Todesanzeige. — Zur gefl. Notiz. — Vereinsnachrichten: Bern, Luzern, Ob- und Nidwalden, Rheintal, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau, Werdenberg-Sargans, Winterthur, Zürich. — Geburt zu Hause oder in der Klinik? — Entbindungsanstalt oder zu Hause. — Etwas über den Schnupfen. — Für katholische Hebammen. — Frauenarbeit und sog. Doppelverdienertum. — Anzeigen.

Einiges über die Vitamine.*)

Vor einigen Jahren war der Ausdruck „Vitamine" in Aller Munde. Die Ergebnisse der Forschung hatten, durch die Tagespresse dem großen Publikum zugänglich gemacht, allgemeines Interesse gefunden. Man hörte von den geheimnisvollen „Lebensstoffen" die in ganz kleinen Mengen allerlei Krankheiten verhindern können, und ohne deren Anwesenheit im Körper die Gesundheit und oft das Leben nicht möglich sind.

Eine geschäftstüchtige Industrie bemächtigte sich sofort der Möglichkeiten, aus der Furcht des Publikums, man möchte zu wenig Vitamine bekommen, Geld zu machen. Vitaminhaltige Heil- und Nahrungsmittel wurden in großen Mengen angepriesen; man kann schon von einem regelrechten Vitaminrummel sprechen. Nur wenigen Leuten fiel es ein, zu überlegen, daß, wenn wirklich die Vitamine im täglichen Leben immer künstlich uns zuzugeführt werden müßten, die Menschheit ja gar nicht mehr bestehen würde; denn vor der Entdeckung der Vitamine wären sie eben nicht zugeführt worden; der Untergang der Menschheit wäre also gewiß gewesen.

Nun, glücklicherweise ist dem nicht so. Die Vitamine sind in der gewöhnlichen gemischten Kost des Menschen alle vorhanden, und nur in Ausnahmefällen, unter gewissen Umständen fehlt das eine oder das andere und dann treten die Mangelkrankheiten auf, die, richtig erkannt, durch Zufuhr des geeigneten Stoffes geheilt werden können. Allerdings führten diese, so lange man ihre Ursachen nicht erkannt hatte, oft zum Tode.

Gleich zu Anfang muß erwähnt werden, daß die Vitamine Stoffe sind, die ihre Wirksamkeit in äußerst geringer Menge schon voll entfalten. Ja, man hat in der ersten Zeit des Vitaminrummels durch zu große Gaben von konzentrierten Vitaminen Schädigungen auftreten sehen, die zur Vorsicht mahnten.

Was sind aber nun Vitamine? Da muß zuerst gesagt werden, daß der Name einen falschen Begriff von der chemischen Zusammensetzung dieser Körper gibt. Amine sind sonst Stoffe, die eine sog. Aminogruppe enthalten, die sich aus Stickstoff und Wasserstoff zusammensetzt. Die Vitamine (vita = Leben) sind aber keine Amine; ihr chemischer Aufbau ist teilweise erst in letzter Zeit bekannt geworden; teils auch noch unbekannt; sie haben auch sehr verschiedene Zusammensetzung. Im Verlaufe der Forschung sind deren immer mehr gefunden worden; man kennt jetzt etwa 14. Aber die wichtigsten sind die fünf, die man in Ermangelung einer genauen Bezeichnung mit A B C D und E benannt hat.

Das Vitamin B teilt sich wieder in zwei Sorten, von denen die erste die Verhütung der Beri-Beri Krankheit zur Aufgabe hat. Beri-Beri ist eine Krankheit, die mit Lähmungen der Nerven einhergeht. Sie ist heimisch in den Ländern, in denen sich die ganze Bevölkerung fast nur mit Reis ernährt. Da der Reis bei seiner Säuberung poliert wird, indem seine äußeren Hüllen sorgfältig entfernt werden, so mangelt ihm die feine Haut, die das Korn umgibt. Ein holländischer Arzt in Java war der erste, der darauf kam, daß die ausschließliche Ernährung mit poliertem Reis der Gesundheit abträglich ist. Seine Hühner werden mit Reisabfällen aus einem Spital ernährt und bekamen alle Lähmungen der Beine. Er versuchte sie in anderen Ställen unterzubringen, die Gesunden von den Kranken zu trennen, in der Annahme, es handle sich um eine Infektion; vergeblich. Da blieb einmal der Reis aus dem Spital aus; die Hühner bekamen ungeschälten Reis; und siehe da, sie wurden in wenigen Tagen gesund. Er versuchte dieselbe Behandlung mit Erfolg bei Menschen. Nun glaubte er, im Reis sei ein Gift, in der Hülle ein Gegengift vorhanden; diese Ansicht hielt sich lange Zeit; erst 1910 wurde endgültig festgestellt, daß es sich bei der Beri-Beri um das Fehlen eines wichtigen Stoffes handeln mußte, der in der Reishülle vorhanden war. Man fand ähnliche Stoffe dann auch in verschiedenen Pflanzen und so konnte die Beri-Beri endlich mit Erfolg bekämpft werden, nachdem noch vor wenig Jahren z. B. in Japan jährlich 50,000 Menschen daran gestorben waren.

