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: 31 (1923)

Heft: 22

Artikel: Der Nährwert des Hühnereies

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-547490

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: 02.07.2025

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

Fieber der Puls steigt und zwar um etwa 8 Schläge per Grad, so daß man aus der Pulsfrequenz Schlüsse auf die Höhe des Fiebers ziehen kann. Ebenso kann man beim gesunden Kind und Erwachsenen auf einen Atemzug 4 Pulsschläge rechnen.

Das Gewicht bes Erwachsenen berechnet sich badurch, daß der Mann so viel Kilo wiegen soll, als seine Körperlänge in cm ein Meter übertrifft, also 70 Kilo, wenn er 170 cm groß ist. Frauen können etwas mehr wiegen. Eine andere, etwas genauere Berechnung ist die, daß man die Körperlänge mit dem Bruftumfang in em multipliziert und dann durch 240 dividiert. Das Resultat ist das Gewicht in Kilo. Mehr interessiert das Gewicht von Kindern. Das Gewicht des Neugeborenen schwankt zwischen 5 und 10 Pfund, 6—7 Pfund dürften durchschnittlich sein. In den ersten Tagen nach der Geburt nimmt das Gewicht etwas ab, etwa 140 bis 200 g. Am Schluß der ersten Woche etwa muß das Kind so viel wiegen wie bei der Geburt, sonst ist etwas nicht in Ordnung. Das Gewicht des Kindes, das mit Frauen= milch genährt wird, verdoppelt sich in ben nächsten 5 Monaten, und am Ende des Jahres soll das Kind bann breimal so viel wiegen, wie bei der Geburt. Zwischen dem 2. und 7. Lebensjahre beträgt die jährliche Gewichtszunahme 3-4 Pfund pro Jahr, vom 8. bis 12. Jahre 4—5 Pfund pro Jahr, um mit Eintritt der Pubertät auf 6-8 Pfund zu steigen. Am Ende des 9. Jahres hat sich das Gewicht zu dem am Ende des 1. Jahres verdoppelt, um sich bis zum Ende des 12. Jahres nochmals zu verdoppeln.

Die Maße des Kindes sind stets wichtig. Ein neugeborenes Kind ist durchschnittlich 50 cm lang, ein Rind unter 47 cm muß als mangelhaft entwickelt angesehen werden; im ersten Lebensjahr wächst es um etwa 20-24 cm, um am Ende des 14. Lebens= jahres etwa 150 cm zu messen. Für die Proportionalität des Körpers ist interessant, daß beim Neugeborenen der Oberförper ebenso lang ist wie der Unterförper, wenn man als Trennungslinie die Verbindung der vorspringenden Hüftbeinknochen annimmt; später wächst der Unterförper wesentlich stärker als der Oberförper; im Alter von 14 Jahren ist dann das Verhältnis so, daß von den 150 cm etwa 58 cm auf den Oberkörper und 92 cm auf den Unterförper fallen.

Der Kopfumfang des Neugeborenen schwankt zwischen 32 und 39 cm um den Hintershauptshöcker und die Stirnhöhle gemessen. Daß das Neugeborene einen verhältnismäßig großen Kopf hat, ist bekannt; die Zunahme bis zur Kopfgröße des Erwachsenen beträgt etwa nur die Hälfte, also bei 36 cm bei der Geburt + 18 cm.

Der Brustumfang des Neugeborenen ist etwas kleiner als der Kopfumfang. Die Zunahme des Brustumfanges ist aber die dreisache, also etwa 90 cm bei 30 cm Brustumfang bei der Geburt. Schließlich ist von großer Wichtigkeit, daß kleine Körper immer eine verhältnismäßig große Oberfläche haben. Sin 10jähriges Kind hat im Verhältnis zu seinem Gewicht eine kleinere Oberfläche, als ein einjähriges. Oberfläche gibt aber immer Wärme ab. Daher müssen Kinder immer warm gehalten werden, besonders kleine.

("Gute Gefundheit")

Der Nährwert des Hühnereies.

Gier sind roh, weich ober hart gut vers dauliche und wertvolle Nahrungsmittel. Man täuscht sich aber gewöhnlich über den Nähr= wert. Das Gewicht der Schale beträgt zirka $10\,^{\rm o}/_{\rm o}$, das des Eigelbes zirka $35\,^{\rm o}/_{\rm o}$ und das des Eiweißes zirka $55\,^{\rm o}/_{\rm o}$. Im Eiweiß

sind rund $85\,\%_0$ und im Eigelb zirka $45\,\%_0$ Wasser enthalten. Also kaufen wir mit dem Si zirka $70\,\%_0$ Wasser.

