Zeitschrift: Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 79 (1985)
Heft: 3

Artikel: Ohne Eiweiss kein Leben
Autor: Hänggi, Elisabeth
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-925102

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: 09.12.2025

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

Erscheint zweimal monatlich.

Redaktionsadresse:
Schweizerische Gehörlosen-Zeitung
Postfach, 4125 Riehen 1

Redaktionsleitung:
Heinrich Beglinger, Eisenbahnweg 87, 4125 Riehen

Redaktoren:
Elisabeth Hänggi, Schützenrainweg 50, 4125 Riehen
Walter Gnos, Widumstrasse 7, 8603 Schwerzenbach
Trudi Brühlmann, Schaalweg 12,
3053 Münchenbuchsee

Adressänderungen, Abonnemente:
Postfach 52, 3110 Münsingen

GEHÖRLOSEN-ZEITUNG

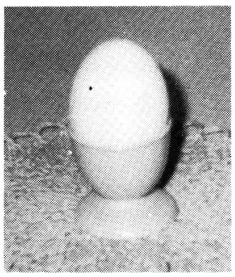
für die deutschsprachige Schweiz

Nr. 3
1. Feb. 1985
79. Jahrgang

Offizielles Organ
des Schweizerischen Gehörlosenbundes (SGB) und
des Schweizerischen Gehörlosensportverbandes (SGSV)

Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen (SVG)

Ohne Eiweiss – kein Leben



Eiweiss – damit bezeichnete man ursprünglich den nicht gefärbten Inhalt des Hühnereis, der in ungekochtem Zustand eine fast klare und halbflüssige Substanz ist.
Später wurde das Wort Eiweiss zum Sammelbegriff für eine ganze Klasse von Stoffen, die ähnlich aussehen und sich ähnlich verhalten.
Das Eiweiss ist auch unter dem Namen Protein bekannt.
Proteine sind Grundbausteine für den Aufbau der lebenden Substanz – des Protoplasmas. Man kann von unserem Körper von einer Maschine sprechen, die aus Eiweiss-Protoplasma aufgebaut ist und durch das Verbrennen von Kohlenhydraten (Zucker) und Fett angetrieben wird.
Chemisch gesehen sind die Eiweissstoffe riesige Ketten von Aminosäuren. Sie bestehen aus Kohlenstoff, Sauerstoff, Wasserstoff und Stickstoff. Es gibt mehr als hundert bekannte Aminosäuren, von denen man weiss, dass sie in der Natur vorkommen. Nur zwanzig davon sind für das menschliche Eiweiss wichtig.
Der amerikanische Chemiker Linus Pauling, zweifacher Nobelpreisträger, hat sich mit den Strukturen (Aufbau) der Proteine befasst. Er schätzt, dass der menschliche Körper zwischen fünfzig- und hunderttausend verschiedene Eiweissstoffe herstellt. Damit soll gezeigt werden, wie vielfältig unsere Natur ist. Man vergisst das leicht in unserer hochtechnisierten Welt!

Wozu benötigt der Körper Eiweiss?

Einer der Eiweissstoffe, die der Körper herstellt, ist das Hämoglobin in den roten Blutkörperchen. Dieses muss immer wieder neu fabriziert werden im Körper, um zu ersetzen, was mit den roten Blutkörperchen aufgebraucht worden ist.
Eiweiss ist ein wichtiger Baustein des Körpers, vor allem für das Herz und die Muskeln sowie zum Wachstum und zur Erneuerung von Körpergeweben.

Woher das Eiweiss?

Der Körper braucht eine ganz bestimmte Menge Eiweiss, um die Grundbausteine zusammenzusetzen, die als Ersatz für die aufgebrauchten Teile der «Lebensmaschine» einfach nachgeliefert werden müssen.
Eiweissstoffe, wie sie in Kartoffeln und im Getreide vorkommen, sind nicht ausreichend. Das lebenswichtige Eiweiss kommt vor allem in Fleisch (Leber), Fisch, Milch, Käse, Eiern und Milchprodukten (Butter, Joghurt usw.) vor.
In einem Liter Vollmilch sind 35 Gramm Eiweiss vorhanden. Das ist ungefähr die Hälfte der nötigen Eiweissmenge, die ein Mensch im Tag benötigt. Wegen des Körperausbaus benötigen Kinder mehr Eiweiss als Erwachsene. Ältere Leute brauchen mehr Proteine als junge Erwachsene. Völker in Hungergebieten wie Afrika

Der Blutfarbstoff Hämoglobin

Ein rotes Blutkörperchen ist sozusagen ein kleiner Ballon, der mit einem gefärbten Eiweiss gefüllt ist. Die rote Farbe stammt aber nicht vom Eiweiss, sondern ist eine andere eiweissfreie Verbindung, die am Eiweiss hängt und als wichtigsten Anteil ein Eisenatom besitzt. Diese eisenhaltige Verbindung wird Häm genannt. Häm stammt aus dem griechischen haima und bedeutet Blut. Der Farbstoff Häm und die Eiweisssubstanz bilden zusammen das Hämoglobin.

