**Zeitschrift:** Die neue Schulpraxis

**Band:** 53 (1983)

## Inhaltsverzeichnis

**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:** 31.07.2025

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

# Inhaltsverzeichnis des 53. Jahrganges der neuen schulpraxis

**Unterrichtspraktischer Teil**
U = Unterstufe M = Mittelstufe O = Oberstufe


**Sachunterricht**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Und jetzt? (Situationen im Winter) | U | Laurenz Pekarek | Januarheft 1983, Seite 25 |
| Wo Tiere wohnen | U | Laurenz Pekarek | Aprilheft 1983, Seite 30 |
| Sachunterricht auf der Unterstufe | U | Rolf Bollinger | Novemberheft 1983, Seite 40 |

**Deutsche Sprache**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Und jetzt? | U | Laurenz Pekarek | Januarheft 1983, Seite 25 |
| Beispiel eines Schreibanlasses | U | Marc Ingber | Januarheft 1983, Seite 31 |
| Fabel vom Mäuslein und Löwen | U | Judith Bischofberger | Februarheft 1983, Seite 30 |
| Übungen zur Lesefertigkeit | U | Urs Meier | Märzheft 1983, Seite 26 |
| Das tapfere Schneiderlein | U | Peter Pekarek | Märzheft 1983, Seite 35 |
| Emilio – eine Erstlesegeschichte | | Astrid Haag | |
| 1. Teil | U | | Juni/Juliheft 1983, Seite 46 |
| 2. Teil | U | | Augustheft 1983, Seite 30 |
| E, e – ein neuer Buchstabe | U | Ursula Klaus | Juni/Juliheft 1983, Seite 60 |
| Der Buchstabe D | U | Urs Meier | Septemberheft 1983, Seite 40 |
| Sagen, (Gründungssagen aus Zürich) | M | Ernst Lobsiger | Januarheft 1983, Seite 9 |
| Sagen, 2. Teil, (Teufelsbrücke) | M | Ernst Lobsiger | Februarheft 1983, Seite 7 |
| Sagen, 3. Teil, (Teufelssagen) | M | Ernst Lobsiger | Märzheft 1983, Seite 18 |
| Unsere Sprachen: Dialekt und Hochdeutsch | M | Ernst Lobsiger | Märzheft 1983, Seite 9 |
| Weiter- und nacherzählen | M | Ernst Lobsiger | Aprilheft 1983 |
| Zeitungsausschnitte als Lesetexte | M/O | Peter Hinnen | Maiheft 1983, Seite 7 |
| Ideenliste zur Arbeit am Text | M/O | Ernst Lobsiger | Maiheft 1983, Seite 15 |
| Vorbereitete Partnerdiktate | M | Ernst Lobsiger | Juni/Juliheft 1983, Seite 41 |
| Der Schulaufsatz – der Beobachtungsbericht | M/O | Trudi Baur und Ernst Lobsiger | Augustheft 1983, Seite 7 |
| Backe, backe Kuchen! (Beobachtungsübung und Befehlsform-Übung) | M | Guido Hagmann | Augustheft 1983, Seite 16 |
| Fabeln | M | Ursula Bachmann | Septemberheft 1983, Seite 16 |
| Schüleruntersuchungen zum Thema «Aberglaube» | M/O | Ernst Lobsiger | Novemberheft 1983, Seite 22 |
| Lehrerwitze | M/O | Ernst Lobsiger | Novemberheft 1983, Seite 31 |

**Geschichte und Bürgerkunde**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Der Zweite Weltkrieg<br>Teil I Krieg gegen Polen und Drôle de guerre | O | Fritz Schär | Januarheft 1983, Seite 35 |
| Teil II Der Sowjet.-finnische Winterkrieg | O | Fritz Schär | Novemberheft 1983, Seite 7 |

**Heimatkunde und Geographie**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Sagen (Gründungssagen aus Zürich) | M | Ernst Lobsiger | Januarheft 1983, Seite 9 |
| Sagen, 2. Teil (Teufelssagen) | M | Ernst Lobsiger | Februarheft 1983, Seite 7 |
| Sagen, 3. Teil (Teufelssagen) | M | Ernst Lobsiger | Märzheft 1983, Seite 18 |
| Dänemark | O | Heinrich Marti | Juni/Juliheft 1983, Seite 9 |
| Schüleruntersuchungen zum Thema «Aberglaube» | M/O | Ernst Lobsiger | Novemberheft 1983, Seite 22 |

**Schulspiel**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Schattentheater-Versuche in der Schule | M | Marianna Gattella | Dezemberheft 1983, Seite 7 |
| Schatten-Illustrationen | M/O | Peter Hinnen | Dezemberheft 1983, Seite 17 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Rechnen und Raumlehre** | | | |
| Magische Quadrate | U | Max Frei | Februarheft 1983, Seite 20 |
| Verschiedene Rechenblätter | U | Jürg Nüesch | Februarheft 1983, Seite 25 |
| Hinführung zum Zahlbegriff | U | Max Frei | Maiheft 1983, Seite 22 |
| Partnerrechnen | U | Jürg Nüesch | Septemberheft 1983, Seite 29 |
| Hinführung zum Operationsbegriff | U | Max Frei | Oktoberheft 1983, Seite 9 |
| 51 Rechnungsspiele | M | Beny Aeschlimann | Oktoberheft 1983, Seite 21 |
| **Zeichnen/Schreiben/Handarbeit** | | | |
| «Schreibtanzen» – was ist das? | U | R. Skoda-Somogyi | Augustheft 1983, Seite 26 |
| Linienzüge – verschiedene Ansichten – kubistische Darstellungen | O | Ch. Breitenmoser | Teil I Febr.-Heft 1983, Seite 32<br>Teil II Märzheft 1983, Seite 38<br>Teil III Dez.-Heft 1983, Seite 28 |
| **Singen und Musik** | | | |
| Es schneit | U/M | Roman Brunschwiler | Januarheft 1983, Seite 30 |
| Bald hemmer Feeri | U/M | Roman Brunschwiler | Juni/Juliheft 1983, Seite 62 |
| Wünsche zur Weihnachtszeit | U/M/O | Udo Jürgens | Dezemberheft 1983, Seite 11 |
| Ideen zur Liedeinführung | M/O | von Willy Heusser | Juni/Juliheft 1983, Seite 24 |
| Singen und musizieren | M/O | von Rinaldo Manfredini | Juni/Juliheft 1983, Seite 38 |
| **Bibel** | | | |
| Einführung in die Gleichnisse | U | Marc Ingber | Oktoberheft 1983, Seite 17 |
| **Verschiedenes** | | | |
| Einladung zum 1. Schultag | U | Marc Ingber | Märzheft 1983, Seite 37 |
| Gedanken zum Schulstart | U | Urs Meier | Märzheft 1983, Seite 37 |
| Weihnachtsfeier im Altersheim | U/M | Marc Ingber | Dezemberheft 1983, Seite 7 |
| Davor hab' ich Angst... | O | Eine Lehrerin berichtet | Dezemberheft 1983, Seite 38 |
| **Turnen und Sport** | | | |
| Einführung in die Geheimnisse des Orientierungslaufens | O | Heinz Trachsler | Septemberheft 1983, Seite 7 |
| **Gesundheitserziehung** | | | |
| Arbeitsreihe Tabakmissbrauch | O | Heinz Trachsler | Oktoberheft 1983, Seite 35 |