Das Vitamin, das die Beri-Beri verhütet findet sich in den Klebeschichten der Getreidekörner und besonders in der Hefe. Wenn wir uns ausschließlich von Weißbrot ernähren würden, so wären solche Krankheiten auch bei uns häufig. Die gemischte Kost verhindert dies aber. Frisches Gemüse, Eidotter, Milch, frische Früchte, Leber und Hirn enthalten alle Vitamin B.

Eine ähnliche Krankheit ist die Pellagra; wobei die dem Lichte ausgesetzten Körperteile, z. B. Gesicht und Hände von einem heftigen Ausschlag befallen werden. Sie ist besonders in Gegenden zu Hause, wo die Menschen sich nur von Mais ernähren; aber auch ohne Maisnahrung tritt Pellagra auf. Hier ist das Fehlende das zweite Vitamin B, das auch in etwa denselben Nährmitteln sich findet, wie das erste: Milch, frisches Gemüse, Hefe, Obst, Leber usw. Es schützt den Zellstoffwechsel und die Blutbildung. Man findet es besonders in der Milch, als gelben Farbstoff, der eben der Milch ihre leicht gelbe Farbe gibt. Rein dargestellt ist es von leuchtender gelber Farbe. Wie bei B 1 genügen wenige Tausendstel Gramm, der Nahrung zugesetzt, um die Krankheiten zu verhüten.

Seit Jahrhunderten wurden Menschen, die längere Seereisen unternahmen (in Segelschiffen dauerten die Reisen ja immer sehr lange) von einer furchtbaren Krankheit heimgesucht, dem Scorbut oder Scharbock. Besonders starben viele Angehörige von Schiffsbesatzungen der Forschungsschiffe, die den hohen Norden untersuchen und vielleicht den Nordpol finden, oder doch Passagen über die Eismeere suchen wollten. Diese Leute lebten auf ihren oft jahrelangen Reisen von Schiffszwieback, eingepöckeltem Fleisch, Konserven. Frisches Fleisch und Gemüse war nicht vorhanden. In Kriegszeiten in belagerten Städten, Gefangenenlagern, ausgehungerten Landstrichen, suchte er auch seine Opfer. Die Mundschleimhäute entzündeten sich, bluteten, die Zähne fielen aus, Blutungen traten ein unter die Haut und in die Muskulatur. Die Knochen wurden brüchig, die Muskeln schmerzhaft. Wenn der Kranke unter den gleichen Verhältnissen blieb, so trat bald der Tod ein, wenn er aber nur eine geringe Menge frisches Gemüse bekam, besserte sich sein Zustand und Heilung trat ein. Noch heute heißt eine Pflanze Scharbockskraut, und weist darauf hin, daß schon früh, den Menschen dunkel bewußt wurde, was fehlte. Im Feldzug Karls des Zwölften von Schweden gegen die Ukraine behandelten seine Militärärzte den Scorbut mit Aufguß von Kiefernadeln, und das mit Erfolg. Auch in Italien wurde seit Jahrhunderten der Preßsaft von Rebenlaub als Heilmittel gegen Scharbock benützt. Dann wurde gefunden, daß Orangen- und Zitronensaft auch ein wirksames Mittel gegen die Krankheit enthielten.

Als nun die Wirksamkeit gewisser Ernährungsformen gegen Beri-Beri und Pellagra gefunden worden war fing man an, auch den Scorbut als Mangelkrankheit aufzufassen und suchte nach dem fehlenden und in der Frischnahrung enthaltenen Stoffen. Da der Name Vitamin nun einmal da war, so nannte man diesen Stoff folgerichtig Vitamin C. Man suchte ihn zuerst im Orangen- und Zitronensaft; doch konnte man daraus nur sehr kleine Mengen gewinnen, um die chemische Zusammensetzung zu studieren. Man fand eine Säure, die Ascorbinsäure genannt wurde, weil sie gegen den Scorbut wirkte. Erst war es schwer, genügende Mengen herzustellen, bis in der ungarischen Nationalfrucht Paprika,

*) Wir folgen den trefflichen Ausführungen von Dr. Gerhard Venzmer im Kosmosbändchen: Lebensstoffe unserer Nahrung. Franksche Verlagshandlung Stuttgart.

dem ungarischen roten Pfeffer, große Mengen davon entdeckt wurden. Nun war die Reinherstellung in größerem Maße möglich.