Haben Sie das gewusst?

20 Aminosäuren sind für das menschliche Eiweiss wichtig. Aus diesen sind theoretisch Milliarden und Billionen Kombinationen an Verbindungen möglich – ähnlich den Kombinationsmöglichkeiten der Steine im Schachspiel.

Einige wichtige Eiweissträger.

(Äthiopien) oder den asiatischen Ländern haben vor allem Eiweissmangel, da sie ihrem Körper das wichtige Eiweiss nicht zuführen können. Der Eiweissbedarf kann nicht gedeckt werden durch einheimische Getreidearten wie Mais oder ähnlichem, weil diese eben zuwenig Eiweiss enthalten. Elisabeth Hänggi

Was ist das?

Aminosäuren:	Eiweisskörper werden während der Verdauung in ihre Aminosäuren zerlegt, bevor sie durch die Darmwand ins Blut aufgenommen werden können.
Protein:	anderer Name für Eiweiss.
Proteine:	Grundbausteine für den Aufbau des Protoplasmas.
Protoplasma:	kommt aus dem griechischen und heisst das Erstgebildete. Das ist also der Baustein des Lebens (oder Lebensstoff).
Struktur:	Aufbau.

Ostschweizer Post

Jahresrückblick 1983 der Beratungsstelle für Gehörlose, St. Gallen

Aus dem Weihnachtsbrief der Beratungsstelle für Gehörlose, St. Gallen (verfasst von Ruth Kasper, Sozialarbeiterin). Das Wichtigste ausgesucht und zusammengefasst von WaG.

Aus dem Schulbetrieb

Der 2. September war ein einmaliger Festtag: Das 125-Jahr-Jubiläum der Sprachheilschule St. Gallen (früher Taubstummen- und Sprachheilschule), die Einweihung der neuen Turnhalle und der Ehemaligentag fanden an diesem Tag statt. Man schätzte rund 750 Leute, die an dieser Feier teilnahmen. Unter den Ehemaligen gab es ein freudiges Wiedersehen. Alles in allem: Es war wirklich ein goldiger, unvergesslicher Tag, wobei auch die Sonne aus einem wolkenlosen blauen Himmel schien.

Der Rücktritt von Dr. Andreas Wegelin

Der langjährige Präsident in der Kommission der Sprachheilschule und der Beratungsstelle, Dr. Andreas Wegelin, übergab sein Amt Ende 1984 an den bisherigen Vizepräsidenten, Adolf Fröhlich. Herr Dr. Wegelin war 35 Jahre Mitglied in der Kommission, davon 20 Jahre ihr Präsident. Mit der Kommission hat er wichtige Anliegen der Schule geprüft und Entschlüsse gefasst, dabei auch grossen und selbstlosen Einsatz gezeigt. Zum Ehrenmitglied der Kommission wurde Herr Dr. Ammann ernannt. Er wird, solange es seine Gesundheit zulässt, an den Sitzungen teilnehmen und sein Wissen und seine guten Ratschläge weitergeben können.

Zwei festliche Tage für Dr. h. c. Hans Ammann

Am 24. Oktober erhielt Altdirektor Dr. Ammann im Gottlieb-Duttweiler-Institut in Rüschlikon den «Adele-Duttweiler-Preis» 1984. Mit diesem Preis wurde das Lebenswerk Herrn Dr. Ammanns für die hör- und sprachgeschädigten Kinder und Erwachsenen gewürdigt.
Am 30. November feierte Herr Dr. Ammann seinen 80. Geburtstag. Mit unzähligen Glückwunschbriefen haben ihn seine Ehemaligen erfreut. Höher schlug sein Herz, als die kleinen Gehörlosen vom Kindergarten und der Vorschule ihm gratulierten.

Einweihung in Trogen

Im Wohn- und Altersheim für Gehörlose in Trogen gab es ebenfalls festliche Tage. Anfang 1984 war die Renovation des alten Hauses abgeschlossen. Am 26. April versammelte sich die Heimfamilie zu einer Einsegnungsfeier im neuen Heim. Die Herren Pfarrer Sennhauser und Spengler feierten mit allen einen Gottesdienst. Die offizielle Einweihung erfolgte drei Wochen später, am 25. Mai, und war ein «Tag der offenen Tür» mit grossem Besucherandrang. Stiftungsrat und Kommissionen, Delegierte von Behörden und gemeinnützigen Institutionen freuten sich über das gelungene Werk.
Der Basar vom 24. November war für die Pensionäre ein weiterer Höhepunkt, indem sich wieder viele gehörlose und hörende Besucher einfanden.