## Magazin


| | | |
|---|---|---|
| **Unterrichtsfragen** | | |
| Wie erkennt man eine Hörstörung? | Rolf Ammann | Januarheft 1983, Seite 1 |
| Ist Wassergewöhnung notwendig? | Ruedi Hasler | Februarheft 1983, Seite 2 |
| Wieviel Schriftsprache gehört in den Unterricht? | Ernst Lobsiger | Märzheft 1983, Seite 2 |
| Warum sind Nacherzählungen umstritten? | Ernst Lobsiger | Aprilheft 1983, Seite 2 |
| Mundart – Hochsprache? | Louis Wiesmann | Maiheft 1983, Seite 2 |
| Sind Lehrausgänge oft Leerausgänge? | Ernst Lobsiger | Juni/Juliheft 1983, Seite 2 |
| Was ist Dyskalkulie? | A.M. Aepli-Jomini | Augustheft 1983, Seite 2 |
| Epilepsie in der Schule? | Gallus Hafen | Septemberheft 1983, Seite 2 |
| Die Sache mit der Sexualerziehung | Jacques Vontobel | Oktoberheft 1983, Seite 2 |
| Geschichtsdidaktik auf der Oberstufe | Fritz Schär | Novemberheft 1983, Seite 2 |
| Kreative Methoden zur biblischen Texterschliessung | Hannes Weder | Dezemberheft 1983, Seite 3 |

**Bei einer Tasse Kaffee**


| | | |
|---|---|---|
| Fredy Lienhard – Lehrer und Kabarettist | | Januarheft 1983, Seite 45 |
| Renata Peduzzi – Gymnastikpädagogin | | Februarheft 1983, Seite 43 |
| Annette Brosi – Lehrerin im Circus NOCK | | Märzheft 1983, Seite 45 |
| Ephraim Kishon – Schriftsteller mit Lehrerdiplom | | Maiheft 1983, Seite 43 |
| Junglehrerin Claudia – leert den Kropf | | Juni/Juliheft 1983, Seite 65 |
| Ernst Bauer – Schulpsychologe | | Augustheft 1983, Seite 43 |
| Ursula Germann – Seminarleiterin | | Oktoberheft 1983, Seite 49 |


**Rubrik «Schule unterwegs»**


| | | |
|---|---|---|
| Notizen eines Lagerleiters | Ernst Lobsiger | Januarheft 1983, Seite 5 |
| Lehrer unterwegs (Günstige Reisemöglichkeiten) | Ernst Lobsiger | Februarheft 1983, Seite 5 |
| Schüler + Lehrer + Eltern = Skitag | Trudi Baur | Februarheft 1983, Seite 5 |
| Abschiedsexkursionen (Ideenliste zum Abschluss des Schuljahres) | Ernst Lobsiger | Märzheft 1983, Seite 6 |
| Schüler planen die Schulreise | Ernst Lobsiger | Maiheft 1983, Seite 5 |
| Briefwechsel über die Landesgrenze | Edmund Ziegler | Juni/Juliheft 1983, Seite 7 |
| Ein Vierteljahrhundert Studienreisen des Schweiz. Lehrervereins | Ernst Lobsiger | Juni/Juliheft 1983, Seite 8 |
| Sonntagsplausch für Eltern, Kinder und Lehrer | Pia Zweili | Augustheft 1983, Seite 47 |
| Schon gehört vom Eisenbahn-Wanderlager | Ernst Lobsiger | Augustheft, Seite 48 |
| Wanderunlust | Ernst Lobsiger | Septemberheft 1983, Seite 6 |
| Eine Filmwoche am Wichelsee | Ernst Lobsiger | Oktoberherft 1983, Seite 52 |
| Schule unterwegs – innerhalb des Schulhauses (Besuch von Behinderten) | Bruno Lässer | Novemberheft 1983, Seite 5 |


**Rubrik: gesund und fit 1983**


| | | |
|---|---|---|
| Erfrierungen – wie reagieren? | Joseph In Albon | Januar, Seite 49 |
| Tatort Schwimmbad: Fusspilz im Vormarsch | Joseph In Albon | Februar, Seite 44 |
| Ein Bluter in der Klasse – was tun? | Joseph In Albon | März, Seite 47 |
| Früh krümmt sich, was ein «Buckel» werden will: Haltungsschäden bei Kindern | Joseph In Albon | April, Seite 44 |
| Immer früher: Griff zur Flasche, Joint, Pillen ... Gesundheitserziehung bei Jugendlichen | Beat Lehner | Mai, Seite 44 |
| Von denen, die ausziehen, das Fürchten zu lernen ... Angst in der Schule | Joseph In Albon | Juni/Juli, Seite 66 |
| Giftschlangen – kein Grund zur Panik | Andreas Moser | August, Seite 6 |
| Wenn das Herz nicht mehr will | Joseph In Albon | September, Seite 47 |
| Der Pausenplatz – Abstellmöglichkeit für Schüler? | Joseph In Albon | November, Seite 45 |
| Frühstück – Verdruss oder Genuss | Hans Spreng | Dezember, Seite 45 |

# Schulmusik

**ein wichtiges Erziehungsinstrument.**

Wir führen sämtliche **SONOR Orff-Instrumente** wie Klingende Stäbe, Glockenspiele, Xylophone, Metallophone, Handtrommeln usw. Sie sind für die musikalische Erziehung in der Schule und im Kindergarten unerlässlich. Verlangen Sie unverbindlich unseren reichhaltigen Farbprospekt. Wir beraten Sie gerne.