Ein Ei von 50 g Inhalt liefert etwa 7 g Eiweißnährstoffe und 5 g Fett. Die gleiche Eiweiß= und Fettmenge ist in etwa 150 g Milch enthalten. 25 g fetter Käse enthalten ebensoviel Eiweiß und mehr Fett

als ein Ei. Vergleichen wir nun die Preise bes heutigen Marktes:

In einer kleineren Frühstückstasse Milch und in einem verhältnismäßig kleinen Stück Käse haben wir also ebensoviel Nährgehalt als in einem großen Hühnerei. Seh.

Brief einer Samariterin an ihre Freundin.

Liebe Freundin!

Mis ich gestern die 1. November= Nummer des "Roifreuz-Blätili" in die Sand nahm, da ift mir die größte lleberraschung zuteil geworden. Denke Dir, in unserem Blättli, das wir zusammen fast 20 Sahre studiert haben, findet sich auf der letzten Umschlagseite ber erfte Beiratsantrag! Bas fagft Du bazu? Weißt Du noch, wie wir als junge und auch ichon ältere Samariterinnen uns oft barüber aufgehalten haben, daß die heiratsluftigen Männer, wenn sie eine Frau auswählen, nie darnach fragen, ober doch fo felten, ob ihre Bufunftige Samariterin ober Pflegerin fet : furzum, daß sie so wenig Wert legen auf alle diese Renntnisse, die doch am meisten die weiblichen Tugenden zeigen und entwickeln? Beigt Du noch, wie wir beibe immer gehofft und gewartet haben, es moge einmal einer tommen, ober natürlich also zwei, und erklären, daß unsere treue Arbeit als Sama= riterinnen ihnen gezeigt habe, daß, wenn wir so gut für die Leiden Fremder forgen konnen, wir gewiß für die Eigenen noch besorgter sein und fie vor Leiben bewahren werden? Wir haben auch oft im Spaß

erwähnt, wenn einmal "Einer" ein Heiratsgesuch im "Roten Kreuz" eingebe, das sei dann gewiß der "Kechte" und wir würden uns unverzüglich mesden. Und nun? Nach 20 Jahren des Wartens ist der Erste gekommen! Das zeugt nicht nur von Jdealiszmus, sondern auch von richtigem männlichen Mut. Und nun wir? Dir ist das Warten zu lange gegangen, Du hast Dich mit einem andern zusrieden gegeben, der nach und nach Deine psiegerischen Tazlente schäßen gesernt hat. Und ich? Nun, ich din unter dem Warten grau geworden und habe so viel allgemeine Samariterpsischen, daß ich erkannt habe, daß die Einzelbehandlung nicht meine Spezialität ist.

Aber ich konnte nicht unterlassen, Dir diesen erstreulichen Fortschritt in den Ansichten der Männerwelt, der von uns so lange ersehnt wurde, kundzutun, der umso erfreulicher ist, da ringsherum sonst alles im Rückschritt sich besindet.

Wir wollen beide wünschen, daß dieser rechte Mann auch die "Rechte" findet. Mit diesem Bunsche grüßt Dich Johanna.

Vom Büchertisch.

Am Krankenbett. Leitsaben sür Hispssegerinnen. Bon Dr. C. de Marval, Monruz-Neuensburg. Berlag: Delachaug & Nestlé A.-G., Neuenburg. In deutscher und französischer Auslage. Preis: Ginzelegemplar Fr. 3. 50, von 20 Exemplaren an Fr. 3. 25, von 50 Exemplaren an Fr. 3.

Im Lauf des Sommers erschien das hübsch ausgestattete und mit reichlichen Fllustrationen versehene Büchlein in französischer Sprache und hat damit in der welschen Schweiz einem schon lange gesühlten Bebürfnis in allen Teilen entsprochen. Die welsche Lieteratur ist arm an Büchern, welche in populärer und leicht saßlicher Form sur schweizerische Berhältnisse über häusliche Krankenpslege berichten und dabei doch den modernen wissenschaftlichen Anschauungen über dieses wichtige Gebiet entsprechen.

Das Büchlein ist nun auch in deutscher Sprache erschienen. Es will nicht etwa die bewährten, außführlicheren Lehrbücher, die wir heute dem Samariter empsehlen, ersetzen oder verdrängen. De Marval will