Ein besonders wichtiges Vitamin, das Vitamin D ist jenes, dessen Mangel bei Kindern die Rhachitis oder englische Krankheit hervorruft. Diese Krankheit, die besonders die ersten Kindheitsjahre befällt, zeichnet sich bekanntlich aus durch eine regelwidrige Weichheit der Knochen; indem die Kalkablagerung in den Knochen nicht in normaler Weise vor sich geht. An den Grenzen der mittleren und Endabschnitte der Röhrenknochen, wo das Längenwachstum vor sich geht, finden sich unregelmäßige Wachstumsvorgänge, wodurch die Knochen kürzer bleiben, als gewöhnlich. Da aber der ganze Knochen weich bleibt, so werden durch den Muskelzug Verkrümmungen verursacht; ebenso durch den Druck des Körpergewichtes, z. B. an den flachen Beckenknochen. Jede Hebamme kennt ja das rhachitisch platte Becken. Die Kinder lernen auch spät gehen; wenn sich später die Verknöcherung doch einstellt, so sind die Knochen schon mißformt und der ganze Körperbau weist die Anzeichen der überstandenen Krankheit auf. Schon seit älteren Zeiten galt gegen diese Krankheit der Lebertran des Dorsches, eines Fisches, der hauptsächlich in den nordischen Meeren gefangen wird, als das Heilmittel. Als man darauf kam, auch in der Rhachitis eine Mangelkrankheit zu erkennen, fand man, daß im Lebertran eine Substanz wirksam ist, die indirekt vom Sonnenlichte herrührt. Man konnte durch künstliche Bestrahlung von gewissen Nahrungsmitteln in diesen eine gleiche Heilkraft erzeugen. Es zeigte sich, daß besonders die violetten und ultravioletten Strahlen des Lichtes wirksam sind. Diese werden in den nordischen Meeren durch Schnee und Eis und die staubfreie Luft verstärkt; sie verändern die Kleinlebewesen im Meere, die Algen, von denen kleine Fische leben; diese werden die Nahrung größerer und der Dorsch, der etwa Mannslänge erreicht, frißt wieder diese. So kommt das Ergosterin, wie die Vorsubstanz des Vitamins D heißt, in die Leber dieses Fisches. Die Menschen gewinnen durch Pressen und Aussieden den Lebertran und dieser wird den rhachitischen Kindern zugeführt.

Man kann aber auch auf einem kürzeren Wege zum Ziele gelangen; einfach durch Bestrahlung der Kinder selber mit ultraviolettem Lichte. Dann bildet sich in ihrer Haut das Vitamin D und läßt die Rhachitis nicht zur Ausbildung kommen. Ferner kann man auch gewisse Speisen mit diesem Lichte bestrahlen; z. B. Milch und wieder bildet sich in ihnen das Vitamin. So ist zu hoffen, daß die Rhachitis bald nicht mehr vorkommen wird, wenn sich diese Erkenntnis überall Weg gebahnt haben wird. Uebrigens enthalten Milch und Butter, sowie Eier auch die Vitamine in kleinen Mengen. Wenn die Kühe auf der Alp sömmern, so ist in ihrer Milch viel mehr davon enthalten, als wenn sie im dunkeln Stall stehen.

Wir wollen hier bei den wichtigsten Vitaminen stehen bleiben und einige andere nicht erwähnen. Wir sehen, welche große Wichtigkeit diese Stoffe haben, auch, welche große Wirksamkeit ihnen innewohnt. Die kleinsten Mengen genügen, um die Mangelkrankheiten zu verhüten. Diese kleinsten Mengen sind in unserer täglichen Nahrung ohne weiteres enthalten; unter ungewöhnlichen Umständen, wenn frische Speisen fehlen, wenn nur Konserven genossen werden, in denen die Lebensstoffe durch die Zubereitung zerstört wurden, dann treten diese Erkrankungen auf, die so lange als ein Rätsel den Scharfsinn der Gelehrten umsonst herausforderten. Wenn eine geschäftstüchtige Industrie eine Zeit lang sich gebärdete, als ob der Mensch eigentlich nur Vitamine essen sollte, natürlich aus der betreffenden Fabrik bezogen, so konnte man mit Recht von einem Vitaminrummel sprechen. Hervorgehoben muß aber werden, daß gerade die ernsthafte chemische Industrie in ihren Forschungslaboratorien eine aufklärende Arbeit geleistet hat, die nicht hoch genug gewürdigt werden kann. Viele der wichtigsten Entdeckungen verdanken gerade den Industrielaboratorien ihren Ursprung.