## Pianohaus Schoekle AG

Markenvertretungen: Burger & Jacobi, Sabel, Schmidt-Flohr, Sauter, Pfeiffer, Fazer, Rösler, Squire.
Stimmen, Reparaturen, Miete.
Schwandelstrasse 34, 8800 Thalwil,
Telefon 01 720 53 97
**Ihr Piano-Fachgeschäft am Zürichsee**

# Jugend-Ferien-Häuser

der Stiftung Wasserturm/Luzern

an Selbstkocher zu vermieten
für Klassenlager, Schul-, Ski- und Ferienkolonien

| | | |
|---|---|---|
| **Aurigeno/Maggiatal/TI** | 62 B. | 342 m ü.M. ab Fr. 5.– |
| **Les Bois/Freiberge/JB** | 130 B. | 938 m ü.M. ab Fr. 4.– |
| **Oberwald/Goms/VS** | 30 B./60 B./120 B. | |

1386 m ü.M. ab Fr. 5.50 (Winter), Fr. 5.– (übrige Zeit)

Auskunft und Vermietung
**Schweizer Kolpingwerk, Gustav Meier**
Postfach 486, **8026 Zürich**
Telefon 01/461 42 43
Während Bürozeit: persönliche Antwort
Übrige Zeit: Tonband mit Meldemöglichkeit

**Büchergestelle**
**Archivgestelle**
**Zeitschriftenregale**
**Bibliothekseinrichtungen**
**Seit 20 Jahren bewährt**

Verlangen Sie Prospekte und Referenzen!
Unverbindliche Beratung und detaillierte Einrichtungsvorschläge durch Fachleute.

erba

**ERBA AG**
**8703 Erlenbach, Telefon 01/910 42 42**

# Materialstelle für Freizeit- und Jugendarbeit

**St. Karliquai 12, 6000 Luzern 5,**
**Telefon: 041/51 41 51**

Kindermalfarben
Fingerfarben
Schminke
Spezialfarben

Modellier- und Knetmaterial
Gipsbinden

Kerzenziehen
Kerzengiessen
(neues Wachssortiment!)

Batik / Färben
Webgeräte
usw.

**Verlangen Sie den Gesamtkatalog!**

# PIZOL

**Suchen Sie einen geeigneten Platz für Ihre Skiferien?**
Dann verbringen Sie Ihre Sporttage bei uns auf dem Pizol im Berggasthaus

## Pizolhütte, 2227 m ü. M.

Leichte Abfahrten für Anfänger und rassige für Könner. Touristenlager für ca. 80 Personen steht zur Verfügung. Speziell geeignet für Skilager. Für gutes und reichliches Essen sorgen wir.

Wir laden Sie herzlich ein.
Fam. Peter Kirchhof, 7323 Wangs-Pizol,
Telefon 085 2 14 56/2 33 58.

## Studienfahrten durch Holland

**auf Jugendhotelschiffen und traditionellen Segelschiffen**

Angenehme Unterkunft – interessante Preise für Gruppen ab 15 Personen. In 6 bis 7 Tagen erleben Sie auf Hollands Kanälen die Städte: Amsterdam – Haarlem – Leiden – Den Haag – Delft – Rotterdam – Gouda. (Preis ab DM 128,50 p.P.) oder 5 Tage IJselmeer und Wattenmeer (ab DM 120,– p.P.). Verpflegung DM 15,– p.P.p.T. Selbstversorgung möglich. Besichtigung der Schiffe nach Verabredung.

Auskünfte und Prospekt: **Channel Cruises Holland, Oudelandsdijk 8, 1141 PH Monnickendam.** Durchwahl: 0031-2931.60228 oder 2932.60228 oder 2933.60228

# nsp – Leserreise

## Leben und Schulen in Florida, USA **7.–22. April 1984**

USA: Coca-Cola-Kultur oder Garant der westlichen Freiheit? Züchten amerikanische Schulen Analphabeten oder Nobelpreisträger? Während zweier Wochen möchten wir einer kleinen Gruppe einen Staat in diesem Land der Widersprüche etwas näherbringen. Im April erwarten uns die besten klimatischen Bedingungen mit Badegelegenheit im Golf von Mexiko.

**Reiseroute:**
Zürich – Miami – Naples – Tampa – St.Petersburg – Orlando – St.Augustin – Daytona Beach – Palm Beach – Maraton – Key West – Everglades National Park – Miami – Zürich.

**Einige Höhepunkte aus dem Programm:**
- Direkter Linienflug Europa – Miami
- Besuch der wichtigsten Sehenswürdigkeiten im Staate Florida mit klimatisiertem Bus:
a) Rundfahrt im Weltraum- und Raketen-Zentrum auf Cape Canaveral
b) Im Propellerboot zu einem Indianerreservat
c) Führung durch Edisons Versuchslabor
d) Besichtigung der Ozeanriesen im Sea World Aquarium
e) Walt Disney World: ein Tag mit Generalabonnement
f) Über kilometerlange Meerbrücken nach Key West zum Ernest-Hemingway-Haus
- Unvergesslich werden die vier Tage auf einem sicheren **Hausboot im Everglades National Park** sein. So hautnah kann sonst die Wildnis nicht mehr erlebt werden. (Als Alternative bieten wir zusätzlich drei Tage an der Miami Beach an.)
- **Besuch amerikanischer Schulen** (Kindergarten, Elementary School, High School, College, University). Für Reiseteilnehmer, die sich nicht für das amerikanische Schulsystem interessieren, bieten wir während der Schulbesuche Alternativprogramme an.

