

Die Vitamine : lebenswichtige Substanzen

Autor(en): **Hänggi, Elisabeth**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz**

Band (Jahr): **79 (1985)**

Heft 13-14

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-925119>

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.

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- GZ ZEITUNG



für die deutschsprachige Schweiz

Offizielles Organ

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

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

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), «Zucker 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.

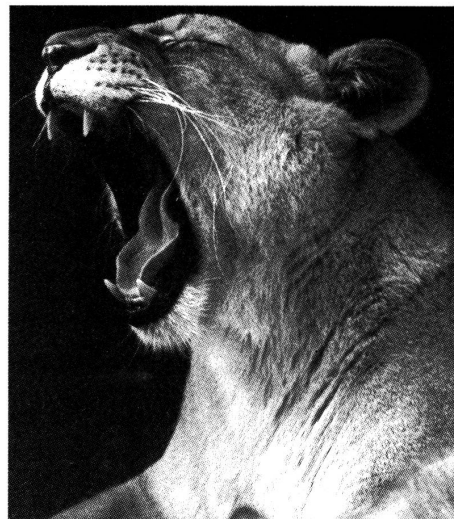
Wozu die Vitamine?

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 B₁₂ bis etwa einem Zehntelgramm (100 Milligramm) bei Vitamin C.

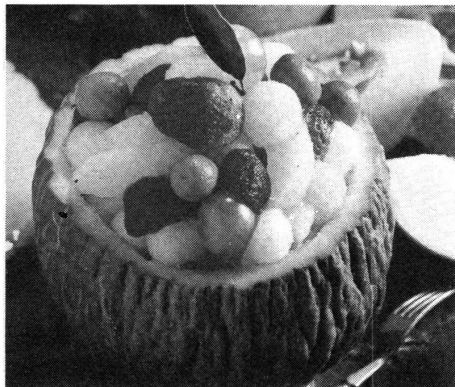
Historischer Rückblick

Erst im Jahr 1895 wurde die Notwendigkeit der Vitaminzufuhr für den menschlichen Körper entdeckt. Schon Jahrhunderte vorher hat man einen Zusammenhang zwischen bestimmten 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



Im Fruchtsalat befindet sich ein wahres Arsenal an Vitaminen.

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 B₁). Andere gehäuft vorkommende Krankheiten, die anscheinend mit der Nahrung zusammenhängen, 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