

Zeitschrift: Die neue Schulpraxis

Band: 53 (1983)

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

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	O	Fritz Schär	Januarheft 1983, Seite 35
Teil I Krieg gegen Polen und Drôle de guerre			
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 Teil II Märzheft 1983, Seite 38 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 Liedeführung	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
Wieviele Schriftsprachen gehören 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	Oktoberheft 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 AG

8703 Erlenbach, Telefon 01/910 42 42

Materialstelle für Freizeit- und Jugendarbeit

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



Postversand
ist unsere
Stärke.
Heute
telefonieren -
morgen aus
dem
Briefkasten
nehmen!

Kindermalfarben
Fingerfarben
Schminke
Spezialfarben

Modellier- und
Knetmaterial
Gipsbinden

Kerzenziehen
Kerzengiessen
(neues Wachs-
sortiment!)

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 Köhner.
Touristenlager für ca. 80 Personen steht zur Verfügung.
Speziell geeignet für Skilager. Für gutes und reichliches
Essen sorgen wir.

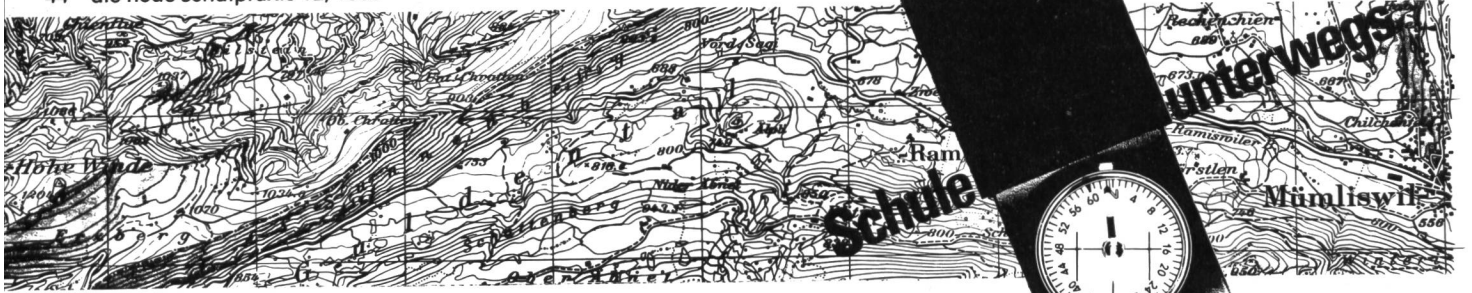
Wir laden Sie herzlich ein.
Fam. Peter Kirchhof, 7323 Wangs-Pizol,
Telefon 085 2 14 56/2 33 58.

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 Ta-
ge IJsselmeer 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, Oudelands-
dijk 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.

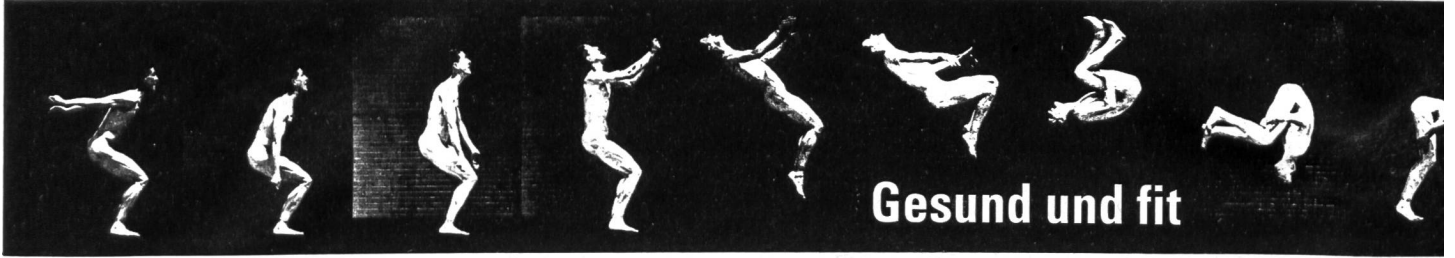
Informationscoupon

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 neu-

en 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 ganzen 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 – appetitvergärende 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.)

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).