**Reiseleitung:** Dr. Ernst Lobsiger, Redaktor «neue schulpraxis», früher sechs Jahre Lehrer in den USA

**Reiseorganisation:** Reisedienst des Schweizerischen Lehrervereins in Zusammenarbeit mit Kuoni

**Gruppe:** Die Gruppengrösse beträgt 20 bis höchstens 25 Personen. Auch Nichtlehrerinnen und Nichtlehrer sind herzlich eingeladen. Auch Einzelpersonen fühlen sich in unserer Gruppe wohl.

**Übrigens:** In einigen Kantonen wird diese Studienreise der Lehrerfortbildung angerechnet und daher auch eine Kostenbeteiligung übernommen. Erkundigen Sie sich! Zudem kann ein Teil der Studienreise von den Steuern abgezogen werden. (Kosten: ca. Fr. 4700.–)

**Anmeldungen und weitere Auskünfte:** Dr. Ernst Lobsiger, Hürststrasse 59, 8046 Zürich, Tel. 01/59 03 87, oder beim Schweizerischen Lehrerverein, Reisedienst, Postfach, 8057 Zürich.

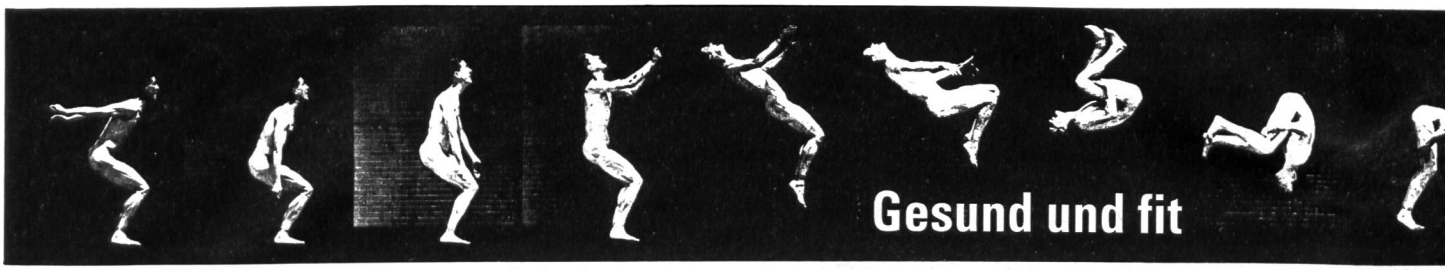
### Informationscoupon

Ihre Reise «Leben und Schulen in Florida, USA» interessiert mich. Bitte senden Sie mir weitere Unterlagen.

Vorname: _____ Name: _____

Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

Tel.: _____




# Frühstück – Verdruss oder Genuss?

*Karies, leere Kalorien, Übergewicht...*

Über die Frühstücksgewohnheiten von Jugendlichen und Erwachsenen wurden verschiedene Untersuchungen im In- und Ausland angestellt. Interessanterweise sind die Resultate meist nicht nur in ernährungsphysiologischer Hinsicht aufschlussreich. Was soll aber aus der Aussage geschlossen werden, dass ein nicht unerheblicher Teil beispielsweise der Schulkinder überhaupt ohne Frühstück, dafür mit Geldstück zur Schule geht?
Dass bei der Mitgabe eines Geldstückes wohl keinerlei Kontrolle über das «was gegessen wird» bestehen kann, scheint einleuchtend. Stichworte wie Karies, leere Kalorien, Übergewicht tauchen am geistigen Horizont auf.
Warum also nicht eine kurze Pause zum Nachdenken einschalten? Warum nicht das gemeinsame Frühstück am Familientisch neu entdecken?
*Gemeinsam* und *ohne Hast* in den neuen Tag – könnte das nicht Ausgangspunkt eines neugestalteten Tagwerks sein? Der Zusatzaufwand ist minimal. Der Zusatznutzen enorm; das übliche «Gejufel» fängt gar nicht erst an. Sie kennen ja den Effekt: hat der Morgenzug Verspätung, gerät meist der Fahrplan des ganzes Tages durcheinander.
Neu entdecken scheint mir auch in anderer Hinsicht bedeutsam und notwendig. Stichworte: gesundheitsfördernde Ernährungsphysiologie, Ernährungsökologie. Warum?
Wir alle hören Tag für Tag – angefangen bei den Morgennachrichten – appetitvergällende Meldungen über Hunger in der Welt, Übergewicht, ernährungsbedingte Krankheiten und ungebremst höherfliegende Kosten im Krankheitswesen. Wir alle handeln jedoch weiterhin nach dem Motto: «Die Botschaft hör' ich wohl – allein mir fehlt der Glaube», doch warum eigentlich?

Einige Stichworte und Zahlen:
1982 betrug der *Prokopfverbrauch* an:
*Raffinadezucker:* 42,5 kg; das sind über 120 Gramm täglich; Tendenz eher steigend.

*Fleisch und Fleischprodukten:* 88 kg; (1) das sind über 240 Gramm täglich; Tendenz steigend.

*Brot:* ca. 40 kg; das sind lediglich gute 110 Gramm täglich; Tendenz fallend. Ruchbrotanteil leicht steigend gegen 30%. (Die Ballaststofftheorie tut ihre Wirkung.)

*Frischmilch* (inkl. Past): ca. 130 kg; das sind noch ganze 350 Gramm oder gute 3 Deziliter täglich; Tendenz fallend.
*Alkoholischen Getränken* (als 100%iger Alkohol ausgedrückt): ca. 11 Liter; das sind über 30 cl täglich, Tendenz steigend.
*Kartoffeln:* ca. 46 kg; das sind keine 130 Gramm täglich; Tendenz fallend.
Gleichzeitig ist eine zunehmende Verschlechterung der Welternährungssituation feststellbar (dies nicht nur wegen der rapide steigenden Bevölkerungszahl) (2).

