

Milch als Säuglingsnahrung [Fortsetzung]

Autor(en): **Wieland, E.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes**

Band (Jahr): **40 (1932)**

Heft 11

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-973841>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Munich, qui est le principal point de départ pour les excursions de skieurs dans les préalpes bavaroises.

A la dernière étape du transport, on trouve le *bureau d'avertissement* établi dans la gare; des infirmiers montent la faction aux gares qui forment les nœuds importants de communications où passent les trains de sport qui viennent des plaines, à mi-distance à peu près entre le chef-lieu, centre de secours, et les régions où se rendent les skieurs. Le guide d'un transport remet à ces infirmiers un bulletin, où sont inscrit le nom

du blessé et le genre de sa blessure, avec toutes autres indications utiles, en particulier l'heure d'arrivée du train. Ces renseignements sont tout de suite télégraphiés ou téléphonés à la localité où se rend le transport, de manière qu'à l'arrivée du train, tous les préparatifs aient été faits pour recevoir le blessé, pour l'emmener dans une voiture ambulance jusqu'à l'endroit où il recevra un traitement chirurgical. Si le désir en est exprimé, le service d'avertissement porte l'accident à la connaissance des parents du blessé.

(A suivre)

Milch als Säuglingsnahrung.

Von Prof. E. Wieland, Basel.

III.

Die Vitaminfrage.

Mit dieser Erwähnung des *C-Vitamins* sind wir bei einem Gegenstand angelangt, der heute im Brennpunkt der Ernährungslehre und des allgemeinen Interesses steht, nämlich bei der Vitaminfrage und speziell bei der Frage nach dem *Vitamingehalt der Milch*.

Sie wissen alle, dass der Mensch, und namentlich der rasch wachsende Säugling ausser den gewöhnlichen Nährstoffen (Eiweiss, Fett, Zucker und Salzen) noch gewisse *Ergänzungstoffe* (Stepp) zu seinem ungestörten Gedeihen nötig hat, die unser Organismus nicht selbst bilden kann. Ergänzungstoffe oder *Vitamine (Lebensstoffe)*, die ursprünglich alle aus dem *Pflanzenreich* stammen und in kleinster Menge ebenfalls in der *Nahrung* enthalten sind. Noch niemand hat diese Vitamine gesehen. Man kann sie weder mit Händen greifen, noch mit der Wage messen. Auf deren Vorhandensein wurde man neuerdings erst aufmerksam,

weil sich nach längerem Genuss einer *einseitigen* Kost bestimmte, ganz charakteristische Krankheitssymptome, oder richtiger *Ausfallerscheinungen* einstellten, die bloss dann heilten, wenn die fehlenden Vitamine der einseitigen Nahrung zugesetzt wurden. Man nennt diese *krankhaften Ausfallsymptome*, die man auch künstlich bei Tieren (speziell bei Ratten, Tauben, Meerschweinchen) durch fehlerhafte, einseitige, d. h. eben vitaminarme Fütterung erzielen kann, «*Avitaminosen*». Im *gewöhnlichen* Leben und unter *gewöhnlichen* Verhältnissen spielen diese, heute viel genannten Avitaminosen *keine Rolle*. Und zwar deshalb nicht, weil in der allgemein üblichen *Mischnahrung des Menschen*, speziell *des Erwachsenen* — nennen wir sie meinetwegen Hausmanns- oder bürgerliche Kost —, *alle erforderlichen Vitamine in durchaus genügender Menge enthalten sind*. Das gilt ebenfalls auch in Bezug auf das übliche *Futter* unserer Haus-

