Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 3 (1931-1932)

Heft: 11-12

Artikel: Vitaminmangel

Autor: Barker, J. Ellis

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968653

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

Dinge, die da kommen sollen. Loyd George hat schon vor 1½ Jahren gesagt: „Wenn wir jetzt nicht Vernunft annehmen und Frieden schaffen, dann ist Europa verloren!“ —

Jedoch wir wissen, daß einer da ist, den die meisten Menschen nur dem Namen nach vom Hörensagen kennen, Gott der Allmächtige, der den großen Männern der Bibel immer wieder etwas in den Mund gelegt hat, um den Glauben an eine Wiederherstellung aller guten und vollkommenen Dinge immer wieder aufzufrischen. Nach dem großen Kampfe, der einem kalten Wintersturme gleichkommen mag, wird sicherlich ein Frühling folgen, ein Völkerfrühling, wie ihn Gottfried Keller schildert, wo den Propheten ihr leuchtend Recht gesprochen wird.

Darum ausharren und nicht verzweifeln, denn nach den Schmerzen der Operation kommt für den Patienten, der eines guten Willens ist, die Heilung. A. V.

Vitaminmangel.

Von J. Ellis Barker.

Wenn kein Tier von einer Mischung aus reinem Proteïn, Fett und Kohlehydrat leben kann, dann können wir doch mit Sicherheit annehmen, daß auch der Mensch dies nicht vermag. Trotzdem hat man uns seit Jahrzehnten dazu angehalten und rät uns auch heute noch dringend, die „wissenschaftliche Diät“ anzunehmen. Unglücklicherweise ist aber eine solche „wissenschaftliche“ Diät nicht nur ganz unwissenschaftlich, sondern auch tödlich!

Heute glauben die Gelehrten, daß es drei, vier oder fünf Vitamine gäbe, von denen jedoch keines hat isoliert werden können. Es können aber ebensogut drei- oder vierhundert solcher Vitamine vorhanden sein. Wir werden sie vielleicht niemals isolieren oder auch nur ihre Zahl ergründen Alle diese festgestellten oder nicht festgestellten Vitamine finden sich in der Nahrung, wenn sie sich im natürlichen Zustande befindet und werden fast ausnahmslos zerstört in den Prozessen, denen die Nahrung unterworfen wird, um sie zu „verbessern“, d. h. sie schmackhaft, leichter schlingbar und leichter haltbar und besser aussehend zu machen.

Die „Veredelung” vieler Körnerfrüchte, wie das Polieren von Reis, das Uebermahlen von Getreide usw. führen zu Beriberi. Früher glaubte man, daß Beriberi eine tropische Krankheit sei, weil sie nur in wenigen Reis essenden Ländern vorkam, aber in den letzten Jahren hat Beriberi auch in den Weizen essenden Nationen eben-

falls ihren Einzug gehalten. Der Bericht des Britischen Medizinischen Forschungs-Komites sagt uns:

„Beriberi ist eine durch ernste Nervenstörungen charakterisierte Krankheit, welche hauptsächlich unter Reis essender Bevölkerung vorkommt... In schweren Fällen ist das Herz gewöhnlich in Mitleidenschaft gezogen und häufig kommt es zu plötzlichem Tode durch Herzschlag. Die Mortalität der Krankheit ist hoch...

Dieselbe wurde früher als eine Tropenkrankheit angesehen, die nur auf die Reis essenden Völker beschränkt sei. Wir haben jetzt erkannt, daß selbst das charakteristischste Beispiel von endemischer Beriberi nur ein Spezialfall von dem darstellt, was eintritt, wenn die Diät zu ausschließlich aus von der Feinmüllerei entwerteten Zerealien besteht. Die Untersuchungen von Eijkman, Grijns und später von Bradon, Fraler und Stanton haben gezeigt, daß diese Krankheit nicht unter den Menschen in Ostindien und den malayischen Reisessern vorkommt, wenn ungemahlener oder zu Hause gemahlener Reis verwendet wird, und daß Beriberi kuriert oder vermieden werden kann, wenn man dem „polierten" Reis die wertvollen Bestandteile (Keim oder Embryo und Silberhäutchen oder Perikarp) wieder hinzufügt, welche man „Reis-Polier-Mehl" nennt, und die beim Mahlprozeß weggenommen werden...

