Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 18 (1963)

Heft: 4

Artikel: Sorgt vor, dass nicht Grippe euch schwächt - versorgt euch mit Vitamin C

Autor: Müller, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-890462

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: 16.07.2025

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

Sorgt vor,

daß nicht Grippe euch schwächt — versorgt euch mit

Vitamin C

Der Winter schickt sich an, Einzug zu halten. Herrlich warme Herbstwochen haben wir genießen können, die Wintervorsorge-Arbeiten unter Dach zu bringen.

Wie steht's mit den Vorräten an Endivien, wie mit Zuckerhut — Nüßlisalat — Winterspinat und Federkohl? Haben wir vorgesorgt? Ist das so wichtig?

Da uns Frauen ja doch die Pflege der Gesundheit unserer Angehörigen überbunden ist, wollen wir rechtzeitig — bereits zu Beginn des Winters — wieder einmal wiederholen und uns ins Gedächtnis zurückrufen, auf was wir unser besonderes Augenmerk richten müssen, um das ganze Schärlein heil durch die kritische Zeit lotsen zu können.

Daß unser Tisch mit allen Nährstoffen versorgt sein muß, sollen wir gesund und leistungsfähig bleiben, wissen wir alle, und richten uns danach. Es befinden sich aber etliche besonders «Empfindsame» unter ihnen, solche, denen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden muß, sollen sie uns nicht mit ihren Schattenseiten oder Verletztheiten behelligen. So eine «empfindsame Tante» ist das *Vitamin C.*

Während des Sommers hat es keine Not, unsern Körper genügend damit zu versorgen. Ueberall in den grünen Blättern ist es vorhanden, denn die Wissenschaft sagt uns, es sei «mit den Blattgrünkörperchen vergesellschaftet». Ueberall wo Blattgrünkörperchen an der Arbeit sind, Stoffe aus dem Boden oder der Luft umzuwandeln in Nährstoffe für uns und die Tiere, ist es maßgebend mit dabei; wandert auch in die Vorratskammern der Pflanzen, d. h. verdickte Stengel — Knollen — Blüten und Früchte.

Seine erste Empfindlichkeit ist aber: es läßt sich *nicht lange lagern.* Frisch will es genossen sein. Blattgemüse verliert jeden Tag 10% an Vitamin C. Angewelkter, am Abend zuvor geschnit-

tener Salat hat schon bis zum Mittagessen 25% Verlust erlitten, je nach der Temperatur des Aufbewahrungsortes.
In Früchten und Knollen sind die Verluste in kühlen Räumen etwas verlangsamt:

Orangen	20% pro Monat
Kartoffeln	75% während des Winters
Aepfel	100% in 6—9 Monaten

Zweitens will Vitamin C *nicht* mit dem *Sauerstoff der Luft* in Berührung kommen. Soweit der Sauerstoff unsere geraffelten Aepfel, das Birchermüesli, die geschälten Kartoffeln verfärbt hat, ist das Vitamin C weg. Desgleichen wenn wir Gemüse oder Kartoffeln in offener Pfanne kochen, d. h. strodeln lassen.

Drittens erträgt es *kein Auslaugen durch Wasser*. Beim Blanchieren oder Abbrühen der Gemüse gibt's 50% Verlust. Je kleiner geschnitten die Kartoffeln im Wasser liegen und je länger, desto größer der Verlust.

Wir sehen also, es braucht allerhand Aufmerksamkeit beim Umgang mit dem Vitamin C, um nicht zu Schaden zu kommen.

Also: Salate in genügend Wasser kurz waschen — nicht darin liegen lassen und dann hinein in den Plastiksack bis zum Verbrauch.

Beim Birchermüesli die Aepfel direkt in die Getreideflocken — Zitronensaft — Joghurtsauce reiben, vorweg unterrühren und auf den Tisch damit.

Kartoffeln nicht in Wasser auslaugen, dieses sogar noch weggießen und sie auch nicht lange an die Wärme stellen.

Es bedarf also schon einiges an Fachwissen, wie auch an geschicktem Wirtschaften, wenn uns nicht plötzlich, bei bestem Wohlmeinen, arge Verluste unterlaufen sollen. Welches sind denn die Aufgaben des Vitamin C im Stoffwechselgeschehen unseres Körpers?