tiere. Es ist also im Grunde, und im Gegensatz zu heute vielfach gehörten Aussprüchen, vollständig überflüssig, unserem täglichen Speisezettel noch sogenannte «Vitamine» oder besonders vitaminreiche Spezialgerichte zuzusetzen (beispielsweise Rohkost) oder gar teure, künstliche Vitaminextrakte, wie sie die rührige, moderne Vitaminindustrie alljährlich in grossen Mengen unter den schönsten Namen auf den Markt bringt. Genau so wie es überflüssig ist, die vielen teuren, sogenannten «aufgeschlossenen» Kindermehle des Handels, welche die Kindermehl- und Kindernahrungsmittel-Industrie fabriziert, zu kaufen und in der Säuglingsernährung zu verwerten. Denn sie sind nicht besser, bloss teurer, als alle die gewöhnlichen, billigen Mehle des Handels. Eine ganz andere, uns hier speziell interessierende Frage ist es, ob wir beim Kleinkinde, das nicht gemischte Kost geniesst wie der Erwachsene oder jedes ältere Kind, sondern bloss Milch, also eine ganz einseitige Nahrung: ob wir nicht beim Kleinkind in erhöhtem Masse mit dem Eintreten von Avitaminosen resp. Vitaminmangel in der Nahrung rechnen müssen? Auch das ist nun nicht, oder höchstens nur unter ganz bestimmten, heute genau bekannten Bedingungen der Fall, nämlich dann, wenn die Milch nicht absolut frisch, sondern in bestimmter Hinsicht verändert, nämlich künstlich «denaturiert» ist. Von Haus aus enthält die Milch, und zwar Kuhmilch wie Frauenmilch, alle bekannten, im Pflanzenreich vorkommenden Vitamine (mit Ausnahme des Vitamin D+E) in genügender, ja zum Teil in sehr reichlicher Menge. Und gerade die Schweizermilch zählte von jeher, entsprechend dem hohen Stande unserer einheimischen Rinderzucht und der Güte der Futtermittel (Weidegang, im Winter

neben Heu Rüben oder neuerdings auch Silofutter!), zu der besten erhältlichen Milch, auch hinsichtlich ihres Vitamin Gehaltes.

Avitaminosen, die auf den einseitigen Genuss von Milch oder von Milchprodukten zurückgeführt werden konnten, gehörten dementsprechend in der Schweiz, im Gegensatz zu unsern Nachbarländern, von jeher zu den Seltenheiten. Immerhin kamen solche gelegentlich auch bei uns vor, und auch heute noch muss man mit ihrer Möglichkeit rechnen: sei es, dass die betreffende Milch von minderwertigen oder kranken Kühen stammt, sei es, dass deren Fütterung eine unzweckmässige (Winterheu, ausschliessliches Dürrstall Grünfutter) ist, oder endlich infolge unzweckmässiger Behandlung der Milch seitens des Produzenten oder des Konsumenten. In ersterer Hinsicht ist wichtig: rascher Versand der frisch gemolkenen Marktmilch, d. h. eine möglichst kurze Verschleisspanne und Vermeiden von «Altern» der Milch. In letzterer Hinsicht ist wichtig: sofortiges Kühlstellen der Milch im Hause des Konsumenten und bloss einmaliges kurzes Aufkochen unmittelbar vor dem Genuss.

Die drei wichtigsten bis jetzt bekannten Vitamine der Milch sind: das Vitamin A oder das sogenannte fettlösliche oder antiinfektiöse Vitamin, welches sehr reichlich im Milchfett in der Butter enthalten ist. Ferner das wasserlösliche Vitamin B oder das antineuritische Vitamin, welches im Milchwasser, in der Molke enthalten ist. Drittens das gleichfalls wasserlösliche Vitamin C oder Antiskorbut-Vitamin, von dem bereits oben die Rede war, und das durch Kochen zerstört wird. Zwei weitere Vitamine, das D-Vitamin oder der sogenannte Rachitisschutzstoff, sowie das E-Vitamin sind in der Milch nur in Spuren enthalten. Für

ihre Zufuhr sind anderweitige, von der Ernährung weitgehend unabhängige Vorgänge (ultraviolettes Sonnenlicht!) massgebend, so dass wir hier von ihnen absehen wollen. *Vitamin A + B* nennt man auch die zwei *Wachstumsvitamine*, weil deren Anwesenheit in der Nahrung zum *normalen Wachstum nötig* ist. Beide, namentlich aber *Vitamin A*, sind *sehr widerstandsfähig*. Sie ertragen speziell auch längeres Kochen der Nahrung anstandslos ohne Einbusse ihrer Wirksamkeit (Scheunert, Gyoergy). Ein Verlust oder ein zu wenig an *B-Vitamin* bei ausschliesslichem Milchgenuss ist nicht zu gewärtigen.

Dagegen wird der *Gehalt der Milch an A-Vitamin* durch das *Abrahmen* der Milch stark verringert. Unter gewöhnlichen Umständen hat das nicht viel zu bedeuten, weil das *A-Vitamin* ausser im Milchfett auch reichlich in allen grünen Gemüsen, sowie in tierischen Fetten, speziell im Lebertran, vorkommt, sodass das ältere Kind oder der Erwachsene niemals in Gefahr ist, zu wenig *A-Vitamin* zu erhalten. Allein beim Säugling, der ausschliesslich auf Milch angewiesen ist, kann es bei *andauerndem Genuss von stark abgerahmter Milch*, zumal wenn es sich um ein schwächliches oder durch Krankheit geschädigtes Kind handelt, zu einem ganz bestimmten eigenartigen und schweren Krankheitsbild kommen. Das ist die sogenannte *A-Avitaminose* oder die *Xerophthalmie*.

