Zeitschrift: Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 79 (1985)
Heft: 13-14

Artikel: Die Vitamine : lebenswichtige Substanzen
Autor: Hänggi, Elisabeth
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-925119

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

Erscheint zweimal monatlich.

Redaktionsadresse:
Schweizerische Gehörlosen-Zeitung
Postfach, 4125 Riehen 1

Redaktionsleitung:
Heinrich Beglinger, Eisenbahnweg 87, 4125 Riehen

Redaktoren:
Elisabeth Hänggi, Schützenrainweg 50, 4125 Riehen
Walter Gnos, Widumstrasse 7, 8603 Schwerzenbach
Trudi Brühlmann, Schaalweg 12,
3053 Münchenbuchsee

Adressänderungen, Abonnemente:
Postfach 52, 3110 Münsingen

GEHÖRLOSEN-ZEITUNG

für die deutschsprachige Schweiz

Nr. 13/14
1. Juli 1985
79. Jahrgang

Offizielles Organ
des Schweizerischen Gehörlosenbundes (SGB) und
des Schweizerischen Gehörlosensportverbandes (SGSV)

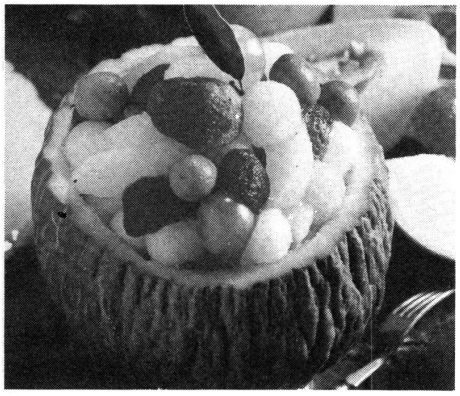
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen (SVG)

Die Vitamine – lebenswichtige Substanzen

von Elisabeth Hänggi

Elisabeth Hänggi ist Cheflaborantin in einem grossen Basler Chemieunternehmen. Nach den interessanten Beiträgen über «Gesund leben» (GZ 6/1984), «Zukker als Nahrungsmittel» (GZ 13/14/1984), «Das Kochsalz» (GZ 18/1984), und «Ohne Eiweiss kein Leben» (GZ 3/1985) berichtet die GZ-Redaktorin heute über einen weiteren lebenswichtigen Stoff: die Vitamine.

Neben den Grundnährstoffen – den Eiweissen, Kohlenhydraten, Fetten, dem Wasser und den Salzen – muss eine gesunde Kost noch weitere Substanzen enthalten: *die Vitamine.*
Die Vitamine haben keine kennzeichnende (spezifische) Zusammensetzung wie etwa Eiweissstoffe oder Kohlenhydrate, sondern sind voneinander sehr verschieden – auch in ihrer Herkunft.
Da die Vitamine keinen einheitlichen Aufbau besitzen und die Forscher am Anfang die chemische Struktur (Aufbau) nicht kannten, wurden sie in der Reihenfolge des Alphabets benannt und in der Reihenfolge, wie sie eben entdeckt wurden.
Unter dem Buchstaben B läuft nicht ein einzelnes, sondern es gibt gleich eine Reihe verschiedener Vitamine.
Einige Vitamine waren so schwer zu erfassen, dass selbst Forscher an deren Existenz zweifelten. Bis heute sind über ein Dutzend Vitamine bekannt (offizielle Zahlen 15 bis 20). Noch immer wird auf diesem Gebiet geforscht. Bei einzelnen Vitaminen kennt man die genaue Wirkungsweise im menschlichen Körper immer noch nicht.



