Zeitschrift: Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

Herausgeber: Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

Band: 15 (1944)

Heft: 3

Artikel: Vitamin C und Infektionen

Autor: E.Sch.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-806170

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 01.04.2025

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

ein vielversprechendes neues Prinzip in der Heilstättenführung durchzusetzen begonnen, und es scheint berufen, für die seelische Verfassung der Sanatoriumspatienten segensreich zu werden. Es strebt an, die Kranken während der Kurbehandlung nicht nur, wie bis dahin, durch Spiel und unterhaltende Beschäftigung abzulenken, sondern vielmehr durch sinnvolle Tätigkeit ihrem Geltungsbedürfnis entgegenzukommen und ihr Selbstgefühl im besten Sinne zu heben. Die Befriedigung und Freude, jeden Tag wieder neu, über eine vollbrachte, den Kräften des Einzelnen angemessene nützliche Leistung hat sich als der sicherste Weg erwiesen zur Festigung des seelischen Gleichgewichtes während der Kur- und Behandlungsbedürftigkeit. Alle Anstrengungen und Aufwendungen, die nötig sein werden, um der Arbeitstherapie in diesem Sinne Eingang in unsere Tuberkulosespitäler und Volksheilstätten zu verschaffen, werden sich reichlich lohnen. Damit schlagen wir eine Brücke für viele, die das Schicksal eine Zeitlang aus unserem Kreise verwiesen hat in die Stille und Einsamkeit und Absonderung, an den Rand des Abgrundes vielleicht, wir schlagen ihnen eine Brücke zurück ins Leben, nach dem sie sich so sehnen.

Vitamin C und Infektionen

Wenn der Winter zur Neige geht und die Sonne lange Monate hindurch nur einige Stunden ihre belebenden Strahlen zur Erde herniedersendet, wenn dazu der Gemüse- und Früchtemangel auftritt, wenn die Milch und die spärlich zu erhaltende Butter der nur mit konserviertem Futter genährten Kühe weißer ist als im Sommer und Herbst, da das Vieh saftiges Grünfutter frißt, dann wird auch der Mensch bleicher, weniger leistungsfähig, abgespannt, müde und zeigt Unlustgefühle. Es fehlt ihm irgend „etwas", er erkältet sich nun leicht, und die Infektionskrankheiten wie Grippe, Angine etc. können ihn in diesem Zustande leicht überwältigen und bodigen. (Früher griff er dann zum Fischtran und andern Stärkungsmitteln, die ihm aber heute fehllen. Er wußte nicht, warum er gerade Fischtran nahm, er kannte nur die stärkende Wirkung.) Diese Menschen leiden an Vitamin-Mangel. Denn die vitaminhaltigen Gemüse und Früchte fehlen oder, wenn sie noch vorhanden sind, haben sie durch die Lagerung Vitamine stark verloren, das Heu der Tiere ist vitaminarm und damit auch die Milch und die Butter, kurz, der Mensch leidet im Winter und Frühjahr an Vitaminmangel, an Hypovitaminose. Der Körper ist geschwächt, das Blut hat die bakterientötende Fähigkeit verloren und nun setzen sich die Bakterien im Körper fest und alle möglichen Infektionskrankheiten brechen aus, sofern man nicht frühzeitig dagegen auftritt.

Heute sind wir in der glücklichen Lage, diese Krankheiten, die Frühjahrsmüdigkeit usw. zu verhindern, auch wenn wir keine vitaminhaltige Nahrung mehr erhalten. Die Chemiker lernten die Vitamine, d. h. chemisch ganz bestimmte Körper, die zum Leben unentbehrlich sind, künstlich herstellen und man kann sie heute in Apotheken kaufen. Nun ist erwiesen, daß Vitamin C-Zufuhr (Ascorbinsäure) in genügender Menge und frühzeitig diese Mangelkrankheiten und Ansteckungskrankheiten verhüten resp. heilen kann. Vitamin C ist für die Lebensvorgänge als Wasserstoffüberträger bei den Atmungsprozessen der Zelle unbedingt notwendig. Dies macht es verständlich, daß bei Mangel an diesem Wirkstoff die verschiedensten Organe in Mitleidenschaft gezogen werden. Bei genügender Vitamin C-Zufuhr gehen alle diese Erscheinungen zurück. Die Verabreichung reichlicher Mengen Vitamin C zur Belebung und Besserung des Allgemeinbefindens hat sich vielfach bewährt. Vitamin C ist ein vom Körper ständig benötigtes stärkendes und belebendes Mittel, mit andern Worten, ein natürliches Anregungsmittel des Stoffwechsels.