Lassen Sie mich kurz auf die Geschichte und auf die Symptome dieser, zum Glück seltenen und erst seit 1919 durch den bekannten Kinderklinikler Prof. Bloch in *Kopenhagen* klar als Ernährungsstörung erkannten Augenkrankheit eingehen.

Die ersten, nur bei Erwachsenen deutlichen und prüfbareren Symptome der Fettmangelkrankheit bestehen in einer plötzlichen *Abnahme der Sehkraft* speziell im Dunkeln und in der Dämmerung (sog.

Hemeralopie oder *Nachtblindheit*). Am reizlosen Auge sieht man weissliche, trockene Stellen auf der Bindehaut, die sich allmählig auf die Hornhaut erstrecken und dieselbe glanzlos und trübe erscheinen lassen. Unter Lidkrampf und Lichtscheu rötet sich das Auge. Die Hornhaut schmilzt eitrig ein, oft in kürzester Zeit (*Keratomalacie*) und wenn nicht rasche Hilfe kommt, ist eines, meist beide Augen verloren. Dementsprechend sind die ersten Fälle von *A-Avitaminose* oder *Xerophthalmie* von *Augenärzten* beschrieben worden und zwar schon im vorigen Jahrhundert, gelegentlich sogar in epidemisch gehäufte Form (z. B. 1883 von *Thalberg* in *Russland* speziell während der Fastenzeit!). Die schwersten Formen mit Verlust der Augen, wie sie ausser von *Augenärzten*, später auch von *Kinderärzten* bei schwer heruntergekommenen Säuglingen, und zwar *nur bei Flaschen-, nicht bei Brustkindern* beobachtet wurden, blieben zum Glück stets vereinzelt. Ich kann mich bloss zweier oder dreier Fälle aus den letzten 20 Jahren erinnern bei schwerkranken, zum Skelett abgemagerten Flaschenkindern, welche diese schwere, mir damals noch völlig rätselhafte Hornhauteinschmelzung zeigten wenige Tage vor ihrem Tode. Dazu kam im letzten Sommer ein vierter, rasch erkannter Fall bei einem seit Geburt künstlich ernährten und schwer erkrankten 14 Tage alten Säugling, der alles erbrach, selbst Frauenmilch und schliesslich nur abgerahmte Frauenmilch bei sich behielt. Mit 6 Wochen trat *Xerophthalmie* ein und Verlust beider Augen. Die Aufklärung über die wahre Natur dieser fälschlich als infektiös aufgefassten Krankheit verdanken wir dem *Weltkrieg*. Das neutrale *Dänemark*, ein Milch- und Butterland par excellence wie unsere Schweiz, hatte während der drei ersten Kriegsjahre seine vollwertigen Molkereiprodukte zum grössten Teil in das benachbarte Kriegsgebiet exportiert, während die eigene ländliche Bevölkerung sich vielfach mit entrahmter Milch oder gar nur mit Margarine und mit Mehlernahrung begnügte. Da trat in den Jahren 1916/1917 eine plötzliche Häufung der bisher bloss ganz vereinzelt beobachteten Fälle von *Xerophthalmie* auf, speziell unter den *ländlichen Flaschenkindern*. Professor *Bloch* (*Kopenhagen*), erkannte in scharfsinniger Weise die Zusammenhänge zwischen dem Augenleiden und der Ernährung mit abgerahmter denaturierter Milch. Er bezeichnete die unzweckmässige Ernährung der betreffenden Kinder als Ursache der *Xe-*

rophthalmie. In seiner berühmten Publikation vom Jahre 1919 im *Jahrbuch für Kinderheilkunde* lautete sein Schlusssatz: «Die Xerophthalmie ist die Hauptursache der grossen Zahl blinder Kinder in Dänemark.»