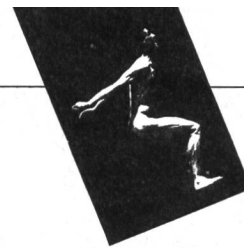
Warum diese Angaben zum Frühstück? Weil wir am Morgen frisch und aufnahmefähig sind für (verborgene) Zusammenhänge und weil wir ein ganzes Tagwerk vor uns haben, unseren Beitrag zu einer Veränderung – sprich: ausgeglicheneren Verteilung der Nahrung – zu leisten. Heute und morgen und übermorgen... Und 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	3 400 4 200	15 900	14 200 17 500
m: männlich; w: weiblich 1 kcal (Kilokalorie) = 4,18 kJ (Kilojoules)				

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

Schüler(innen) im Vorpupertäts- 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 Körper- gewicht/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. 1/3
Znüni:	5%
Mittagessen:	1/3
Zvieri:	5%
Abendessen:	ca. 1/4

In der Praxis wird jedoch oft der Körper überfordert, und ein alle diesbezüglichen Tagesversäumnisse nachholendes *Nachtessen* 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

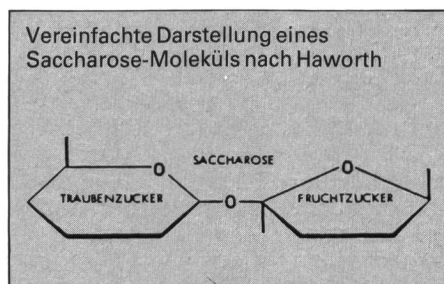
Hinsichtlich Aufteilung des Tagesbedarfs gibt der gleiche Autor folgende Empfehlungen:

	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 B₁, 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.

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).

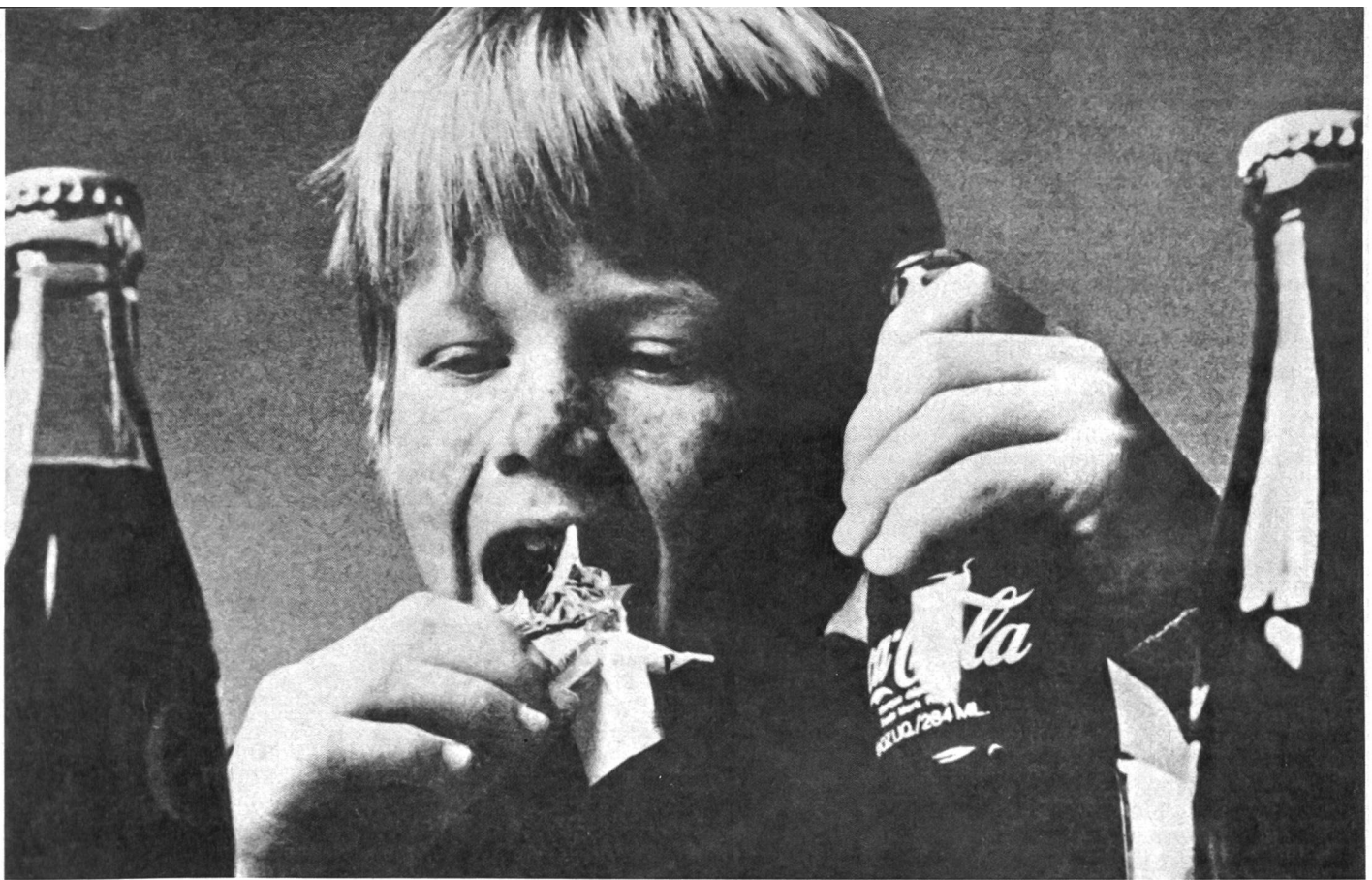
Der Körper muss sich also «gegen solche Bleihammermethoden zur Wehr setzen», selbst dann, wenn gleichzeitig eine grosse körperliche Leistung vollbracht wird. Im letzteren Fall besteht zudem die Gefahr, dass durch die gleichzeitige Wirkung von Insulin und starkem Energieverbrauch plötzlich der Blutzuckerspiegel 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 Zuckerkrank (Diabetiker) hat nicht genügend körpereigenes Insulin zur Verfügung.