Geringe Widerstandsfähigkeit gegen Infektionserreger und deren Gifte, das Erlöschen der keimfeindlichen Kraft des Blutes sind u. a. bedeutungsvolle Anzeichen und Gefahren einer C-Hypovitaminose; Vitamin C-Zufuhr, sei es durch den Mund oder durch Einspritzungen, hebt die Vitamin C-Mangelkrankheit wieder auf.

Gegen Pneumokokken- und Staphylokokken-Infektion wird dem Vitamin C eine Schutz- und Heilwirkung zugesprochen, die in proportionalem Verhältnis zur Vitamin C-Sättigung des Körpers stehen soll.

Es besteht ferner eine direkt entgiftende Einwirkung des Vitamins C auf Diphtherie-, Coli- und Staphylokokken-Gift und es ist imstande, auch das Gift der Keuchhusten-Bazillen zu entgiften. — Ueberschwemmung des Organismus mit diesem Vitamin hat daher bei Keuchhusten eine günstige Wirkung. Keuchhusten konnte wiederholt im Anfangsstadium gebessert werden. — Typhus und rheumatische Erscheinungen können auch mit Vitamin C-Defizit einhergehen, dessen Absättigung einen günstigen Einfluß auf den Krankheitsverlauf ausübt.

Da Vitamin C die Regulierung der Atmung der Körperzellen bewirkt, übt es einen großen Einfluß auf die Blutkörperchen aus, welche dadurch fähiger werden, die Bakterien abzutöten; es hat wie gesagt eine infektionshemmende Kraft und wirkt als Gegengift gegenüber gewissen Medikamenten, die schlecht vertragen werden und bekämpft die Müdigkeit. Italienische Forscher stellten fest, daß im Verlaufe des experimentellen Skorbuts ein erheblicher Rückgang der Tätigkeit der weißen Blutkörperchen (Freßzellen) eintritt. Die Zellen sind aber gerade die Körper im Blute, welche die Bakterien angreifen und zerstören, wir möchten sie „Bakterienfresser" nennen. Sofort nach Vitamin C-Zufuhr nimmt die bakterienzerstörende Wirkung wieder zu. Viele Forscher weisen auf die Nützlichkeit des Vitamins C bei Diphtherie, Starrkrampf usw. hin; es ist dies ein neues Kapitel der Biologie, das aussichtsreich

erscheint, aber noch nicht ganz abgeklärt ist. Eines aber ist heute ganz sicher: Vitamin C heilt den Skorbut und kann sehr wirksam gegen Lungenentzündung, Coqueluche (Keuchhusten), Hautkrankheiten, Wunden, Brüche, Eiterungen und Blutveränderungen sein. Seine stimulierende Wirksamkeit ist kostbar während der Rekonvaleszenz, frühzeitiger Alterserschöpfung und wie gesagt gegen die „Frühjahrsmüdigkeit".

Schon infizierte fiebernde Menschen bedürfen aber mehr Vitamin C, als die nicht kranken. Es ist also nach Dr. Jusatz richtig „so vorzugehen, daß man zuerst einmal eine Stärkung der allgemeinen Widerstandskraft anstrebt, eine Hebung der Lebenskraft auf dem Gebiete der Infektabwehr herbeizuführen versucht. Sodann wird man bestrebt sein, die gerichteten Abwehrkräfte, die spezifischen Immunkörper, auf dem so vorbereiteten Boden einer allgemeinen Widerstandssteigerung zusätzlich durch besondere Maßnahmen, etwa durch Schutzimpfung, anzuregen und zu steigern. Dies wird aber nur dort gelingen, wo eine Grundlage vorhanden ist, auf der die spezifische Antikörperbildung vor sich gehen kann. Wir wissen heute, daß dazu ein vitamingesättigter Organismus besser befähigt ist, als ein mangelhaft oder gar Vitamin C-frei ernährtes Wesen. Das Vitamin C ist aber daneben noch befähigt, gleichzeitig auch die Bildung der spezifischen Abwehrmechanismen anzuregen und zu steigern. Drittens läßt sich aber auch eine Erhöhung der antitoxischen Immunität (Widerstandsfähigkeit gegen Giftwirkung) durch das Vitamin C nachweisen. Vermutlich ist aber auch die Anwesenheit anderer Vitaminfaktoren und Wuchsstoffe in bestimmten Verhältnissen für die Antikörperbildung notwendig oder wenigstens förderlich. Auf Grund dieser umfassenden Eigenschaften ist deshalb das Vitamin C als besonders geeignet zu bezeichnen zu einer Vitaminprophylaxe gegen Infektionskrankheiten herangezogen zu werden, ohne daß dadurch nun etwa die bisher üblichen vorbeugenden Schutzmaßnahmen außer acht gelassen werden sollen."