Als daraufhin die Butter und Vollmilch von amtswegen rationiert und der Milchpreis herabgesetzt wurde, sodass von diesem Zeitpunkt an jeder Einwohner *Dänemarks* wieder zu seiner Vollmilch kam, ging die Xerophthalmie und die Keratomalaciefrequenz schlagartig zurück. Professor *Bloch* hatte beispielsweise im Jahre 1916 persönlich 17 Fälle, im Jahre 1917 23 Fälle und im Jahre 1918/19 bloss noch drei Fälle beobachtet. Damit waren in Uebereinstimmung mit den Tierexperimenten *amerikanischer* Forscher (*Osborne* und *Mendel*, *MacCollum*), welche bei jungen Ratten ein ganz ähnliches Krankheitsbild durch fettarme Fütterung erzielten, erwiesen, dass im Milchfett ein bestimmtes lebensnotwendiges Vitamin (das sog. *Vitamin-A*) enthalten ist. Sein Fehlen in der Nahrung hat die eben beschriebene, bei Säuglingen stets auch mit Wachstumshemmungen einhergehende Augenkrankheit im Gefolge.

Ausser im Milchfett kommt das A-Vitamin sehr reichlich vor in allen *grünen Gemüsen*, ferner im *Gras* (Viehfutter!), in *Eiern*, *Butter*, *Leber*, *Nieren*, fetten *Fischen*, *Rüben* und *Carotten*. Aus letzteren ist das Vitamin A, oder richtiger dessen Vorstufe, das sogenannte Provitamin A, kürzlich sogar als konzentriertes Reinprodukt unter dem Namen *Carolin* gewonnen worden.

Die *beste*, meist rasch zum Ziele führende *Behandlungsweise* dieser *A-Avitaminose* besteht in Zufuhr von Vollmilch, oder noch besser von *Lebertran*, welcher von allen animalischen Fetten den höchsten Gehalt an Vitamin A besitzt. Uebrigens darf sehr wahrscheinlich auch der sogenannte *Mehlnährschaden*, das ist eine früher häufige schwere Ernährungsstörung bei Säuglingen, die anstatt mit Milch einseitig mit Kindermehl ernährt wurden, zum Teil wenigstens als A-Avitaminose aufgefasst werden. Ebenso die

seltsame, moderne *Oedem-* oder *Hungerkrankheit* während der *Blokaidezeit* in den *verschiedenen Ländern der Zentralmächte*.

Im Gegensatz zu den zwei erstgenannten *hitzebeständigen* und auch sonst gegen äussere Schädigungen, wie Altern der Milch *widerstandsfähigen Wachstumsvitaminen A + B* ist nun das dritte in der Milch enthaltene Vitamin, das sogenannte *Vitamin C*, *sehr widerstandslos und empfindlich*. Schon kurz dauerndes Kochen der Milch, ebenso langes Lagern derselben pflegt ihren Vitamin-C-Gehalt stark herabzusetzen und zwar durch *Oxydation*. Lange Pasteurisation der Milch, besonders aber die *Sterilisation* der Milch durch hohe Hitzegrade (102 bis 110° C) zerstört das C-Vitamin völlig. Noch ungünstiger wirkt *Kondensieren* der Milch oder Milchprodukte (*György Comby*), sowie gewisse früher übliche Fabrikationsverfahren, wie sie speziell in *Amerika* zur Kindermehl- und Trockenmilchfabrikation Verwendung fanden (sogenannte *homogenisierte* Milch). Wird ein Säugling lange Zeit mit derartiger «denaturierter» und verkünstelter Milch gefüttert, namentlich wenn die betreffende Milch noch von minderwertigen oder schlecht gefütterten Kühen stammt, so kann es zu eigenartigen Krankheitserscheinungen kommen, die man als sogenannte *C-Avitaminose* oder als *Säuglings-Skorbut* (*Barlow'sche* Krankheit!) bezeichnet. In der heute zum Glück hinter uns liegenden, rein *bakteriologischen* *Aera* am Ende des letzten und zu Beginn dieses Jahrhunderts, wo man alles Heil in einer absolut keimfreien Nahrung suchte und die Säuglinge einseitig mit hoch sterilisierter Milch und mit den heute noch gebräuchlichen Produkten der industriellen Kindermehlfabrikation auffütterte, begegnete man auch bei uns

in der *Schweiz* hie und da dem eigenartigen Krankheitsbild des *Säuglings-Skorbut*s. Professor *Bernheim-Karrer* erlebte nach Gebrauch von *homogenisierter* Milch vor Jahren sogar eine eigentliche kleine *Skorbut-Epidemie in Zürich*. Und auch ich bekam früher hie und da Fälle von *Säuglings-Skorbut* zu Gesicht bei Kindern, die lange Zeit ausschliesslich mit sterilisierter oder *mehrmals aufgekochter Flaschenmilch* ernährt worden waren.

