Zeitschrift: Bauen, Wohnen, Leben Herausgeber: Bauen, Wohnen, Leben

**Band:** - (1964)

**Heft:** 58

Artikel: Vollwertige Ernährung der Kinder

Autor: Maag, P.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-651355

## 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**

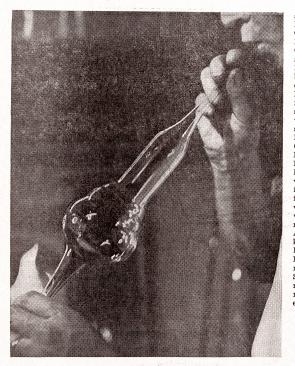
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 28.11.2025** 

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



## Vom Glas und dem Glasblasen

Ein Besuch bei einem Glasbläser

Die heutigen Glasbläser gibt ihrer übrigens nicht mehr all-zuviele — üben einen sehr alten Beruf aus; ohne Uebertreibung darf man sogar behaupten, daß ihr Hand-werk zu den ältesten gehört, die es überhaupt gibt. Seit iener Zeit, da der Mensch sich nicht mehr damit begnügte, seine Gebrauchsgeräte aus den in der Natur vorgefundenen Werkstoffen, wie Steine, Hölzer und Knochen zu gewinnen, wurde schon mit Glas gearbeitet. Glas war schon im vierten vorchristlichen Jahrtau-send bekannt. Es ist somit einer der ältesten Kunststoffe, doch es hat sich im Laufe der Jahrhunderte und namentlich gerade in der heutigen, an Kunststoffen wahrhaft nicht armen Zeit erwiesen, daß es zugleich auch zu den immer jungen Materialien gehört: aus dem einfachen Grunde, weil man fast in keinem Bereich unseres Lebens ohne Glas auskommt.

Glas ist ein Gemengsel von Kieselsäure und Alkali, wobei sich die-ses Gemengsel in einem glasig-amorphen Aggregatszustande befindet. Nun wohl, dies mag die Fachleute interessieren, die sich in den modernen Glashütten mit der Produktion gewaltiger Mengen des Kunststoffes befassen, der uns im Kunststoffes befassen, der uns im täglichen Leben so unentbehrlich ist. Was übrigens die angeführten Glashütten anbetrifft, so gibt es eine köstliche Basler Darstellung aus dem 16. Jahrhundert, auf der eine Gruppe von Arbeitern rund um den mit Holz gefeuerten Ofen emsig dabei sind, Flaschen und Krüge und andere Waren herzustellen. Bis auf den heutigen Tag hat sich dies-bezüglich im Prinzip wenig ge-

Wie sehr uns Glas im Alltag umgibt, dafür gibt es einen frappanten Hinweis: man denke doch an die Fenster, die Licht und Sonne in unsere Zimmer einfallen lassen, und je größer die Fenster, um so wohler ist uns, und so ist es auch kein Zufall, daß heute sogar ganze Häuser aus Glas gebaut werden. Manche Leute sehen die Welt nur durch Glas und sie wären hilflos, stünde ihnen die Brille nicht zur Verfü-gung. Ferner: Was würde die schö-nere Hälfte der Menschheit sagen, gäbe es die Spiegel nicht, diese wunderbaren flachen Glasscheiben, die mit den schönen und wohl ewig aktuellen Worten in die Märchenwelt eingegangen sind: «Spieglein, Spieglein an der Wand...»? Ins gleiche Kapitel gehört auch

### Glas als Schmuck;

als solches spielte es eine bedeut-same Rolle schon im alten Aegypten, in Syrien, Phönizien, in Venedig und Böhmen, und schließlich auch heute wieder mehr denn je!