Im Gegensatz zur Glucose (Traubenzucker) 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»
<ul style="list-style-type: none"> - in kleiner Dichte vorhanden - Abbau-Begleitstoffe sind vorhanden - zeitlich wohl dosierte Energieabgabe im Körperhaushalt - bringen Körperhaushalt nicht durcheinander - gesundheitsschonend 	<ul style="list-style-type: none"> - in hoher Dichte vorhanden - Abbau-Begleitstoffe fehlen teilweise oder ganz - kurzzeitiger Energiestoss im Körperhaushalt - bringen Körperhaushalt durcheinander - krankheitsfördernd
<p>«leere Kalorien – krankheitsfördernd» eine Auswahl schleichend sich einstellender Folgeschäden:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Übergewicht - Verstopfung mit allen Nebenfolgen - Zuckerkrankheit - Gicht - Hyperlipidämie (hohe Blutfette) - Hypertonie (hoher Blutdruck) - Herzinfarkt - Schlaganfall - Gallensteine - Gelenkleiden - Bandscheibenschäden - reduzierte Infektabwehr 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 Vollmilch/Fruchtsaft pur statt Kaffee oder sogar nur Limonade Haferflocken/Nüssen statt gerösteten, gesüßten und expandierten Kunstprodukten	Butter (oder Margarine) statt zuckerreichen Billigbrotaufstrichen 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 Massen. Den Ihnen zusagenden Weg wählen Sie selbst. Halten Sie dabei Ihre persönliche Langzeit-Zielsetzung vor Augen.

PS: Laut entsprechenden Marktinformationen müssen viele wohlbestellte 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 Wohlfahrtsfalle*, 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. et al.; 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.

M E D I E N

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), 17x24 cm, Leinen, Preis: Fr. 58.–

Habegger Verlag, Gutenbergstrasse 1, 4552 Derendingen

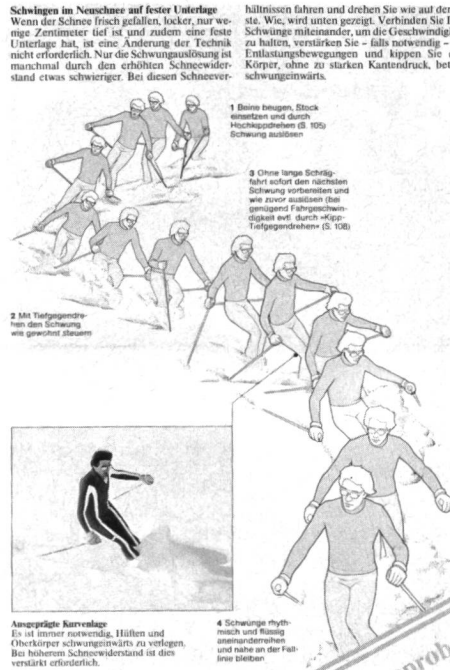
Das Grosse Ski-Handbuch informiert umfassend und übersichtlich über sämtliche Techniken des Skifahrens. Karl Gamma hat einen kompletten Lehrkurs für alle Leistungsstufen vom Anfänger bis zum Rennfahrer ausgearbeitet, den er hier in allen Einzelheiten darlegt. Hunderte von präzisen und sorgfältig erklärten 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

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 di-

gültige Standardwerk zum Lehrprogramm der Schweizer Skischule, verfasst von einer kompetenten Autorität auf diesem Gebiet.



«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.