Die ersten Symptome des *Säuglingsskorbut*s bestehen in Blässe, Verdriesslichkeit, oft in leichtem Fieber und gesteigerter Neigung zu Infekten. Blutungen in Haut und Schleimhäuten, speziell *Zahnfleischblutungen*, Verlust des Bewegungsdranges, unruhiger Schlaf, Schmerzen beim Berühren der Arme und Beine bis zu eigentlichen Lähmungszuständen (sog. *Schmerzlähmungen!*) sind die hauptsächlichsten weiteren Symptome dieser Krankheit. An den Knochen lassen sich mittelst des Röntgenverfahrens charakteristische Veränderungen nachweisen. Bezeichnenderweise tritt der *Säuglingsskorbut* gleich wie die *Xerophthalmie*, immer nur bei *Flaschenkindern* auf, niemals bei *Brustkindern*. Letztere geniessen eben die Milch *frisch von der Brust*, d. h. *ungekocht* und *unabgerahmt*. Heutzutage, seit man die Kuhmilch nicht mehr sterilisiert, d. h. längere Zeit überhitzt, sondern bloss noch einmal kurz aufkocht, ferner seit man den Gebrauch der sterilen Kindermehle immer allgemeiner einschränkt zu Gunsten einer frühzeitigen *gemischten Kost* (Gemüse-Brei, Suppen), und seit man den *Flaschenkindern* schon von den ersten Lebensmonaten an täglich einige Kaffeelöffel *frischen Orangen- oder Zitronenpresssaft*es beifügt, ist der *Säuglingsskorbut* bei uns in der *Schweiz* so gut wie *verschwunden*. Es können Jahre vergehen, bis wir in *Basel* einen ausgesprochenen Fall von *Säuglingsskorbut* zu sehen bekommen. Infolgedessen ist auch den heutigen jungen Aerzten dieser Krankheitsbegriff kaum mehr geläufig. Anders im übrigen *Europa*, speziell in den *Grossstädten*, wo von jeher *Skorbut*fälle bei kleinen Kindern vorkamen. Während der *Blokkadezeit* in und nach dem *Weltkrieg* steigerten sich diese *Skorbut*fälle namentlich in *Wien* und in *Berlin* zu eigentlichen kleinen *Skorbut*epidemien. Sie beruhten freilich weni-

ger auf Ueberhitzen der Milch, als auf Verwendung minderwertiger, abgerahmter und von schlecht gefütterten Kühen herstammender Milch *infolge der allgemeinen Nahrungs- und Futtermittel-Teuerung in den Ländern der Zentralmächte*. Zugleich mit dem Verschwinden des *Kriegs- und Nachkriegselendes* bei unsern Nachbarn ist auch dort zum Glück der *Säuglingsskorbut* wieder selten geworden.

Die *Heilung* des *Skorbut*s, einmal richtig erkannt, ist ebenso leicht wie dessen *Verhütung*. Die Heilung besteht einfach im *Verzicht auf das Kochen* der Milch und in der Darreichung von *frischer Rohmilch*; oder aber einiger Kaffeelöffel frischen Zitronen-, frischen Orangen- oder Tomatensaftes, welch' letzterer von allen pflanzlichen Rohprodukten den stärksten Gehalt an Vitamin-C besitzt. Die einfache Zufuhr frischen Obstsaftes bildet gleichzeitig die Methode der Wahl zur sichern *Verhütung* des *Säuglingsskorbut*s, wie oben erwähnt. Und zwar genügen wenige Kaffeelöffel pro Tag als Dessert nach dem gewöhnlichen Kuhmilchschoppen. Die ebenfalls sehr Vitamin-C reichen Gemüsezulagen zur *Säuglingsmilch*, die auch aus andern Gründen (vermehrte Eisen- und Alkalienezufuhr!) dem *etwas älteren* Kinde sehr zu gut kommen, fallen *beim Säugling der ersten Lebensmonate* als *Vitamin-C-Träger* deshalb ausser Betracht, weil das Gemüse in diesem zarten Alter nicht roh, sondern *gekocht* oder *gedämpft* und in feinsten Puréeform gereicht werden muss, wobei natürlich das C-Vitamin darin zerstört wird.