Glas kann man heute mit der Maschine formen. Aber die Maschine versagt, wo besonders individuelle Formen hergestellt werden müssen. Dazu braucht es Gefühl und Geschiek, mit andern Worten: Dazu braucht es den erfahrenen Glasbläser, der sozusagen der Feinarbeiter seines Kollegen in der Glashütte ist. Von diesem bezieht er die Rohstoffe, das heißt Glasröhren von verschiedener Breite und Länge, die er alsobald in seiner Werkstatt zu den wunderlichsten Gebilden verwandelt. Wir alle ken-nen ja die chemischen Laboratorien, die den Laien mit seltsam geformten Röhrchen, Kugeln, Zylindern und Behältern aller Art über-raschen. Diese Gegenstände herzustellen, ist beispielsweise die Arbeit eines Glasbläsers von heute.

Ein Besuch in einer Glasbläser-werkstatt ließ uns sogleich erkennen, daß es für diesen Beruf eine

sichere und ruhige Hand braucht. Präzision ist auch hier das erste Gebot. Formensinn selbstverständliche Voraussetzung. Anstelle des Ofens tritt beim modernen Glasbläser die Gasflamme, die sich regulieren läßt, je nachdem, ob der Ar-beitsvorgang eine «kalte», warme oder heiße Temperatur benötigt. oder heiße Temperatur benötigt. Mit dieser Flamme wird das Glas-rohr in gleichmäßigem Drehen vorsichtig erhitzt, bis es an der gewünschten Stelle weich und bieg-sam wird. Soll nun eine kleine Hohlkugel entstehen, so bläst der Glasbläser (man versteht nun die Herkunft des Wortes) in das eine Ende der Röhre, und durch die Druckluft dehnt sich das weich ge-Drückluft dennt sich das weich ge-wordene Glas zu einer Kugel aus; ihre Größe genau zu bestimmen, fällt dem Fachmann nicht schwer, während beim Laien die Blase gewöhnlich zerplatzt. Doch dies ist nur ein einfaches Beispiel von der Arbeit eines Glasbläsers, der die kompliziertesten gläsernen Anlagen herstellen kann. Wo es ihm nur be-liebt, kann er Kugeln und Röhren mit Löchern versehen, er kann neue Stücke ansetzen, er kann die Röhren biegen, drehen, spiralartig formen, so daß in seiner Werkstatt eigentliche Kunstwerke entstehen,

obschon diese eigentlich «nur» für die Technik, namentlich für die Chemie und Physik, aber auch für die Medizin bestimmt sind. Zuwei-len ist der Glasbläser auch ein freier Künstler: Wir erinnern uns. daß er schon Bäume in Glas ge-schaffen hat, an denen es weder an Aesten noch an Zweigen und Wurzeln fehlte. Zu den kunsthandwerk-lichen Gegenständen gehören auch neben den wohlgeformten Vasen die phantasievollen, manchmal Tropfenauflagen geschmückten Weihnachtssterne, in denen sich das Licht der Kerzen vielhundertfach widerspiegelt. Obschon Glas eines der härtesten und sprödesten Stoffe ist, kann der Glasbläser es mühe-los schleifen. Er geht mit dem Glas um, als wäre es Holz, so wenigstens erscheint es dem Laien. Dabei weiß keiner besser als der Glasbläser, daß Glas zerbrechlich ist. Es heißt zwar, Scherben bringen Glück! Dies Sprichwort mag auch für die mei-sten Leute zutreffen, jedoch gilt es nicht in der Werkstatt des Glasbläsers, denn Scherben am Morgen und Scherben am Nachmittag, das würde bei ihm nicht mehr Glück über Glück, sondern baldiger Ruin bedeuten!

Text und Bild: Ingeborg Heise

## Vollwertige Ernährung der Kinder

Aus einem Referat von Prof. Dr. Karl Kundratitz, Wien

An einer Dreiländertagung über «Ernährungsprobleme in der modernen Industriegesellschaft», die in Wien durchgeführt worden ist, referierten zahlreiche Ernährungskapazitäten aus der Schweiz, Deutschland und Oesterreich über hochaktuelle wissenschaftliche Ernährungsfragen. Dem Referat von Prof. Dr. Karl Kundratitz (Wien) sind, kurz zusammengefaßt, die nachstehenden Ausführungen über die vollwertige Ernährung der sind. Kinder entnommen.

