Zeitschrift: Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 79 (1985)
Heft: 15-16

Artikel: Die Vitamine : lebenswichtige Substanzen [Fortsetzung]
Autor: Hänggi, Elisabeth
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-925122

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: 12.07.2025

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

Die Vitamine – lebenswichtige Substanzen (2)

Fortsetzung und Schluss

Die wasserlöslichen Vitamine

Vitamin C

Das Vitamin C kommt in allen grünen Pflanzen vor, besonders aber in vielen Früchten (Zitrusfrüchten und Sanddorn) und in den Kartoffeln.

Reife Erdbeeren: fein und gesund!

Im menschlichen Körper ist in verschiedenen Organen das Vitamin C gelagert, besonders in der Nebennierenrinde. Diese spielt zusammen mit ihren Hormonen eine sehr wichtige Rolle beim Ausgleich von schweren körperlichen Belastungen. Fehlt das Vitamin C, so kommt es zu Erschöpfungszuständen und schliesslich zum Skorbut. Diese Krankheit beginnt mit dem Austritt des Blutes aus den feinen Blutgefässen (Kapillaren) und mit dem Erscheinen von blauen Flecken auf der Haut. Es folgen Zahnfleischbluten und Zahnausfall, und es treten Veränderungen an Knochen und Knorpeln auf. Aus diesem Grunde heilen Wunden und Brüche bei Skorbut langsam und schlecht. Pro Tag benötigt der Mensch etwa 0,1 Gramm Vitamin C. Dieser Bedarf kann bei körperlicher Belastung rasch ansteigen.
Bei Erkältungen kann Vitamin-C-Mangel die Abwehrkraft des Körpers vermindern. Das Vitamin C wird auch in grossen Mengen vollsynthetisch, also chemisch hergestellt.

Vitamin-B-Komplex

In der Einleitung zum Artikel haben wir bereits erfahren, dass es nicht nur ein einziges Vitamin B gibt. Dieser Gruppe gehören folgende Vitamine an:
B_1, B_2, B_6, Niacin (Nicotinsäureamid), Biotin und das Vitamin B_{12}.

Vitamin B_1 (Thiamin)

Das Thiamin ist am Zellstoffwechsel der Nerven beteiligt. Bei leichtem Mangel dieses Vitamins treten Nerven- und Muskelkrankheiten auf und in schweren Fällen die bekannte Beriberi-Krankheit.
B_1 kommt vor allem in Hefe, Getreide, Nüssen, Gemüse und Schweinefleisch vor.

Vitamin B_2 (Riboflavin)

Haut-Schleimhautentzündungen, Appetitlosigkeit und Wachstumsstörungen können bei B_2-Mangel auftreten.
Vorhanden in grösseren Mengen in: Hefen, Milch, bestimmten Pilzsorten und im Eigelb.

Vitamin B_6 (Pyridoxin)

Das Vitamin B_6 greift in den Eiweissstoffwechsel ein und ist vor allem in Getreide, Hülsenfrüchten und auch in der Milch zu finden.

Bemerkung: Die drei beschriebenen Vitamine des B-Komplexes scheinen sich in ihrer Wirkung im menschlichen Körper zu decken und zu ergänzen. In der Literatur sind sie zum Teil widersprüchlich beschrieben.

Biotin (Vitamin H)

Das Biotin wird auch Vitamin H genannt. Es ist ein ungewöhnlich vielseitiger und dennoch weitgehend unbekannter Stoff. Wir brauchen das Biotin; es ist beteiligt an lebenswichtigen Reaktionen im Stoffwechselgeschehen, nämlich im Abbau von Aminosäuren, im Aufbau von Fettsäuren und Traubenzucker. Damit also an der Umwandlung von Nahrungs- zu Körperenergie.
In geringsten Mengen kommt es in vielen Nahrungsmitteln vor. Leber und Hefen enthalten verhältnismässig viel Biotin. Damit ist die Menge von etwa 0,1 bis 0,2 Tausendstelgramm pro 100 Gramm gemeint!
Dennoch genügen die vorhandenen Mengen in den Nahrungsmitteln, und man muss sich nicht weiter darum sorgen.
Kommt es zum Biotinmangel und dauert er über längere Zeit an, so können schuppige Haut, Haarausfall und beim heranwachsenden Menschen eine Verzögerung der geistigen und körperlichen Entwicklung eintreten.