Warum diese Angaben zum Frühstück?
Weil wir am Morgen frisch und aufnahmefähig sind für (verborgene) Zusammenhänge und weil wir ein ganzes Tagwerk vor uns haben, unseren Beitrag zu einer Veränderung – sprich: ausgeglicheneren Verteilung der Nahrung – zu leisten. Heute und morgen und übermorgen...
Und als Zugabe, die uns nichts kostet, aber viel nützt: der Dienst an unserer Gesundheit – gratis mit Langzeitwirkung.
An dieser Stelle möchte ich, ohne die ernährungsphysiologischen Aspekte zu vergessen, noch einen Faktor erwähnen, welcher mehr als alles «Kalorien zählen und Vitamine rechnen» zur Gesundheit beiträgt, es ist der Faktor: *«Sich in seiner Haut wohlfühlen»*, mit dem Tag in Einklang stehen, wie der Chinese es ausdrücken würde – und zwar vom Aufstehen an. Geck (3) sagt nicht von ungefähr: «Am Anfang jeder Sucht steht Unzufriedenheit (offen oder versteckt) mit dem bestehenden Zustand oder Sehnsucht nach etwas anderem, erfüllenderem.»

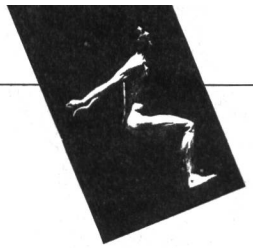
Soviel also zum psychischen Umfeld. Und nun ein wenig Ernährungsphysiologie: Entsprechend dem heutigen Erkenntnisstand sollen etwa *ein Drittel des Tagesenergiebedarfs mit dem Frühstück* eingenommen werden.

**Tagesenergiebedarf für eine(n) Normalgewichtige(n)**

| | kcal. | | kJ | |
|---|---|---|---|---|
| | m | w | m | w |
| **«Leichtarbeiter»**(in), z.B. Büroangestellte, Autofahrer, Schüler | ca. 2 500 | 2 200 | 10 400 | 9 200 |
| **«Schwerarbeiter»**(in), z.B. Wald- oder Bauarbeiter, trainierende Sportler | ca. 3 800<br>4 200 | 3 400 | 15 900<br>17 500 | 14 200 |

m: männlich; w: weiblich
1 kcal (Kilokalorie) = 4,18 kJ (Kilojoules)

Schüler(innen) im Vorpubertäts- und Pubertätsalter brauchen in der Regel erheblich mehr Nahrungsenergie. Droese (4) gibt alters- und gewichtsabhängig folgende Empfehlungen:



| Alter in Jahren | Körpergewicht (Durchschnittswerte) in Kilogramm | Energieaufnahme pro kg Körpergewicht/Tag | in kcal pro Tag |
|---|---|---|---|
| 1– 3 | 13,5 | 90 | 1200 |
| 4– 6 | 20,5 | 80 | 1600 |
| 7– 9 | 29,0 | 65 | 1900 |
| 10–12 Knaben | 40,0 | 60 | 2400 |
| 10–12 Mädchen | 41,0 | 50 | 2100 |
| 13–14 Knaben | 52,5 | 50 | 2700 |
| 13–14 Mädchen | 53,5 | 45 | 2400 |
| 15 u. älter Knaben | | | 2800 |
| 15 u. älter Mädchen | | | 2400 |

Die physiologisch günstige *Aufteilung der Kalorieneinnahme während des Tages* sollte zu nachstehenden Teilen erfolgen:

| | |
|---|---|
| Frühstück: | ca. ⅓ |
| Znüni: | 5% |
| Mittagessen: | ⅓ |
| Zvieri: | 5% |
| Abendessen: | ca. ¼ |

In der Praxis wird jedoch oft der Körper überfordert, und ein alle diesbezüglichen Tagesversäumnisse nachholendes *Nacht*essen wird zum Albtraum.
In der Regel muss davon ausgegangen werden, dass eher zuviel als zuwenig Kalorien einverleibt werden.
Wenn überdies nicht wirklich intensiv körperlich gearbeitet oder eine sportliche Höchstleistung erbracht wird, gerät man oft in Gefahr, den Bewegungsbeitrag zum Kalorienabbau zu überschätzen.
Der Orientierung halber seien nachstehend einige Tätigkeiten und der dabei entstehende Kalorienbedarf pro Stunde verglichen.

**Energiebedarf pro Stunde**

| | | |
|---|---|---|
| Schlafen | 80–100 kcal | 340–420 kJ |
| Spazieren | 150–200 kcal | 630–840 kJ |
| Schnelles Laufen | 400–700 kcal | 1670–2920 kJ |
| Tennis | 400–500 kcal | 1670–2190 kJ |
| Holzhacken | 700–800 kcal | 2920–3340 kJ |

Es muss also ganz ordentlich bewegt werden, um die Kalorien wieder «herauszuschwitzen».
Nach Staeck (5) sollen die *täglich aufgenommenen Kalorien aus folgenden Quellen stammen:*

| | |
|---|---|
| 10–12% | aus Eiweiss (tierisch u. pflanzlich je hälftig) |
| 30% | aus Fett |
| 55–60% | aus Kohlenhydraten |

Hinsichtlich Aufteilung des Tagesbedarfs gibt der gleiche Autor folgende Empfehlungen:

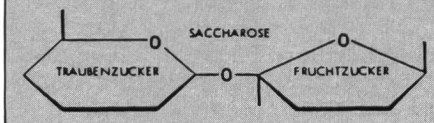
| | Eiweiss | Fett | Kohlenhydrate |
|---|---|---|---|
| Frühstück | 20% | 25 | 30 |
| Znüni | 5% | 5 | 10 |
| Mittagessen | 40% | 40 | 30 |
| Zvieri | 10% | 5 | 10 |
| Abendessen | 25% | 25 | 20 |

Man beachte den vergleichsweise hohen Eiweissanteil beim Frühstück. Für das tägliche Frühstück heisst das: ausreichend Milch, Milchprodukte wie Joghurt oder Käse und Ei insbesondere für Jugendliche.

