

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

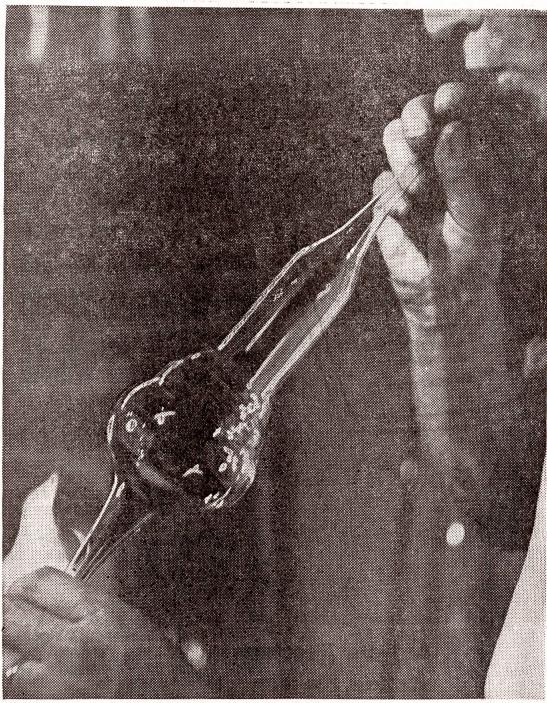
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 17.01.2026

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



Vom Glas und dem Glasblasen

Ein Besuch bei einem Glasbläser

Die heutigen Glasbläser — es gibt ihrer übrigens nicht mehr allzu viele — über einen sehr alten Beruf aus; ohne Uebertreibung darf man sogar behaupten, daß ihr Handwerk zu den ältesten gehört, die es überhaupt gibt. Seit jener Zeit, da der Mensch sich nicht mehr damit begnügte, seine Gebrauchsgeräte aus den in der Natur vorgefundene Werkstoffen, wie Steine, Hölzer und Knochen zu gewinnen, wurde schon mit Glas gearbeitet. Glas war schon im vierten vorchristlichen Jahrtausend 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 dieses Gemengsel in einem glasig-amorphen Aggregatzustande 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 täglichen Leben so unentbehrlich ist. Was übrigens die angeführten Glashütten anbetrifft, so gibt es eine kostliche Basler Darstellung aus dem 16. Jahrhundert, auf der eine Gruppe von Arbeitern rund um den mit Holz gefeuerten Ofen engstehen. Flaschen und Krüge und andere Waren herzustellen. Bis auf den heutigen Tag hat sich diesbezüglich im Prinzip wenig geändert.

Wie sehr uns Glas im Alltag umgibt, dafür gibt es einen frappanten Hinweis: man denke doch an die Fenster, die Licht und Sonne in un-

sere 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 Verfügung. Ferner: Was würde die schöne 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 bedeutsame Rolle schon im alten Agypten, 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 Geschick, mit andern Worten: Dazu braucht es den erfahrenen Glasbläser, der sozusagen der Feinmechaniker seines Kollegen in der Glashütte ist. Von diesem bezieht er die Rohstoffe, das heißt Gläser, Röhren von verschiedener Breite und Länge, die er alsbald in seiner Werkstatt zu den wunderlichsten Gebilden verwandelt. Wir alle kennen ja die chemischen Laboratorien, die den Laien mit seltsam geformten Röhrchen, Kugeln, Zylindern und Behältern aller Art überraschen. Diese Gegenstände herzustellen, ist beispielsweise die Arbeit eines Glasbläsern von heute.

Ein Besuch in einer Glasbläserwerkstatt 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 Arbeitsvorgang eine «kalte», warme oder heiße Temperatur benötigt. Mit dieser Flamme wird das Gläser in gleichmäßigen Drehen vorsichtig erhitzt, bis es an der gewünschten Stelle weich und biegsam wird. Soll nun eine kleine Hohlkugel entstehen, so bläst der Glasbläser (man versteht nun die Herkunft des Wortes) in eine Ende der Röhre, und durch die Druckluft dehnt sich das weich gewordene 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 Glasbläsern, der die kompliziertesten gläsernen Anlagen herstellen kann. Wo es ihm nur beliebt, kann er Kugeln und Röhren mit Löchern versehen, er kann neue Stücke ansetzen, er kann die Röhren biegen, drehen, spiralförmig formen, so daß in seiner Werkstatt eigentliche Kunstwerke entstehen,

obwohl diese eigentlich «nur» für die Technik, namentlich für die Chemie und Physik, aber auch für die Medizin bestimmt sind. Zuweilen ist der Glasbläser auch ein freier Künstler: Wir erinnern uns, daß er schon Bäume in Glas geschaffen hat, an denen es weder an Ästen noch an Zweigen und Wurzeln fehlt. Zu den kunsthandwerklichen Gegenständen gehören auch neben den wohlgeformten Vasen die phantasievollen, manchmal mit Tropfenauflagen geschmückten Weihnachtssterne, in denen sich das Licht der Kerzen vielfach 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 meisten Leute zutreffen, jedoch gilt es nicht in der Werkstatt des Glasbläsern, 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

Lipoide von Bedeutung. Von den mit der Nahrung zugeführten Gesamtkalorien 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 Eiweißfette, Fette und Mineralstoffe. Je mehr die Mahlprodukte 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 Vollkornbrot stellt daher das Idealgebäck dar. Wertvolle Kohlehydraträger sind zudem Reis, Mais, Hirse, Haferflocken und Legumosen.

Selbstverständlich gehören zur vollwertigen, zweckmäßigen Ernährung Obst und Gemüse, damit der wichtige Vitaminbedarf gedeckt werden kann.

Die Milch hat in dieser Altersperiode 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 Erhärting dieses Referates bei:

Kinder sollen zum Essen nicht gezwungen werden

Bei der Kleinkinderkost kennen die Eltern häufig nicht, die erforderlichen Mengen und stopfen die Kinder einfach voll, was ein Unsinn ist.

Obst als Zusatznahrung ist notwendig und zwar eignen sich alle Obstarten. Saughalme zum Milchtrinken 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.

Beim Nahrungsfett

müssen zwischen biologisch hochwertigen und minderwertigen Qualitäten 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 Verdauung der Fette spielt auch der Schmelzpunkt eine gewisse Rolle. Auch sind bei den Nahrungsfetten die in ihnen enthaltenen fettlöslichen Vitamine und

Auch Kinder können Appetit auf Genußmittel haben, doch wird dadurch 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. Kraft gesprochen, können sich Kinder auch zum Beispiel mit Eiscreme und Zuckerwaren 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. Daß dadurch ihre körperliche und geistige Entwicklung gehemmt wird, kann gar nicht genug betont werden.

P. Maag

Tafelwasser

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

Neu:

Rhöziner natur
Überall erhältlich in der Haushaltflasche

Süßgetränke

Rhätisan-Citro
-Bergamotte
-Himbe
-Orange
-Grisson Grappa

die Bündner Süßgetränke aus reinem Rhöziner Mineralwasser

Medizinalwasser

Ulricus
bei Krankheiten der Verdauungsorgane,
der Leber, der Gallenwege und speziell
bei Zuckerkrankheiten

Helene
speziell bei Krankheiten der Nieren und Blase
Fortunatus
bei Adenverkalkung, Drüsenschwellungen
Belvedera
bewährt sich gegen Blutarmut und allgemeine Schwäche

Passugger Mineralquellen

5 Naturquellen von einzigartiger Heilwirkung