Als Fazit unserer Besprechung des *Vitamingehalts der Milch* und etwaiger Gefahren oder Krankheiten infolge eintretenden *Vitaminmangels* in derselben können wir feststellen:

1. Ausschliesslicher Milchgenuss, wie es beim jungen *Säugling* Regel ist, hat bei der *natürlichen Ernährung an der Brust* niemals einen Mangel an Vitaminen zur Folge, da alle bekannten und für das Kind nötigen Vitamine in der *Idealnahrung*, d. h. in der *menschlichen Rohmilch* in reichlicher Menge enthalten sind.

2. Bei der unnatürlichen oder *Flaschenernährung* mittelst *Kuhmilch* kann

unter gewissen Umständen ein Mangel an Vitaminen und infolgedessen eine Schädigung des Kindes eintreten: Nämlich dann, wenn die *Kuhmilch*, welche ursprünglich so gut wie die Brustmilch *alle* Vitamine enthält, nicht mehr in jeder Hinsicht tadellos und frisch, sondern wenn sie in irgendeiner Richtung verändert, d. h. *verkünstelt* oder «*denaturiert*» ist. Das ist der Fall:

- a) bei mangelhafter Fütterung und Qualität des Rindviehs, speziell im *Winter* bei fehlendem Grünfutter;
- b) bei langem «Lagern» von Milch selbst in sterilem (keimfreiem) Zustande (zu lange Verschleisspanne);
- c) durch das Abrahmen der Milch (Verlust an A-Vitamine);
- d) durch das Kochen der Milch (Verlust an C-Vitamine).

Von den angeführten vier Momenten, welche den Vitamingehalt der Milch herabsetzen können, sind die drei ersten leicht vermeidlich. Sie spielen daher in praxi heute sozusagen keine Rolle mehr. Nur das letzte, das *Aufkochen der Milch*, ist auch heute noch aus sanitären Gründen unvermeidlich. Eine gewisse Einbusse der Kuhmilch an hitzeempfindlichem *C-Vitamin* durch den *Kochakt* ist daher nicht in Abrede zu stellen. Der Verlust an C-Vitamin lässt sich aber jederzeit *leicht korrigieren*, weil das Vitamin C im ganzen Pflanzenreich un-*gemein* verbreitet und überall zur Hand ist. Und zwar in einer Form (besonders reichlich im Orangen-, Zitronen-, Bee-

ren- und Tomatensaft!), *welche dessen Zufuhr als Ergänzung zur Fläschchenmilch schon beim jüngsten Flaschenkinde anstandslos gestattet*. Daher der übliche gute Rat an die gewissenhafte Mutter eines nach modernen Prinzipien aufgefütterten Flaschenkinde, womöglich schon vom dritten Lebensmonat an der Milchflasche täglich einige Kaffeelöffel Orangen- oder Tomatensaftes folgen zu lassen. Damit ist in der Tat dem Vitaminbedürfnis des nach dem heutigen Stande der Wissenschaft am ehesten gefährdeten, weil ausschliesslich mit gekochter Kuhmilch ernährten und ernährbaren jungen *Flaschenkinde* in weitgehendem Masse Rechnung getragen. *Vor jeder anderweitigen Vitamin C-Zufuhr in diesem zarten Lebensalter*, wie sie speziell von «*rohköstlerischer*» Seite unbegreiflicherweise immer wieder propagiert wird (z. B. Ersatz der Kuhmilch durch angeblich «*muttermilchwertige*» [!] und «*vitaminreiche*» Pflanzenmilch, Nuxo etc.), kann ärztlicherseits als überflüssig, irreführend und *gefährlich* nur immer wieder *dringend gewarnt* werden. Schon Ende des ersten Lebensjahres mit Eintritt der Zahnung erträgt das Kind ausser Milch und Fruchtsäften bereits feine Gemüse, Kartoffel- und Obstpurées. Mit dem Einsetzen dieser *gemischten* Ernährungsweise entfällt auch beim Flaschenkinde so gut wie beim Erwachsenen jede Nötigung zu weiterer spezieller Vitaminzufuhr.

I Peccati contro la Salute.

Volendo schematizzare le mancanze o gli errori vitali creatori delle degenerazioni umane, noi diremo che l'essere umano commette ancora quattro peccati capitali.

Il primo peccato, è alimentare.

Noi mangiamo troppo, noi mangiamo male. Noi siamo tutti degli impinzati. E' vero. L'uomo ha fatto un Dio del suo ventre per spiegare la sua avidità, egli ha