## Und die ernährungsphysiologische Qualität der Kalorien?

Am Beispiel der Kohlenhydrate sei dieser Aspekt erläutert. Pro Gramm Kohlenhydrate (Zuckerarten) werden dem Körper rund 4,1 kcal zugeführt. Soll im gesunden Organismus nicht eine Umlagerung in Fett erfolgen, muss diese Energie in körperliche Arbeit und Wärme umgesetzt werden. Und hier liegt der Haken. Viele der künstlich hergestellten Produkte, wie beispielsweise der Raffinadezucker (Saccharose), sind hochreine Energiebomben, welchen die für die ausreichende Verbrennung im Körper notwendigen Begleitstoffe, insbesondere das Vitamin $B_1$, teilweise oder ganz fehlen. Sie liefern vorwiegend sogenannte *leere Kalorien.* Das Fettpolster ist bei regelmässiger Zufuhr vorprogrammiert.
Der Weiss- oder Raffinadezucker ist ein Doppelzucker. Er setzt sich zusammen aus den beiden Teilen Traubenzucker und Fruchtzucker.
Im Körper erfolgt die Aufspaltung in diese beiden Einfachzucker, welche rasch ins Blut übergehen. Besonders der Anteil Traubenzucker im Blut bestimmt teilweise die momentane Leistungsfähigkeit.

Vereinfachte Darstellung eines Saccharose-Moleküls nach Haworth




Ein anderer Aspekt, der *Zeitfaktor:*
Die niedermolekularen «Kunstzucker» stehen dem Körper in ernährungsphysiologisch *zu grossen Mengen innert sehr kurzer Zeit* zur Verfügung. Der «Zuckerhaushalt» des Körpers wird durcheinandergebracht, d.h. der rasche Übergang des Glucoseanteils ins Blut führt zu momentan überhöhtem Blutzuckergehalt (Hyperglykämie). Dies wiederum bewirkt einen starken Insulinstoff (siehe Kästchen).

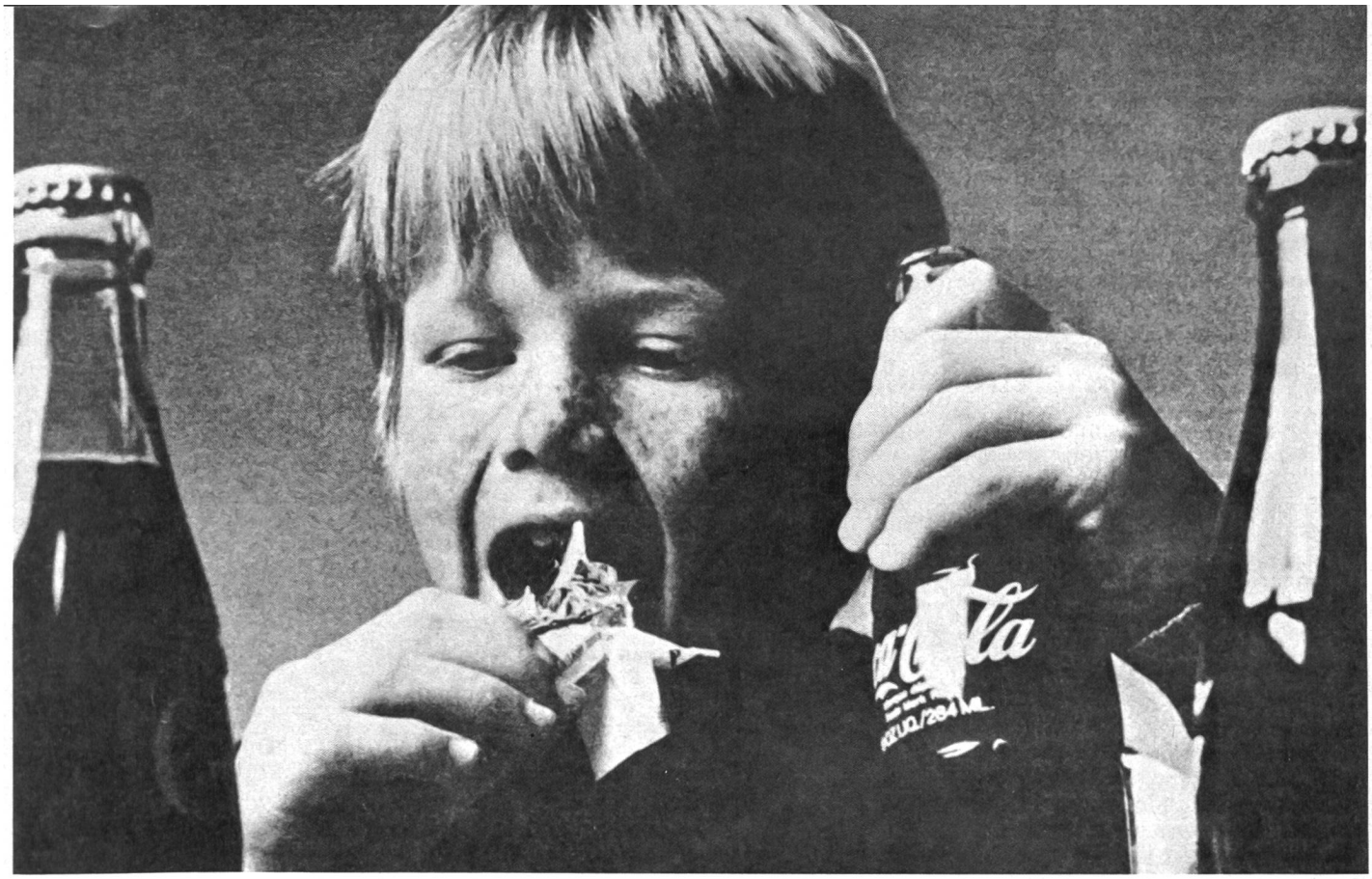
Der Körper muss sich also «gegen solche Bleihammermethoden zur Wehr setzen», selbst dann, wenn gleichzeitig eine grosse körperliche Leistung vollbracht wird. Im letzteren Fall besteht zudem die Gefahr, dass durch die gleichzeitige Wirkung von Insulin und starkem Energieverbrauch plötzlich der Blutzuckerspiegel zu rasch sinkt. Hypoglykämie kann die Folge sein. Der dadurch bewirkte Leistungszusammenbruch hat schon manchen Sportler zum vorzeitigen Wettkampfabbruch gezwungen.