Es wird durch die Schleimhäute des Dünndarmes aufgenommen und von dort in die Blutbahn geleitet — versorgt dann dort vorweg Drüsen und Muskeln, überhaupt alle lebhaft tätigen Organe. Es kann sehr leicht Wasserstoff aufnehmen und wieder abgeben und ist damit als Wasserstoff-Ueberträger bei den verschiedensten Reaktionsketten unseres Stoffwechsels tätig. Es hilft mit beim Kohlehydratabbau, bei der Regulierung des

Fett- und Eiweiß-Umsatzes. Es ist beteiligt als Förderer der so wichtigen Zellatmung. Es greift ordnend ein auf die Funktionen von Drüsen und ihrem richtigen Zusammenspiel untereinander, überwacht und reguliert den Einfluß verschiedener Ferment-Systeme, hilft im Blut bakterienfeindliche Stoffe bilden und erhöht die Wirksamkeit der weißen Blutkörperchen, also der Schutztruppe unseres Körpers. Je aktiver diese am Fortschaffen unerwünschter Bestandteile und Fremdkörper unseres Blutes sind (Bakterien, abgestorbene oder eitrige Zellen), in desto größeren Mengen wird es benötigt.

Das *Vitamin C* wirkt selbst hemmend auf eine Reihe von Bakterien, z. B. Schnupfen — Keuchhusten — Diphterie etc., die Abwehrkraft des Körpers erhöhend.

Ferner übt es eine anregende Wirkung aus auf das Knochenmark, die Bildungstätte der roten Blutkörperchen, es fördert deren Entstehen, ihre Reifung und Funktionen. Fördert auch die Aufnahme von Eisen durch die Darmwände und begünstigt seine Verwertung bei der Blutbildung. Das ist aber noch nicht alles, was die Wissenschaft bis heute über die Wirksamkeit und Funktionen desVitamin C erarbeitet hat.

Ohne *Vitamin C* geht die Abdichtung der Blutgefäßwände nur unvollkommen und mangelhaft vor sich. Namentlich hat es die Aufgabe, die Wände der feinsten Blutäderchen, der Kapillaren, zu festigen. Weiter ist eine seiner Hauptaufgaben die Bildung der Zwischenzellsubstanz zu fördern, derjenigen Substanz, von der die bessere Qualität der Bindegewebe, der Knorpel, Knochen und Zahngewebe abhängt. Diese Qualität bestimmt also die Funktionstüchtigkeit, die Festigkeit und Dichte der Bindegewebe, der Knorpel, Knochen etc. Mir will oft scheinen, es könnte sich bei den heute so unheimlich häufigen Rücken-, Hüfte-, Knie- und Knöchelerkrankungen und -Schmerzen um versteckte Vitamin-C-Mangelkrankheiten handeln; denn nach wie vor werden Rohsalate als «Chüngelfutter» viel zu sehr abgelehnt, bilden noch bei weitem nicht den Anteil der Nahrungszufuhr, den sie sollten, weil «man» des Glaubens ist, sie hätten geringe Nährkraft.

Außerdem: *Zucker, Süßigkeiten, Schokolade f r e s s e n Vitamin C — und das Rauchen blockiert seine Wirksamkeit.*

Auf der einen Seite ist die Zufuhr also mehr als mangelhaft, auf der andern der Bedarf und Verschleiß verstärkt. Wir gescheiten Leute tun, als verlängere das Abbrennen einer Kerze an beiden Enden ihre Lebensdauer.

Wir dürfen auch nicht vergessen, daß strenge körperliche, wie namentlich auch geistige Arbeit den Vitamin-C-Bedarf erhöht. Schwangerschaft, Stillzeit, Fieberzustände, Schilddrüsenüberfunktion, Magen- und Darmstörungen ebenfalls, abgesehen von Zuckerkrankheit und Krebs.

Wie zeigen sich denn Vitamin-C-Mängel zuerst? Einmal fühlt man sich ganz allgemein müde und abgespannt. Der längste Schlaf erquickt nicht mehr. Unlust zur Arbeit, Mißmut über alles und jedes. Das Zahnfleisch fängt an zu bluten, kleine Blutergüsse in der Haut treten auf, Wunden heilen langsam und schlecht, die keimfeindliche Kraft des Blutes sinkt, daher erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, Furunkeln und Eiterungen aller Art. Erkältungskrankheiten treten auf, Katarrhe der Luftröhren, Mandel-, Ohren-, Lungenentzündungen. Kann der Körper gesund und leistungsfähig bleiben, bei ungenügender Versorgung mit einem Stoff, dem so viele Funktionen obliegen und der so vielerlei steuert und ordnet?

Sorgen wir doch vor — es lohnt sich, wenn damit eine ganze Familie heil durch den Winter zu kommen vermag. Aber sofort beginnen, denn Vitamin C wird im Körper nicht oder nur unwesentlich gespeichert. Wir können uns also nicht damit vertrösten, den ganzen Sommer «immer Salat gegessen» zu haben.