In Neufundland und Labrador lebt die Bevölkerung vorwiegend im Winter und Frühling von Brot. Früher, als das Brot aus Vollmehl gebacken wurde, war Beriberi unbekannt, wie die älteren Einwohner bezeugen können. Heute, mit dem Fortschreiten der Zivilisation, wird das Brot aber aus feinem weißen Weizenmehl hergestellt und Beriberi ist sehr häufig geworden. Little erzählt das folgende interessante Begebnis: Im Jahre 1910 strandete ein Schiff an der dortigen Küste, das mit Vollweizenmehl beladen war. Um es flott zu machen, mußte ein Teil der Ladung gelöscht werden und das Mehl wurde von der Bevölkerung jenes Distriktes verbraucht mit dem Ergebnis, daß innerhalb eines Jahres nach dieser Begebenheit kein Fall von Beriberi in dieser Region vorgekommen ist.

Vor dem Jahre 1894 war Beriberi auf norwegischen Schiffen eine sehr seltene Erkrankung. In diesem Jahre wurden die Vorschriften über die Diät von Schiffsmannschaften einer Revision unterzogen, weil ein Volksbegehren vorlag, welches den Seeleuten ihr hartes Los erleichtern wollte. Die Seeleute hatten bisher von aus Vollroggenmehl gebackenen Schiffszwieback gelebt. Nach diesem Datum mußten die Schiffsmeister Brot liefern, das aus Weißmehl gebacken war, das aus einer Mischung von Weizen- und Roggenmehl bestand, und seither ist Beriberi in der norwegischen Marine eine sehr verbreitete Krankheit.

Es existiert eine amüsante Geschichte von einem alten Seekapitän, der mit diesen neumodischen Reformen nicht einverstanden war und auf der Mitnahme von Vollroggenmehl zu seiner eignen Beköstigung bestand. Er wurde für seinen Unabhängigkeitssinn durch die Genugtuung entschädigt, daß er seine Leute kurieren konnte, wenn sie Beriberi bekamen. Er gab ihnen einfach Biskuits aus seinem Bestande zu essen. Da diese aber immer mehr zu Ende gingen, war er

schließlich genötigt, damit sparsamer zu werden, um seine eigne Gesundheit zu erhalten.

Unter gewöhnlichen Umständen werden die im Weizenweißbrote fehlenden Substanzen durch die gemischte Diät wieder ausgeglichen, welche der Europäer genießt. Wenn allerdings diese „gemischte Diät" aus Büchsenkonserven und „haltbar" gemachten Nahrungsmitteln besteht, dann liegt der Fall ganz anders und Beriberi wird nicht auf sich warten lassen. Dieses war wohl der Grund des von unseren Truppen in Mesopotamien berichteten Beriberi-Ausbruches."

Während des Kut-Feldzuges litten die weißen Soldaten, die mit Weißbrot ernährt wurden, schwer unter Beriberi, während ihre indischen Kameraden, die von geschrotetem Vollkorn lebten, nicht einen einzigen Fall von Beriberi zu verzeichnen hatten. Margaret Hume vom Lister-Institut erzählt uns hierüber in ihrem Buche „Das Leben und seine Erhaltung" folgende Einzelheiten:

„Beriberi ist unter Reis essenden Völkerschaften außerordentlich häufig, und zwar stellt sie sich fast nur bei solchen ein, die geschälten Reis essen, d. h. Reis, dessen Haut oder Cortex zusammen mit dem Keime entfernt worden sind. Beriberi ist aber keineswegs nur auf Reis essende Leute beschränkt. Irgendwelche Diät, welche hoch gemahlene Zerealien, ganz gleich, ob Mais, Weizen, Reis oder irgend eine andere Körnerfrucht, in den Vordergrund stellt, wird Beriberi produzieren ...

Bei dem Vormarsch auf Kut und während der Belagerung bestand die Ration aus weißem Armeebrot und teils frischem, teils Büchsenfleisch und war wenig abwechslungsreich. Die Leute bekamen zuerst Schmerzen im Schienbein, wurden allgemein hinfällig und in manchen Fällen kam es zu akuter Beriberi.