**Insulin**

ist ein blutzuckerherabsetzendes und Glycogen(Reserve)aufbauendes eiweisshaltiges Hormon (Proteohormon). Es sorgt dafür, dass der Blutzuckergehalt beim gesunden Körper innerhalb der normalen Grenzen liegt (70 bis 120 mg%). Der Zukkerkranke (Diabetiker) hat nicht genügend körpereigenes Insulin zur Verfügung.

Im Gegensatz zur Glucose (Traubenzukker) wird die Fructose (Fruchtzucker) praktisch insulinunabhängig verwendet.

Ganz anders sieht die Sache aus bei der Einnahme von naturbelassenen Produkten. Deren Zusammensetzung stellt in der Regel ein Gemisch aus «Energieträger» und Begleitstoffen wie Vitaminen, Mineralsalzen, Spurenelementen und – für die Darmtätigkeit sehr wichtig – Ballaststoffen in *ausgewogener Zusammensetzung* und, physiologisch betrachtet, geringem *Konzentrationsgrad* dar. Zudem muss der «Energieträger» vor Gebrauch für den Körper verfügbar gemacht (enzymatisch gespalten) werden.



Der Unterschied in Kürze:

| «Ernährungsphysiologisch hochwertige Kalorien» | «leere Kalorien» |
|---|---|
| – in kleiner Dichte vorhanden<br>– Abbau-Begleitstoffe sind vorhanden<br>– zeitlich wohldosierte Energieabgabe im Körperhaushalt<br>– bringen Körperhaushalt nicht durcheinander<br>– gesundheitsschonend | – in hoher Dichte vorhanden<br>– Abbau-Begleitstoffe fehlen teilweise oder ganz<br>– kurzzeitiger Energiestoss im Körperhaushalt<br>– bringen Körperhaushalt durcheinander<br>– krankheitsfördernd |
| «leere Kalorien – krankheitsfördernd» eine Auswahl schleichend sich einstellender Folgeschäden: | – Übergewicht<br>– Verstopfung mit allen Nebenfolgen<br>– Zuckerkrankheit<br>– Gicht<br>– Hyperlipidämie (hohe Blutfette)<br>– Hypertonie (hoher Blutdruck)<br>– Herzinfarkt<br>– Schlaganfall<br>– Gallensteine<br>– Gelenkleiden<br>– Bandscheibenschäden<br>– reduzierte Infektabwehr<br>etc., etc. |

Wahlverzicht liegt auf der Hand.

## Was heisst das bezogen auf unser Frühstück?

Soll dem Körper ein ernährungsphysiologisch ausgewogener, die Gesundheit unterstützender «Brennstoff» zugeführt werden – soll also die Verbrennung am richtigen Ort im Kreislauf erfolgen –, greifen wir vorzugsweise zu:

| | |
|---|---|
| Ruch- und Vollkornbrot statt Weissbrot, Weggli und Gipfeli<br>Vollmilch/Fruchtsaft pur statt Kaffee oder sogar nur Limonade<br>Haferflocken/Nüssen statt gerösteten, gesüssten und expandierten Kunstprodukten | Butter (oder Margarine) statt zuckerreichen Billigbrotaufstrichen<br>Müesli bzw. Bircher-müesli oder frischen Saisonfrüchten oder Yoghurt und Käse oder Ei } statt streichfertigen, aromatisierten Brotaufstrichen oder statt nichts! |
| ↓ Richtung Gesunderhaltung | ↓ Richtung Krankheit |

Auch hier eine Frage des Masses.
Den Ihnen zusagenden Weg wählen Sie selbst. Halten Sie dabei Ihre persönliche Langzeit-Zielsetzung vor Augen.

PS: Laut entsprechenden Marktinformationen müssen viele wohlbestallte Helveten gemerkt haben, dass Vollkorn- und Ruchbrot nicht nur wesentlich gehaltvoller, sondern auch noch verdauungsfördernder ist als das entsprechende Erzeugnis aus totgemahlenem Mehl.

*Dr. H. Spreng*


**Literatur:**
1) Vergleichende Energieaufwandzahlen zur Produktion von je einer essbaren Kalorie tierischer, pflanzlicher u.a. Produkte gibt z.B.:

*Strahm H.R.* **Überentwicklung – Unterentwicklung,** 4. Aufl. 1980, Laetare Verlag.
*Klötzli F.* **Unsere Umwelt und wir;** Hallwag Bern, 1980

2) Angabe zur Welternährungslage:
NAWU – Bericht; **Wege aus der Wohlstandsfalle,** Fischer Verlag, 1978

3) *Geck K.A.* **Bringen wir uns kollektiv um, oder nehmen wir uns individuell das Leben?** Psychologie heute, 10 (9) 22, 1983

4) *Droese W., Stolley H.* **Die Ernährung des Kleinkindes und des Schulkindes** Broschüre herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, 3. Aufl. 1973

5) *Staeck L. etal;* **Curriculum Ernährung und Gesundheit,** Unterrichtseinheiten für das 5. bis 10. Schuljahr der Sekundarstufe 1. Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 1976, Verlag Klett, Stuttgart.