Gott prüft wohl,
aber dann kommt auch das Ende der Prüfung,
der Segen,
der im Ausharren liegt.

Jeremias Gotthelf

Gute Vitamin-C-Quellen sind:

an *Gemüsen:*	in 100 g Rohstoff ist Vitamin C enthalten in mg
Petersilie	193
Schnittlauch	40
Sauerkraut	16
Kartoffeln	15
Spinat	59
Meerrettich	100
Rotkohl	50
Blumenkohl	70
Wirsing	50
Rettich	24
Feldsalat (Nüßler)	15
Kohlrabi	61
Weißkohl	41
Lauch	20
Rosenkohl	68
Grünkohl (Federkohl)	115
Radieschen	24
Tomaten	23
Bohnen	19
Paprika	120
Erbsen	26
Brunnkresse	40
Spargel	33
Löwenzahn	100
an *Früchten:*	
Zitrone	50
Orange	49
Apfel	3—15
Brombeere	21
Erdbeere	60
Stachelbeere	33
Melone	25
Himbeere	24
Heidelbeere	16
Sanddornbeere	über 1000
Hagebutte	1000
Schwarze Johannisbeere	180
Rote Johannisbeere	36

Nun fällt auf, daß Kartoffeln gegenüber Petersilie, Meerrettich oder Paprika z. B. viel weniger Vitamin C enthalten. Dabei ist aber zu überlegen, die drei erwähnten sind Gewürze. Erstens stehen sie uns meist nicht das ganze Jahr zur Verfügung und man kann nicht pro Mahlzeit 250—300 g davon essen, und dazu zweimal täglich. Das ist der Vorzug der Kartoffeln, namentlich der Schalenkartoffeln. Jedoch können wir ausrechnen, wie wertvoll ihre Ergänzung durch unsere Salate sie in der Vitamin-C-Versorgung machen. Ferner bemühen wir uns, sie mit gehacktem «Peterli» oder Federkohl zu bestreuen, wo immer möglich.

Bei den Früchten stehen Zitronen und Orangen voran im Gehalt an Vitamin C. Wir müssen sie jedoch zukaufen. Ein bis zwei Stück davon werten aber das Birchermüesli aus unseren

Aepfeln für die ganze Familie schon wesentlich auf. Wir leisten sie uns also als Medizin durch den Winter, das macht sich bezahlt. Beachtet auch den Gehalt der Hagebutten. Hagebuttentee (ohne Zucker natürlich!) zum Birchermüesli, statt Milchkaffee, verbessert diese Mahlzeit sehr stark im Vitamin-C-Gehalt. Milch verwenden wir ja bereits als Joghurt, und Milch enthält leider bei Dörrfutter sehr wenig *Vitamin C*. Ferner vergessen wir den Holunder nicht. Brei davon zu den Gschwellten sollte es nach Neujahr einmal jede Woche geben, für alle, die Salate nicht recht beißen können.

Zu Teigwaren machen wir nur in seltenen Fällen nicht eine Tomatensauce und essen tapfer Salat dazu.

So gibt es eine ganze Menge guter Maßnahmen, die wir uns angewöhnen oder schlechte Gewohnheiten, die wir überwinden und damit wird das Ziel erreicht, gesund und leistungsfähig einer neuen, arbeitsreichen Zeit im Frühjahr tapfer und froh entgegen zu gehen.

Wer Vitamin C als Medizin in konzentrierter Form gebrauchen sollte, halte sich an den Weleda-Sanddornsirup.

Frau Dr. M. Müller

Die Wirkung

der tierischen Komponente im Dünger

Dr. med. H. P. Rusch

Der Boden kommt nur zu Höchstleistungen, wenn der biologische Substanzkreislauf funktioniert; er braucht zur Entwicklung einer stabilen, hohen Dauerfruchtbarkeit nicht nur die Grundelemente Wasser, Luft und Wärme, sondern auch die Stoffe aus dem biologischen Kreislauf.

Man unterscheidet heute drei verschiedene Stoffarten im Ernährungskreislauf, abgestuft nach ihrer Wertigkeit:

1. Die untere Stufe der sog. *Nährstoffe,* zu denen die Bausteine der Eiweiße, Kohlehydrate, Fette und des «Aschegerüstes» (d. h. das, was beim Verbrennen übrig bleibt) gehören; letztere finden sich im Ernährungskreislauf der «Jonen».