Vitamin B_{12} (Cobalamin)

Dieses Vitamin hilft (als Coenzym) beim Aufbau der roten Blutkörperchen. Der Aufbau dieses Vitamins ist komplizierter als jener vieler anderer Vitamine und enthält als Besonderheit ein Atom Kobalt.
Fehlt dieses Vitamin dem Körper, so entsteht Blutarmut.
Bei der Blutarmut gibt es verschiedene Arten. Eine davon sei kurz erwähnt. Die sogenannte bösartige Blutarmut entsteht, wenn das Vitamin B_{12} durch die Darmwand nicht aufgenommen werden kann. Dazu muss der Magen eine bestimmte Substanz bereitstellen, die zur Aufnahme dieses Vitamins notwendig ist. Fehlt dieses Ferment, so kann das Vitamin B_{12} nicht in den Körper hinein. Heute gibt es künstlich hergestelltes Vitamin B_{12}, das man in diesem Falle den Patienten spritzen und ihnen so ein «normales» Leben ermöglichen kann.
Besonders reich an diesem Vitamin sind: Leber, Niere, Milchprodukte, verschiedene Gemüse, besonders die Rande.

Weitere Vitamine

Bekannt sind noch: Niacin, Folsäure, und Vitamin K, die hier nicht näher beschrieben werden.

Der Einsatz von Vitaminen in der Lebensmittelproduktion

Vitamine werden für therapeutische Zwecke (Heilungszwecke) benötigt. Sie werden aber auch den Lebensmitteln und den Futtermitteln für Tiere zugesetzt.

Frisches Gemüse als Vitaminquelle.

Die Gründe dafür:
- Die Vitaminverluste durch Aufbereitung eines Nahrungsmittels können so ausgeglichen werden.
- Einzelne Vitamine können die Haltbarkeit eines Lebensmittels erhöhen, beispielsweise das Vitamin C.
- Lebensmittel können gefärbt werden durch Zusatz des stark gelb gefärbten Vitamins B_2 oder des Carotins (Vitamin A), das eine intensivrote Farbe besitzt.

Das Zusetzen von Vitaminen zu den Lebensmitteln ist gesetzlich geregelt.

Allgemeines

Seit man die Vitamine genauer erforscht hat, weiss man, dass manche von ihnen beim Lagern zerfallen, andere durch Luftzutritt, Hitze oder Licht zerstört werden.
Einige Vitamine sind so empfindlich, dass sie beim Kochen fast völlig verlorengehen. Das bedeutet, dass das Gemüse nicht zu lange gekocht, besser nur gedünstet werden sollte. Werden die Gerichte aufgewärmt, so zerstört man abermals Vitamine.
Junge Gemüse sind älteren vorzuziehen. Getrocknete Früchte enthalten viel weniger Vitamine als frische Früchte.
Die Vitamine gehören heute zu den am meisten eingenommenen Medikamenten. Man schätzt, dass weltweit täglich Millionen von Vitamintabletten und -tropfen eingenommen werden. Weiter besteht die Annahme, dass die Verbesserung der gesundheitlichen Verhältnisse bei jung und alt sowie die Weltrekorde im Sportgeschehen unter anderem eng mit dem Vitaminreichtum der heutigen Ernährung zusammenhängen.

Elisabeth Hänggi

Quellenangaben:

Knaurs Buch «Vom menschlichen Körper», F. Kahns «Naturwissenschaften» Bd. I der Büchergilde, Beitrag über Biotin: Roche-Magazin, Ausgabe Mai 1985, und andere, neuere Zeitschriften.

Kleine Tips und Tricks für die Küche

Johannisbeeren nicht einzeln abzupfen, sondern mit einer Gabel abstreifen, das geht schneller, und die Beeren bleiben heil.

Hackfleisch klebt nicht am Papier fest, wenn es vor dem Auswickeln mit kaltem Wasser befeuchtet wird.

Gekochte Kartoffeln lassen sich manchmal (je nach Grösse!) schnell mit dem Eierschneider scheibeln.

Pudding bekommt keine Haut, wenn die heisse Puddingfläche mit Zucker bestreut wird.

Versalzene Gerichte kann man oft retten, wenn man einige rohe Kartoffelscheiben oder auch eine geröstete Brotscheibe in den Kochtopf gibt und etwa zehn Minuten darin ziehen lässt.