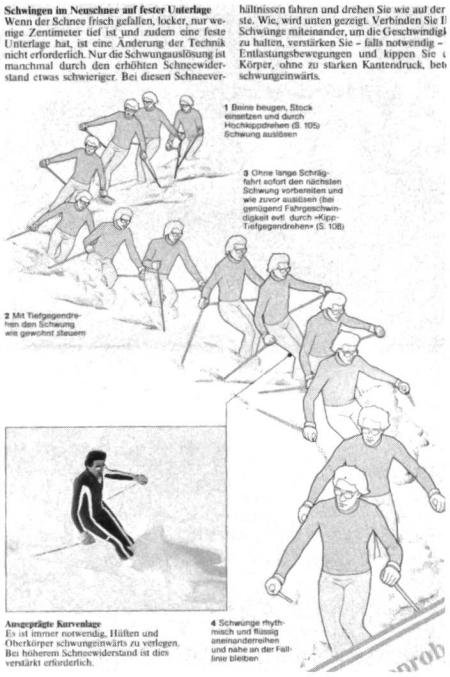
Weiterführende Literatur zum Thema «Denken in Zusammenhängen/Kybernetik» – Frederic Vester, Neuland des Denkens, DVA, Stuttgart 1980.

# MEDIEN

## Der Weg zum besseren Skifahren

Das Grosse Ski-Handbuch: Der Weg zum besseren Skifahren von Karl Gamma, 320 Seiten, über 1400 Abbildungen und Diagramme (Farbe und Schwarzweiss), 17×24 cm, Leinen, Preis: Fr. 58.–
Habegger Verlag, Gutenbergstrasse 1, 4552 Derendingen

Das Grosse Ski-Handbuch informiert umfassend und übersichtlich über sämtliche Techniken des Skifahrens. Karl Gamma hat einen kompletten Lehrkurs für alle Leistungsstufen vom Anfänger bis zum Rennfahrer ausgearbeitet, den er hier in allen Einzelheiten darlegt. Hunderte von präzisen und sorgfältig erklärten Schritt-für-Schritt-Abbildungen illustrieren die einzelnen Bewegungsphasen des vorbildlich aufgebauten und leichtverständlichen Textes. Ausführliche Kapitel findet man auch über funktionelles Skifahren, Skirennen und -wettkampf, Skiakrobatik, Skitouren, Langlauf, Auswahl und Pflege der Ausrüstung, Skigymnastik und Konditionstraining, Skischulen und Skiferien und die wichtigsten Skigebiete in aller Welt.
Das Ski-Handbuch ist eine Enzyklopädie zu allen Aspekten des Skisports und das gültige Standardwerk zum Lehrprogramm der Schweizer Skischule, verfasst von einer kompetenten Autorität auf diesem Gebiet.




## Handbuch für Lehrer

Im Schubiger Verlag, Winterthur, ist der neue Gesamtkatalog mit dem Titel «Handbuch für Lehrer» erschienen. Dieser umfangreiche Wegleiter durch das neue Sortiment zeigt auf 370 Seiten über 5000 Artikel. Die Gliederung ist klar und übersichtlich, die Präsentation in Wort und Bild (z.T. vierfarbig) aussagekräftig und informativ.
Der erste Teil des Handbuches stellt didaktische Materialien für Kindergarten, Vorschule, Sonderklassen und Primarschulen vor. Stark erweitert oder neu eingeführt wurden die Programmteile «Bilder- und Kinderbücher im Unterricht», «Rollenspiele, Schultheater», «Lesetexte», «Aufsatzerziehung, Texte gestalten», «Rechenspiele», «Experimentieren», «Medienkunde», je ein Kapitel ist den Themen «Dyskalkulie» und «Spezielle Nachhilfematerialien» (Lesen/Rechtschreiben) und «Deutsch für Ausländerkinder, Fremdsprachenunterricht» gewidmet.
Der zweite Teil des Handbuches richtet sich an alle Altersstufen vom Kindergarten bis zur Oberstufe. Er enthält ein vielfältiges Angebot an Materialien, Werkzeugen und Anleitungen für den Werkenunterricht. Die verschiedenen Techniken sind genau beschrieben, alles erforderliche Material und Zubehör ist übersichtlich dargestellt. Daneben finden Sie Themen wie «Motivstempel», «Grundmaterial für eigene Spiele», «Aufbewahrung und Arbeitsplatzgestaltung», eine umfangreiche Werkenbibliothek und eine Klebstoffübersicht. In der Einführung zu den einzelnen Kapiteln legen namhafte Pädagogen ihre Gedanken zu verschiedenen Themen dar. Zudem ist das Handbuch mit vielen didaktischen Beiträgen und Hinweisen für den richtigen Einsatz von Materialien im Unterricht sowie die Gestaltung von Schulstunden gespickt.
Jeder Lehrer kann das Werk kostenlos beim Schubiger Verlag beziehen.

## Land des Lichts

«Provence und Camargue», Silva-Verlag, Zürich, 500 Silva-Punkte + Fr. 19.50 (+ Versandkosten)
Eine Landschaft ohnegleichen in Europa, durchflutet von Licht und Sonne und bewohnt von munteren, weltoffenen Menschen: die Provence. Dieser einzigartigen Region in Südfrankreich und der benachbarten Camargue ist der neue Silva-Bildband «Provence und Camargue» gewidmet. Den beiden Autoren (Text von Alex Décotte, Farbbilder von Maximilian Bruggmann) ist es hervorragend gelungen, die Atmosphäre, den Zauber dieser Landschaften einzufangen und wiederzugeben. Sie erzählen in Wort und Bild von ihren Begegnungen mit Schafhirten und Fischern, vom Alltag und von den Festen des Gardians, der Hüter der Pferde- und Rinderherden im Rhonedelta, von den geschichtlich so bedeutsamen Städtchen Marseille, Avignon und Arles. Sie führen uns an die von den Touristen eroberte Côte d'Azur, aber auch hinauf in die Bergwelt des Mont-Ventoux und des Lubéron, und sie laden uns ein, sie auf ihren Entdeckungsreisen durch Schluchten, zu abgelegenen Dörfern und zu den Brutplätzen der Flamingos zu begleiten. Dieser Bildband wird den Kenner der Provence und der Camargue begeistern. Es wird aber auch manchen Betrachter und Leser dazu ermuntern, diese lichtdurchfluteten Landstriche bald einmal zu besuchen.