Zur Vorbeugung und Behandlung von Grippe, Angina und andern Erkältungskrankheiten wird dauernde Vitamin C-Sättigung empfohlen. Es gibt Tabletten, die gleichzeitig Chinin- und Vitamin C-haltig sind. Prof. Pfannenstiel in Marburg führte Versuche durch 1. mit Vitamin C allein, 2. mit Chinin allein, 3. mit einer Kombination der beiden, 4. Kontrolle mit physiologischer Kochsalzlösung. Darnach entfaltet das Vitamin C außerordentlich starke Heil- und Schutzwirkungen gegen gewisse ansteckende Krankheiten und ist den bisher zur Verhütung empfohlenen Mitteln, z. B. dem Chinin allein, überlegen. Die Kombination von Vitamin C mit Chinin zeigt eine Summation der Einzelkomponenten hinsichtlich der dabei zu beobachtenden Heil- und Schutzwirkungen, so daß die Kombination Vitamin C + Chinin sich als noch etwas wirksamer erweist als Vitamin C allein.

Möge nun der Winter und der Frühling kommen und Zitronen und andere vitaminhaltige Nahrungsmittel mangeln, wir können heute die Frühlingsmüdigkeit bekämpfen und die Erkältungskrankheiten verhindern und verhüten, dank des fabrikmäßig hergestellten synthetischen Vitamins C, ev. in Verbindung mit Chinin.

Dr. E. Sch.

Die Verwendung von Trockengemüse von Charles Otth

Das Grün- resp. Wintergemüse wird immer rarer. Auch in Betrieben mit Selbstversorgung sind einige Sorten schon ausgegangen. Der Zukauf hört nach und nach auf und andere Nahrungsmittel wie Teigwaren, Reis, Fleisch usw. können, zufolge der geringen Zuteilung diese Lücken nicht ausfüllen. Glücklicherweise hat sich der Verbrauch von Trockengemüse auch in Großbetrieben schon gut eingeführt. Seine Beliebtheit hängt jedoch zum großen Teil von der speziellen Zubereitung ab. Deshalb sei hier die Zubereitung nach neuzeitlichen Gesichtspunkten dargestellt.

Einweichen: Aus Gründen der Reinlichkeit ist es angebracht, die Trockengemüse vor dem Einweichen sorgfältig zu waschen. Das Einweichen bezweckt, das durch die Dörrung ausgetrocknete Wasser wieder zu ersetzen. Das Wasser muß also durch die mehr oder weniger hart eingetrockneten Zellwände dringen, und die Zellen auffüllen. Zum Einweichen soll keinenfalls heißes, aber auch nicht ganz kaltes Wasser verwendet werden. Nach längstens 8 Stunden ist die Wassersättigung erreicht. Trockengemüse, das nach 8-stündigem Einweichen und anschließendem Kochen nicht gar geworden ist, muß durch die Hackmaschine getrieben, und nach nochmaligem Kochen als Pürree verabfolgt werden.

Kochen: Die eingeweichten Trockengemüse mit viel warmem, ungesalzenem Wasser aufsetzen und bei starkem Feuer sofort zum Sieden bringen. Sofern sie vor dem Einweichen gut gereinigt wurden, kann das Einweichwasser mitverwendet werden. Das nötige Salz wird erst beigefügt, nachdem das Gemüse weichgekocht ist. Alle Trockengemüse müssen genügend gewürzt werden. Nachstehend einige Vorschläge für zweckentsprechende **Würzungen:**

Bohnen: Bohnenkraut; Curry, Eschalotten oder Zwiebeln; Estragon, Lorbeer, Nelken; Dill, Brennessel; Knoblauch; Kerbel; Liebstöckel; Majoran; Petersilien; Pfeffer; Rosmarin; Schnittlauch; Tomaten.

Karotten: Beifuß; Cardamomen; Brennesseln; Corkuma; Curry; Eschalotten; Fenchel; Ingwer; Kerbel; Koriander; Kümmel; Majoran; Muskat; Paprika; Petersilien; Pfeffer; Rosmarin; Schnittlauch; Zwiebeln.

Lauch und Julienne: Gilt als Suppengemüse; sodann auch vermengt als Julienne mit Kartoffeln (Gulasch); Julienne mit Weißbohnen; Julienne mit Gerste; Gemüsereis; Goldhirse mit Julienne und Tomaten; Gemüseplätzli; Gemüsesterz usw. Die Würzung soll der jeweiligen Beimischung angepaßt werden.