Ostschweizerisches Wohn- und Altersheim für Gehörlose in Trogen

1984 in der Rückblende: Nichts ist zuviel, nichts ist zuwenig

Der kürzlich herausgegebene Jahresbericht 1984 des «Ostschweizerischen Wohn- und Altersheims für Gehörlose in Trogen» gibt der GZ-Redaktion Gelegenheit, für unseren Leserkreis einige interessante Abschnitte herauszugreifen. In der 20 Seiten umfassenden Broschüre schildert zuerst stellvertretend für die Heimkommission deren Präsident Emil Herrsche den erfreulichen Ist-Zustand nach Beendigung der jahrelangen und umfangreichen Bautätigkeiten rund um das Heim. Er weiss dabei in verdankenswerter Weise von Fleiss und unermüdlichen Einsätzen aller am Projekt Beteiligten, aber auch vom offenkundigen Unterstützungswillen seitens der Behörden, der Institutionen sowie der breiten Öffentlichkeit zu berichten, ehe die Heimeltern D'Antuono sich den bedeutenden Geschehnissen des Heimbetriebes zuwenden. Nebst einer interessanten Statistik lässt sich auch noch in die Betriebsrechnung gucken.
Sachbezogene Illustrationen im erwähnten Jahresbericht – eine handliche Broschüre im A5-Format – ermöglichen dem Leser einen tieferen Einblick in das Heim, aber es verdeutlicht auch durch Perspektivaufnahmen aus der Nähe und der Ferne, inwieweit sich die Trogener Heimstätte der Dorfsilhouette anzupassen versteht.
Bevor wir uns nun der Rückschau widmen, sei mit gutem Gewissen darauf hingewiesen, dass der jedem Jahresbericht beigelegte Einzahlungsschein seine Wirkung nicht verfehlen sollte. Nach wie vor ist man nämlich in Trogen um jeden freiwilligen Batzen dankbar, denn schliesslich beträgt der Rest der Bauschuld noch rund 110000 Franken. Wer sich also angesprochen fühlt, benütze den Gang zur nächsten Poststelle (PC-Konto 90-16158, Ostschweizerisches Wohn- und Altersheim für Gehörlose, 9043 Trogen).

Ende gut, alles gut

Das Jahr 1984 geht als ganz bedeutungsvolles in das Kapitel der über 25jährigen Heimgeschichte ein. Anzeichen, die dafür sprechen: Nach einer über sechsjährigen Planungs- und Bauphase konnten der Neubau und der sorgfältig renovierte Altbau am 25. Mai 1984 offiziell eingeweiht werden. Seither bewohnen die gehörlosen Pensionäre nun alle sehr schöne und heimelige Zimmer, sei es im Neubau oder in den fast ehrwürdig renovierten Stilzimmern des Altbaus. Dieser Trakt, ein schützenswertes Objekt des Trogener Dorfbildes, erhielt nebst Anstrichen, Tapeten und Teppichen auch neue Lampen, Vorhänge und sanitäre Einrichtungen. Ausserdem erfreuen sich die Pensionäre am vergrösserten Raum- und Platzangebot. Geschätzt wird vor allem die Bewegungsfreiheit im grossen Speisesaal, welcher notabene auch anderweitigen Zwecken dienen kann. Man braucht diesbezüglich nur die mobile Wand zum Aufenthaltsraum hin zu öffnen. Die Angestellten bezogen ihre heimeligen Angestelltenwohnungen im Altbau und können heute, im Gegensatz zu früher, ihre Freizeit ungestört vom Heimalltag in den Personalwohnungen verbringen, denn Fussböden und Decken sind gegen Lärm genügend isoliert. Platzmangel ist heuer auch für die Heimeltern ein Fremdwort. In der schönen 4½-Zimmer-Wohnung im Neubau fühlen sich die D'Antuonos besonders wohl.
Die Sicherheitsvorkehrungen sowohl im Neubau als auch im renovierten Altbau entsprechen den heutigen Anforderungen. Anfänglich mussten die Heimeltern zwar gleich erfahren, dass die Technik (neue Brandmeldeanlage) auch ihre Tükken haben kann. Einige Male wurden sie vom Fehlalarm aufgeschreckt oder nachts aus dem Schlaf gerissen. Heute aber funktioniert und bewährt sich diese Einrichtung aufs beste.
Alles in allem betrachtet steht hier in Trogen, dank der Behaglichkeit und Wohnlichkeit im ganzen Heim, den Pensionären damit eine Wohnstätte zur Verfügung, die eine mit Leben und Freude erfüllte Alltagsgestaltung ermöglicht.

Woher das Geld?

Für den Neubau und für die Renovation des Altbaus hat der Stiftungsrat seinerzeit insgesamt einen Kredit von 4895000 Franken bewilligt. Da aber die Bauabrechnung sich auf lediglich 4798323 Franken beziffert, ergab sich dadurch eine Kostenunterschreitung von rund 61000 Franken. Die finanzielle Unterstützung und Wohltätigkeit der Öffentlichkeit, einschliesslich der Behörden und Institutionen, fiel grosszügiger aus, als man sich insgeheim erhoffen durfte. Auch all die privaten Spenden, angefangen von den kleinen, aber herzlichen Gaben bis zu den grossen Vermächtnissen,

Ostschweizerisches Wohn- und Altersheim für Taubstumme in Trogen.

Namensänderung

Der Stiftungsrat hat am 30. April 1985 beschlossen, den Namen unseres Heimes zu ändern.

Neu heisst unsere offizielle Adresse:

Ostschweizerisches Wohn- und Altersheim für Gehörlose
9043 Trogen