Bis ins 17. und 18. Jahrhundert hinein blieb es dem Zufall überlassen, ob die Kinder richtig oder falsch ernährt wurden. Die Sterblichkeit war denn auch mit bis zu 80 Prozent entsprechend groß. Kinderspitäler wurden erst im 19. Jahrderspitater wurden erst im 19. Jahr-hundert geschaffen, in Berlin 1832, in Wien 1850, in Basel 1862 sowie 1858 in Bern die Jenner-Stiftung. Seither haben allerdings zahl-reiche Forscher große Leistungen vollbracht. Die einst überaus ein-

seitige Ernährung ist durch eine wissenschaftlich fundierte, vielseitige ersetzt worden.

Für die große Bedeutung der ge-samten Probleme der Ernährung sprechen die zahlreichen Kongresse in allen Teilen der Welt, wobei der Referent jene als besonders wichtig erachtet, die sich mit der vollwer-tigen Ernährung des Säuglings wie auch der Kinder überhaupt befasauch der Kinder übernaupt betas-sen, handelt es sich dabei doch um die geistige und körperliche Ent-wicklung, Wachstum und Gesund-heit, Abwehr und Widerstandskraft gegen Erkrankungen sowie um ein gesundes Heranwachsen zum Erwachsenenalter.

wacnsenenater.

Die Ernährung ist zwar bis zu
einem gewissen Grade länder-,
völker- und rassenweise verschieden, bedingt durch die Kultur, das Klima, die Bodengestaltung und ob es sich um ein hoch- oder unter-entwickeltes Land handelt Auch spielen überlieferte Sitten und Ge-bräuche dabei eine Rolle. Das Ziel der Forschung ist es dennoch, Grundprinzipien für die Ernährung aller Kinder aufzustellen und dies für die verschiedenen Entwicklungsperioden vom Kleinstkindalter bis zur Pubertät.

### Die Grundlage der Ernährung

bilden, wie bekannt ist, drei wichtige Nährstoffe: Eiweiß, Fett und Kohlehydrate. Die Kenntnis über die Bedeutung des Eiweißes stammt zum Teil aus der Zeit der Mangel-ernährung während und nach den Weltkriegen sowie aus den pädia-trischen Forschungen über die Eiweißmangelerscheinungen beim wachsenden Organismus, Krankheiten und bei Infektionsanfälligkeit. So wird nun Eiweiß nach biologischer Wertigkeit beurteilt, wo-bei die größte Bedeutung den Aminosäuren beigemessen wird. Mindestens 50 Prozent des den Kindern zugeführten Eiweißes soll

### tierisches Eiweiß

sein; im pflanzlichen fehlen vielfach wichtige Aminosäuren. Be-rechnet werden die Mengen pro Tag und Körpergewicht, altersmäßig verschieden; ebenso der Kalorienwert, wobei von den Gesamt-kalorien durchschnittlich (als Mindestmenge) 15 Prozent vom Eiweiß gedeckt werden müssen. Der Be-darf an Aminosäuren ist beim Kind größer als beim Erwachsenen. Ausschließliche Rohkosternährung ist für den wachsenden Organismus zu verwerfen, sie ist als Hungerkost zu

## Beim Nahrungsfett

muß zwischen biologisch hochwertigen und minderwertigen Qualitä-ten unterschieden werden. Zu den hochwertigen gehören Milchfett, Butter und Rahm. Hochwertiges Fett ist durch einen genügenden Gehalt an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren charakterisiert. Sie gelten als leichtverdauliche Nährfette. Die verhältnismäßig viel verwendete Margarine ist nach der Wertigkeit der Produktionsstätten und dem dazu verwendeten Ausgangsmaterial zu beurteilen. Für die Verdaulichkeit der Fette spielt auch der Schmelzpunkt eine ge-wisse Rolle. Auch sind bei den Nah-rungsfetten die in ihr rungsfetten die in ihnen enthaltenen fettlöslichen Vitamine und

## Bauen Wohnen Leben

Lipoide von Bedeutung. Von den mit der Nahrung zugeführten Ge-samtkalorien fallen auf das Fett 20 bis 30 Prozent, der Fettbedarf aber ist mit 25 Prozent jedenfalls gedeckt.

