Zeitschrift: Schweizerische Gehörlosen-Zeitung

Herausgeber: Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe

Band: 40 (1946)

Heft: 14

Rubrik

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: 09.07.2025

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

rien; ein Gramm Eiweiß = 4,1 Kalorien; ein Gramm Kohlenhydrat (Zucker, Stärke) = 4,1 Kalorien.

Unser Körper ist gewissermaßen ein Ofen. Er verbrennt die zugeführte Nahrung ganz langsam. So wird der Körper 36—37 Grad warm erhalten. Ein Mensch von mittlerer Größe braucht täglich bei vollständiger Bettruhe 1600—1800 Kalorien; bei geringer körperlicher Arbeit und sitzender Lebensweise 2300—2500 Kalorien; bei mittelschwerer Arbeit gegen 3000 Kalorien; bei Schwerarbeit (Mähen, Erdarbeiten, schwerer Fabrikarbeit) 3500—4000 Kalorien.

Es gibt drei große Gruppen von Lebensmitteln: Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate (Stärkemehl und Zucker). Fettreiche Lebensmittel sind Butter, Speck, Oel, Fleisch, Käse. Eier, Erbsen, Bohnen, Fleisch, Käse enthalten viel Eiweiß. Zu den stärke- und zuckerhaltigen Lebensmitteln gehören Bohnen, Erbsen, Linsen, Reis, Mehl, Brot, Teigwaren, Kartoffeln, getrocknete Früchte, Zucker.

Als wertvolle Ergänzung zu diesen wichtigsten Nahrungsmitteln sind noch die Gemüse und Früchte zu nennen. Am gesundesten ist gemischte Kost. Man kann ganz gut auch ohne Fleisch leben. Einseitige Nahrung macht krank.

In Deutschland und Oesterreich hat wegen der ungenügenden Ernährung ein großes Massensterben begonnen. Wer kann, soll helfen durch Gaben und Aufnahme hungernder Kinder.

Der Sperling

Auf der Heimkehr von der Jagd schritt ich durch den Garten. Tresor[1], mein Hund, lief neben mir. Plötzlich zögerte er. Als wittere er Wild, begann er zu schleichen.

Ich blickte den Weg hinunter. Ein Vögelchen mit gelbgerändertem Schnabel und Flaum auf dem Kopf hockte auf dem Boden. Es war ein junger Spatz (Sperling). Hilflos streckte er seine noch schwachen Flügelchen aus. Ein heftiger Wind schüttelte die Bäume und hatte offenbar den kleinen Kerl aus dem Nest geworfen.

Der Hund näherte sich dem Vögelchen. Es zitterte und blieb hocken. Plötzlich stürzte von einem nahen Baum ein alter schwarzbrüstiger Sperling. Wie ein Stein fiel er gerade vor der Schnauze Tresors auf den

[1] Tresor = Schatz. Unter Tresor versteht man vor allem die unterirdischen Schatzkammern der Banken. Es gibt dort diebes- und feuersichere Fächer und Kammern, wo Wertschriften, Goldbarren, Bargeld, kostbarer Schmuck und andere wertvolle Dinge aufbewahrt werden.