Wie überall aber renkt sich die Sache von selbst wieder ein und trotz der gelegentlichen Uebertreibungen bleibt am Ende das Gute, wie von der Spreu gereinigter Weizen, bestehen.

Büchertisch.

Sprachenpflege.

Le Traducteur, französisch-deutsches Sprachlehr- und Unterhaltungsblatt. Das in der Schule gelernte Französisch lebendig zu machen und das Lesen und Sprechen geläufig werden zu lassen als ob man da drüben gelebt und studiert hätte, erreicht man, wenn man den Traducteur sich hält. Probeheft kostenlos durch den Verlag des Traducteur in La Chaux-de-fonds (Schweiz).

Sonnenkinder

durch das unnachahmliche Stärkungsgetränk von besonderer Bekömmlichkeit und Wirkung.

BANAGO

NAGO-Chocolat fein, nahrhaft.

Schweiz. Hebammenverein

Krankenkasse.

Krankgemeldete Mitglieder:

Frau Kathr. Beusch, Räfis-Buchs (St. Gallen).
Frau Alder, Herisau (Appenzell).
Frau Lutz, Curaglia (Graubünden).
Frl. M. Marti, Wohlen (Aargau).
Frau Wälti, Zollbrück (Bern).
Frau Guggisberg, Solothurn.
Mlle. Elisabeth Golay, Le Sentier (Waadt).
Frl. Louise Feuz, Lauterbrunnen (Bern).
Frl. M. Kramer, Veltheim b. Winterthur.
Frau Wellauer, Horn (Thurgau).
Frau Kräuchi-Witschi, Bäriswil (Bern).
Frl. Elisabeth Grütter, Bern, z. Z. Haltenegg bei Thun.
Mme. Burdet-Jaccard, Genf.
Schwester Hermine Buholzer, Zug.
Sig. Lomazzi-Foletti, Bosco-Lugano.
Frau Bischof, Goldach (St. Gallen).
Frl. Ida Martin, Füllinsdorf (Baselland).
Frau Büttiker, Luzern.
Frau Styner, Unter-Entfelden (Aargau).
Frl. Christ. Conrad, Sils-Domleschg (Graubünd.).
Frau Wyß, Dulliken (Solothurn).
Frau Hulliger-Grieder, Ruegsauschachen (Bern).
Mme. Marie Rime, Charmey (Freiburg).
Mme. Jutzet, Le Mouret (Freiburg).
Frl. Pfister, Dübendorf (Zürich).
Frau Elise Meyer, Brügg (Bern).
Frau Schmutz, Boll (Bern).
Frau Felber, Egerkingen, Solothurn.
Frl. Emma Kirchhofer, Winterthur (Zürich).
Mme. Berthe Guignard, La Sarraz (Waadt).
Frau Wirth-Seiler, Merishausen.
Frau Fricker, Malleray (Bern).
Frau Walker, Stoos ob Schwyz.
Frau Hubel, Frick (Aargau).
Frl. Louise Böhler, Dußnang (Thurgau).
Frau M. Kuchen, Studen (Bern).
Frau Barth, Luzern.
Frau Wullschleger, Aarburg (Aargau).
Mme. Steinmann, Carouge (Genf).
Frau Soller, Zürich.
Frau Strub, Stadel, Zürich.
Frau Jehle-Widmer, Nußbaumen (Aargau).
Frau Kißling, Wolfwil (Solothurn).
Frau Sutter, Malans (St. Gallen).
Frau Scherrer, Niederurnen (Glarus).
Frau Küpfer, Aarwangen (Bern).
Frau Theus-Fetz, Ems (Graubünden).
Frau Bandli, Maienfeld (Graubünden).
Frl. H. Strübi, Oberuzwil (St. Gallen).
Frau Blum, Dübendorf (Zürich).
Frau Burkhalter, Uettligen (Bern).
Frau Lüscher, Muhen (Aargau).
Mlle. M. Marcuard, Lausanne (Waadt).

Angemeldete Wöchnerinnen:

Frau Stößel-Beller, Weesen (St. Gallen).
Frau Oliva Nellen, Eyholz (Wallis).
Frau Felber-Burkhardt, Egerkingen (Solothurn).

Dialon-Puder

hervorragend bewährter Kinderpuder zur Heilung und Verhütung des Wundseins

Erhältlich in den Apotheken, Drogerien und einschlägigen Geschäften

Probemengen stehen kostenlos zu Diensten

bei der Generalniederlage:

Caesar & Loretz, Zweigniederlassung, Leitung: **Hans Gelfert, Zürich 5,** Limmatstrasse 45

Fabrik pharmaceutischer Präparate Karl Engelhard, Frankfurt a. M.

1813