Unter den indischen Soldaten waren während der Belagerung ganz andere Verhältnisse. Die Ration für die Inder ist von derjenigen der britischen Soldaten ganz verschieden. Zwei der hauptsächlichsten Bestandteile, die sie enthält, sind Atta Dhal. Atta ist grob geschrotetes Weizenmehl und Dhal ist irgendeine Hülsenfrucht (Erbsen, Bohnen, Linsen). So enthält die indische Mahlzeit zwei an Anti-Beriberi-Vitaminen außerordentlich reiche Posten. Tatsächlich kam es bei den Indern auch nicht zu einem einzigen Fall von Beriberi und, was noch interessanter ist, als während der Belagerung von Kut die Weißmehlration bei den britischen Truppen ausging, wurde den Soldaten an Stelle derselben Atta serviert und von der Zeit an hörten die Beriberi-Erkrankungen mit einem Schlage auf, wie Oberst Hehir in seinem Mesopotamischen Berichte schreibt.

Wir könnten uns kaum einen besseren Beweis wünschen, um zu zeigen, daß Beriberi nur bei einer Diät sich entwickelt, bei der übermahlene Zerealien zu stark überwiegen und alsbald verschwindet, wenn das volle Korn verabfolgt wird."

Früher war Skorbut fast ausschließlich eine Seemannskrankheit und wurde durch den Mangel an frischen Gemüsen und von Vitaminen verursacht, welche in diesen enthalten sind. Skorbut er-

eignete sich besonders häufig auf den langen Reisen der Segelschiffaerea. Heute breitet sich der Skorbut auch im Inlande immer mehr aus, weil man die Gewohnheit angenommen hat, die Gemüse zu überkochen und Rohgemüse zurückzuweisen. Aus dem oben erwähnten britischen Bericht über die Vitamine möchte ich noch zwei Beispiele zitieren, welche zeigen, wie Skorbut durch Überkochen von Gemüsen ausbrechen kann. Wir lesen folgendes im Bericht:

„Im Frühling 1917 brach in einem Lager in Schottland Skorbut aus, von dem 82 Mann ergriffen wurden. Damals waren Kartoffeln knapp geworden, aber die Ration enthielt eine gute Portion frisches Fleisch und zwei Unzen (ca. 60 g) Steckrüben täglich. Letztere gehören zu den kräftigsten Antiskorbutgemüsen, die wir besitzen, und sollten, wenn richtig gekocht, in ausreichendem Maße vor der Krankheit schützen. Die Gründe des Ausbruchs wurden von Professor L. Hill untersucht, der fand, daß das Fleisch immer in Form eines „Stew" (gekocht) serviert wurde, dem das Gemüse zugemischt war. Beides hatte jedesmal etwa 5 Stunden gekocht. Dieser Umstand war nach der Meinung von Professor Hill genügend, um den Ausbruch der Krankheit zu erklären.

Ein zweites Exempel bietet uns der Ausbruch von Skorbut in einem Kaffern-Arbeiter-Bataillon in Frankreich Mai—Juli 1918, in welchem 142 Fälle ausgesprochenen Skorbuts festgestellt wurden. In diesem Falle gab es sogar 8 Unzen (ca. 225 g) frisches Gemüse täglich. Diese waren aber mit dem Fleische zusammen mindestens 3 Stunden gekocht worden. Nach der Meinung des Medizinal-Offiziers, welcher mit der Untersuchung des Ausbruches beauftragt worden war, konnte diese Tatsache als eine der Hauptursachen für die Erkrankungen angesehen werden."

Vitaminmangel hat vielen Ländern Skorbut, Pellagra und Beriberi, diese drei furchtbaren Krankheiten, gebracht, die früher nur wenig bekannt gewesen sind. Wenn eine etwas intensivere Vitaminarmut der Nahrung diese Krankheitsbilder in verhältnismäßig kurzer Zeit fertigbringen kann, wie wir es an den beiden soeben zitierten Beispielen gesehen haben, so können wir doch ganz sicher sein, daß chronische, wenn auch nicht so intensive, Vitaminentziehung für den Körper außerordentlich ernste Folgen haben muß. Dies scheint mir wenigstens ganz außer aller Frage zu sein.

Chronisch vitamin-unterernährte Leute können unmöglich Krankheitsangriffen den nötigen Widerstand leisten, und man muß auch erwarten, daß sie dem Krebs viel leichter zum Opfer fallen als Naturvölker, die nicht vitamin-unterernährt sind. Hierin liegt einer der Gründe, weshalb, wie ich überzeugend nachgewiesen habe, Krebs eine Kulturkrankheit und bei unzivilisierten Völkerschaften so gut wie unbekannt ist. Aus „Krebs, seine Ursachen und sichere Verhütung". Emil Pahl, Verlag, Dresden.