Start ins Berufsleben

Ihre berufliche Ausbildung abgeschlossen haben: Bruno Delli Compagni (Heizungsmonteur), Hans Diezemann (Kleinapparatebauer), Pius Eberle (Säger), Hanspeter Geisser (Konditor-Confiseur), Hubert Inderwildi (Maler), Martin Jung (Mechaniker), Ettore Kellenberger (Konfektionsschneider), Giuseppe Lettieri (Karosseriespengler), Erwin Lippuner (Plattenleger), Valerio Mielsch (Goldschmied), Walter Räss (Maschinenschlosser) und Rosalba Varsalona (Coiffeuse). Glücklicherweise haben alle eine Stelle gefunden.

Aus der Beratungsstelle

1984 führte die Beratungsstelle eine fünftägige Carreise mit 40 Gehörlosen nach Österreich durch. Von Wels gab es Ausflüge nach Wien, nach Salzburg und ins Salzkammergut.
Im Juni fand wiederum ein Ferienfortbildungskurs in Locarno Monti statt.

Abschied für immer

Leid ist gekommen in viele Familien und in die Gehörlosengemeinde. Es sind gestorben: Marie Hämmerli, Pfäfers (98), Elise Hungerbühler, Scherzingen (91), Emma Turnheer, Berneck (88), Max Schnurrenberger, St. Gallen (85), Marie Stenz, St. Gallen (81), Franz Anna, Wädenswil (80), Erika von der Aa, St. Gallen (77), Karl Baumann, Goldach (76), Konrad Hugentobler, Trogen (75), Jakob Schläpfer, Wald AR (74), Martha Meier, Herisau (74), Rudolf Thomas, Schuls (73), Gertrud Mösle, Grabs (72), Ida Kreis, Herrliberg (67), Hermine Dütschler, Schönengrund (64), Hans Schäpper, Weite (57) und Jakob Koster, St. Gallen (53).

Redaktionsschluss

für GZ, Nummer 5 (1. März):
Freitag, 8. Februar 1985

Alle Einsendungen inkl. Anzeigen sind zu richten an die Redaktion Schweizerische Gehörlosen-Zeitung Postfach, 4125 Riehen 1.

Società Silenziosa Ticinese

1. Internationaler Fotowettbewerb der Gehörlosen

20. bis 28. April 1985

Die Gruppo Fotoamatori della Società Silenziosa Ticinese (Lugano) organisiert im Frühjahr einen ersten internationalen Fottowettbewerb für Gehörlose. Aus den der GZ zugestellten Unterlagen ist zu entnehmen:

1. Der Wettbewerb teilt sich in drei Kategorien auf: a) Schwarzweissfotos (Thema freigestellt) b) Farbfotos (Thema freigestellt) und c) Farbfotos zum Thema Winter: «Der Schnee».
2. An diesem Fotowettbewerb können alle gehörlosen Fotoamateure mit maximal vier Bildern pro Kategorie teilnehmen.
3. Es werden folgende Fotoformate entgegengenommen: mindestens 18 × 24 cm, höchstens 30 × 40 cm.
4. Der Teilnehmerbeitrag beläuft sich auf Fr. 10.– für eine Kategorie, Fr. 16.– für zwei und Fr. 20.– für Teilnahme an allen drei Kategorien.
5. Einsendeschluss ist der **18. März 1985.** Bis zu diesem Tag müssen alle Fotos eingesandt werden. Die Bilder sind so zu verpakken, dass die Verpackung für die Rücksendung wiederverwendet werden kann. Adresse: Società Silenziosa Ticinese, 6900 Lugano.
6. Eine Jury, bestehend aus Fotoexperten und Künstlern, wird die eingegangenen Bilder prüfen und die Preisgewinner ermitteln. Die Entscheidung der Jury ist unwiderruflich. Diese Bestimmung hat jeder Teilnehmer am Fotowettbewerb zur Kenntnis zu nehmen.
7. Für beschädigte oder verlorengegangene Bilder kann vom Organisator keine Haftung übernommen werden, doch wird eine sorgfältige Behandlung zugesichert.
8. Alle nicht prämierten Arbeiten werden am Ende der Veranstaltung den Autoren zurückgesandt oder können am Hauptsitz des Vereins abgeholt werden. Die prämierten Fotos gehen in den Besitz des Vereins über und werden dem Archiv zur Verfügung gestellt.
9. Alle Werke werden dem Publikum zur Ansicht vorgestellt.
10. Die Preise:
    1. Freigestelltes Thema, Fotos schwarzweiss oder farbig: 1. bis 3. Preis je ein Pokal.
    2. Spezialthema Winter «Der Schnee» (farbig):
    1. Preis Fr. 250.– und Trophäe
    2. Preis Fr. 150.– und Trophäe
    3. Preis Fr. 50.– und Trophäe.
    Zudem wird jedem Teilnehmer ein Andenken überreicht.

Interessenten können die nötigen Unterlagen mit Anmeldetalon und Einzahlungsschein direkt beziehen beim Organisator:
Gruppo Fotoamatori della Società Silenziosa Ticinese, Via Simmen 9, 6900 Lugano. Be.