

Vollwertige Ernährung der Kinder

Autor(en): **Maag, P.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Bauen, Wohnen, Leben**

Band (Jahr): - **(1964)**

Heft 58

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-651355>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Vom Glas und dem Glasblasen

Ein Besuch bei einem Glasbläser

Die heutigen Glasbläser — es gibt ihrer übrigens nicht mehr allzu viele — üben einen sehr alten Beruf aus; ohne Ubertreibung 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 vorgefundenen 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 Gemengel von Kieselsäure und Alkali, wobei sich dieses Gemengel in einem glasig-amorphen Aggregatzustand 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 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 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 schönere 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: «Spiegeln, Spiegeln an der Wand...»? Ins gleiche Kapitel gehört auch

Glas als Schmuck;

als solches spielte es eine bedeutende Rolle schon im alten Ägypten, 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 Geschick, 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 kennen ja die chemischen Laboratorien, die den Laien mit seltsam geformten Röhren, Kugeln, Zylindern und Behältern aller Art überraschen. Diese Gegenstände herzustellen, ist beispielsweise die Arbeit eines Glasbläfers 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 Glasrohr in gleichmäßigem 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 das 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 Glasbläfers, 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,

obschon 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 fehlte. Zu den kunsthandwerklichen Gegenständen gehören auch neben den wohlgeformten Vasen die phantasievollen, manchmal mit Tropfenaufhängen geschmückten *Weihnachtssterne*, in denen sich das Licht der Kerzen vielwandförmig widerspiegelt. Obschon Glas eines der härtesten und sprödesten Stoffe ist, kann der Glasbläser es mühelos 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 Glasbläfers, 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 Ernährungs-kapazitäten 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 Kinder entnommen.

Bis ins 17. und 18. Jahrhundert hinein blieb es dem Zufall überlassen, ob die Kinder richtig oder falsch ernährt würden. Die Sterblichkeit war denn auch mit bis zu 80 Prozent entsprechend groß. Kinderspitäler wurden erst im 19. Jahrhundert geschaffen, in Berlin 1832, in Wien 1850, in Basel 1862 sowie 1858 in Bern die Jenner-Stiftung.

Seither haben allerdings zahlreiche Forscher große Leistungen vollbracht. Die einst überaus einseitige Ernährung ist durch eine wissenschaftlich fundierte, vielseitige ersetzt worden.

Für die große Bedeutung der gesamten Probleme der Ernährung sprechen die zahlreichen Kongresse in allen Teilen der Welt, wobei der Referent jene als besonders wichtig erachtet, die sich mit der vollwertigen Ernährung des Säuglings wie auch der Kinder überhaupt befassen, handelt es sich dabei doch um die geistige und körperliche Entwicklung, Wachstum und Gesundheit, Abwehr und Widerstandskraft gegen Erkrankungen sowie um ein gesundes Heranwachsen zum Erwachsenenalter.

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 unterentwickeltes Land handelt. Auch spielen überlieferte Sitten und Gebräuche dabei eine Rolle. Das Ziel der Forschung ist es dennoch, Grundprinzipien für die Ernährung aller Kinder aufzustellen und dies für die verschiedenen Entwick-

lungsperioden vom Kleinstkindalter bis zur Pubertät.

Die Grundlage der Ernährung

Wie bekannt ist, drei wichtige Nährstoffe: Eiweiß, Fett und Kohlehydrate. Die Kenntnis über die Bedeutung des Eiweißes stammt zum Teil aus der Zeit der Mangelernährung während und nach den Weltkriegen sowie aus den pädiatrischen Forschungen über die Eiweißmangelerscheinungen beim wachsenden Organismus, Krankheiten und bei Infektionsanfälligkeit. So wird nun Eiweiß nach biologischer Wertigkeit beurteilt, wobei 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. Berechnet werden die Mengen pro Tag und Körpergewicht, altersmäßig verschieden; ebenso der Kalorienwert, wobei von den Gesamtkalorien durchschnittlich (als Mindestmenge) 15 Prozent vom Eiweiß gedeckt werden müssen. Der Bedarf an Aminosäuren ist beim Kind größer als beim Erwachsenen. Ausschließliche Rohkosternährung ist für den wachsenden Organismus zu verwerfen, sie ist als Hungerkost zu bezeichnen.

Beim Nahrungs Fett

muß 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 Verdaulichkeit der Fette spielt auch der Schmelzpunkt eine gewisse Rolle. Auch sind bei den Nahrungsfetten die in ihnen enthaltenen fettlöslichen Vitamine und

Lipide 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 Eiweißstoffe, 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 Kohlehydratträger sind zudem Reis, Mais, Hirse, Haferflocken und Leguminosen.

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 Erhärtung dieses Referates bei:

Kinder sollen zum Essen nicht gezwungen werden

Bei der Kleinkinderkost kennen die Eltern häufig nicht, die erforderlichen Mengen und stopen 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.

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. Kraß 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

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:

Rhätüsener natur
Überall erhältlich in der Haushaltung

Süßgetränke

Rhätüsana-Citro
-Bergamotte
-Himba
-Orange
-Grison Grapa

die Bündner Süßgetränke aus reinem
Rhätüsener 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 Aderverkalkung, Drüsenanschwellungen

Belvedra
bewährt sich gegen Blutarmut und allgemeine
Schwäche