#### Die Kohlehydrate

60 bis 65 Prozent des täglichen Energiebedarfes sollen durch den dritten wichtigen Nährstoff, die Kohlehydrate, gedeckt werden, vorwiegend durch die verschiedenen Mahlprodukte des Getreides. Die verschiedenen Getreidearten enthalten auch Eiweißstoffe, Fette und Mineralstoffe. Je mehr die Mahl-produkte von den Randpartien des Korns enthalten, desto größer ist der Eiweiß-, Vitamin- (besonders B-Vitamine) und der Mineralstoffgehalt. Gerade diese sind aber im Weißmehl durch die Art der Ausmahlung vermindert. Das Voll-kornbrot stellt daher das Ideal-gebäck dar. Wertvolle Kohlegebäck dar. Wertvolle Kohle-hydratträger sind zudem Reis, Mais, Hirse, Haferflocken und Legu-

Selbstverständlich gehören zur vollwertigen, zweckmäßigen Er-nährung Obst und Gemüse, damit der wichtige Vitaminbedarf ge-deckt werden kann.

Die Milch hat in dieser Alters-

periode nicht mehr dieselbe Bedeutung wie im Säuglingsalter, wo sie Hauptbestandteil der täglichen Nahrung ist; als hochwertiges Nahrungsmittel ist sie aber auch bei Kindern aller Altersstufen nützlich.

Wir rekapitulieren: die richtig zusammengesetzte Nahrung für Kinder besteht gehaltsmäßig aus 15 Prozent Eiweiß, 25 Prozent Fettstoffen, 60 Prozent Kohlehydraten. Aus unseren Kongreßnotizen fügen wir zur praktischen Erhärtung die-ses Referates bei:

#### Kinder sollen zum Essen nicht gezwungen werden

Bei der Kleinkinderkost kennen die Eltern häufig nicht, die erfor-derlichen Mengen und stopfen die Kinder einfach voll, was ein Unsinn

Obst als Zusatznahrung ist notwendig, und zwar eignen sich alle Obstarten. Saughalme zum Milch-trinken macht erstens den Kindern mehr Spaß und vor allem fördert ein derart verlangsamter Genuß die Verdauung.

Appetit und Hunger sind nicht dasselbe. Ein Ueberangebot an Speisen ist häufig die Ursache von Appetitlosigkeit.

Auch Kinder können Appetit auf Genußmittel haben, doch wird da-durch ihr Hunger nicht gestillt. Tatsächlich sind heute zwei Drittel der Kinder unterernährt, auch solche, die mengenmäßig genug zu essen haben, deren Nahrung jedoch die vorerwähnten Substanzen nur ungenügend enthält. Kraß gesproungenugend ennant. Kran gespro-chen, können sich Kinder auch zum Beispiel mit Eiscreme und Zucker-waren sättigen, was leider auch recht häufig auf dem Heimweg von der Schule geschieht, wobei sie dann bei Tisch keinen Hunger mehr haben auf vollwertige Nahrung. haben auf vollwertige Nahrung. Daß dadurch ihre körperliche und geistige Entwicklung gehemmt wird, kann gar nicht genug betont P. Maag werden.

# **Passugger** Mineralquellen

5 Naturquellen von einzigartiger Heilwirkung

## **Tafelwasser**

Passugger-Theophil das beste Schweizer Tafelwasser (einzige Quelle mit großem Ehrenpreis und goldener Medaille an der ZIKA 1930)

## Neu:

Rhäzünser natur Ueberall erhältlich in der Haushaltflasche

## Süßgetränke

hätisana-Citro -Bergamotte -Himba -Orange -Grison Grapa

die Bündner Süßgetränke aus reinem Rhäzünser Mineralwasser

## Medizinalwasser

Olricus bei Krankheiten der Verdauungsorgane der Leber, der Gallenwege und speziel bei Zuckerkrankheiten

speziell bei Krankheiten der Nieren und Blase

Fortunatus bei Adernverkalkung, Drüsenanschwellungen

Belvedra bewährt sich gegen Blutarmut und allgemeine Schwäche