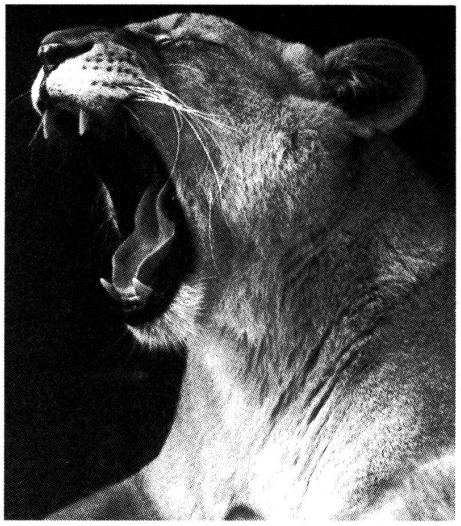
Im Fruchtsalat befindet sich ein wahres Arsenal an Vitaminen.

Wozu die Vitamine?

Alle – die ganze Anzahl – Vitamine müssen dem Menschen mit der Nahrung zugeführt werden, damit der menschliche Körper optimal (bestmöglich) funktioniert. Da diese Stoffe nicht vom Körper selbst gebildet werden können, ist ihre regelmässige Zufuhr lebensnotwendig.
Der Bedarf an Vitaminen pro Tag ist unterschiedlich und liegt im Bereich von einigen Millionstelgrammen von Vitamin B_{12} bis etwa einem Zehntelgramm (100 Milligramm) bei Vitamin C.

Historischer Rückblick

Erst im Jahr 1895 wurde die Notwendigkeit der Vitaminzufuhr für den menschlichen Körper entdeckt. Schon Jahrhunderte vorher hat man einen Zusammenhang zwischen bestimmen Leiden und der Ernährung vermutet. Die erste und entscheidende Entdeckung machte in jenem Jahr ein holländischer Arzt namens Christian Eijkman in einem Gefängnis auf Java. Ihm fiel auf, dass nicht nur die Strafgefangenen, sondern auch die Tauben, die von den Gefängnisinsassen gefüttert wurden, an einer unheimlichen Nervenkrankheit litten. Die Javaner nannten sie *Beriberi.* Die an dieser Krankheit Leidenden wurden immer schwächer und waren schliesslich wie gelähmt. Nach langem Suchen konnte Dr. Eijkman die Ursache finden: Die Hauptnahrung der Indonesier war Reis, und zwar von den Hülsen und dem «Silberhäutchen» befreiter, geschälter Reis. Und sobald solch geschälter Reis verabreicht wurde, entstand Beriberi. Wurde nur noch unpolierter Reis oder dem geschälten Reis die Hülsen zugesetzt, so gab es keine Beriberi-Krankheit mehr.



Ferien nötig?

Auch die Redaktoren der GZ freuen sich auf eine kleine Pause während der Ferienmonate Juli und August. Bitte beachten Sie, dass **am 15. Juli keine GZ** erscheint. Dafür ist diese Ausgabe eine Doppelnummer mit zwölf Seiten. Wir wünschen allen Lesern abwechslungsreiche und erholsame Ferien. Die Redaktion

Eijkman zog daraus den Schluss, dass die Hülsen der Reiskörner eine Substanz enthalten, durch deren Vorhandensein Krankheiten wie Beriberi gar nicht entstehen können. Man fand diesen Stoff und nannte ihn Thiamin (Vitamin B_1).
Andere gehäuft vorkommende Krankheiten, die anscheinend mit der Nahrung zusammenhingen, wurden nun ebenfalls als Vitamin-Mangelkrankheiten verdächtigt. Schon lange bekannt und gefürchtet war der *Skorbut,* ein Leiden, das vor allem die Matrosen befiel und offensichtlich mit dem Mangel an frischem Obst und Gemüse auf langer Fahrt zusammenhing. Die britische Flotte hätte auf ihren Fahrten jeweils die doppelte Anzahl Matrosen benötigt, da meist die Hälfte der Leute an Skorbut erkrankte. Dann fanden englische Ärzte heraus, dass diese Krankheit sich durch das Essen von Zitronen verhüten liess – von dort an wurden die Kriegsschiffe nicht nur mit Kanonenkugeln beladen, sondern auch mit Zitronen. Später fand man