

**Zeitschrift:** Schweizerische Gehörlosen-Zeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe  
**Band:** 47 (1953)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Lieber Leser!

### **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:** 01.04.2025

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

# Schweiz. Gehörlosen-Zeitung

Herausgegeben vom Schweiz. Verband für Taubstummenhilfe

Offizielles Organ des Schweiz. Gehörlosenbundes (S G B)

Erscheint am 1. u. 15. jeden Monats

Jahresabonnement Fr. 6.— Ausland sfr. 8.—

Postcheckkonto VII 11319

---

## Lieber Leser

Dieser Nummer liegt ein Einzahlungsschein bei. Bezahle damit Dein Abonnement mit Fr. 6.— für das ganze, Fr. 3.— für das halbe Jahr.

Bezahle sofort oder bezahle bald! Bezahle auf jeden Fall, bevor Du den Einzahlungsschein verloren hast! Danke!

*Den Einzahlungsschein soll in den Papierkorb werfen:*

1. wer schon bezahlt hat,
2. wer Gratis-Abonnent ist.

Wer nicht weiss, ob er Gratis-Abonnent ist, soll vorläufig nicht bezahlen. Wir schreiben ihm dann später, wenn er bezahlen muss.

**Wer gut verdient, ist höflich eingeladen, den sechs Franken ein Geschenk beizulegen.** Die Papierpreise und Druckkosten sind in den letzten Jahren dermassen gestiegen, dass der Schweizerische Verband für Taubstummenhilfe alljährlich mehrere tausend Franken zulegen muss.

## An unsere ausländischen Abonnenten

Wir bitten Sie, uns den Gegenwert von 8 Schweizer Franken auf Postcheck VIII 11319 zu überweisen. Wer nicht weiss, ob er Gratisbezüger ist, warte eine allfällige Zahlungsaufforderung ab. Ausstehend pro 1952 mit Fr. 7.50 sind noch N. M. in D. und B. O.. in L.

## Vitamine — Lebensgeister

Ein Vielfrass kann schlecht aussehen, ein Wenigesser aber wie das blühendes Leben. Es kommt eben nicht nur darauf an, wieviel man isst, sondern auch was man isst, d. h., ob die nötigen Vitamine dabei sind oder nicht. Vitamine? Schau die Lampe, wie sie leuchtet, schau den Schnellzug, wie er dahinbraust! Das macht die Elektrizität. Man sieht sie nicht, aber

sie ist da. Ohne Elektrizität ist die Lampe blindes Glas, die Lokomotive totes Metall.

Ähnlich verhält es sich mit den Vitaminen in den Pflanzen, in den Tieren und im Menschen: Die Vitamine sind es, die den Leib beleben.

\*

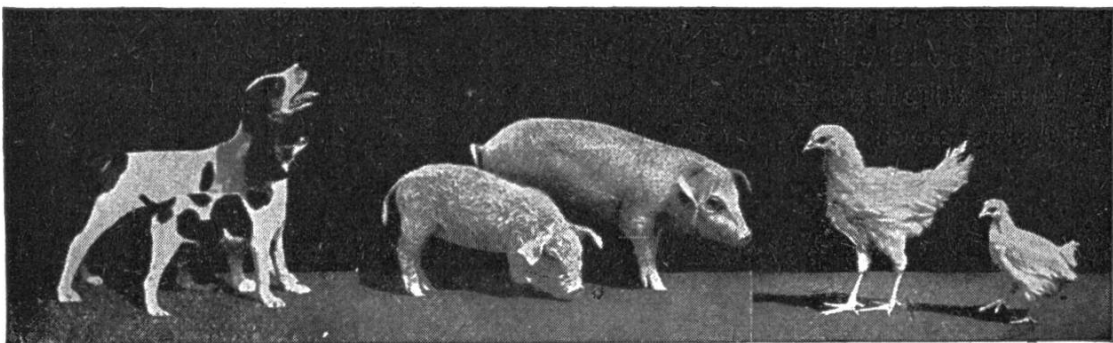
Ein Liter Milch wiegt 1032 Gramm. Neben 900 Gramm Wasser enthält er folgende Nährstoffe: 50 Gramm Milchzucker, 40 Gramm Milchfett (Butter), 35 Gramm Eiweiss = 4 Eier, und dazu noch 7 Gramm Mineralsalze. Die Nährstoffe und Mineralsalze liefern das Baumaterial für den Körper.

Aber es ist noch etwas in der Milch: Vitamine! Diese Vitamine beleben das tote Baumaterial.

Man kennt die Vitamine erst seit etwa 40 Jahren. Vorher wusste man nichts davon. Aber sie waren natürlich schon immer da. Es gibt Vitamine A, B, C, D, H, J, P. Vielleicht gibt es noch andere, ich weiss es nicht. Diese Vitamine findet man in den grünen Pflanzenteilen, in den Früchten und Samen. Von dort kommen sie in unsere Speisen.

Wenn wir Speisen ohne Vitamine ässen, so würden unsere Knochen schwach und brüchig. Die Zähne würden wackelig und schliesslich ausfallen, die Haut würde schlaff und tot, die Augen verlören den Glanz, das Haar würde ausfallen, die Muskeln weich — kurz, wir sähen nach und nach aus wie ein «lebender Leichnam», wie man so sagt.

In der Milch — genauer im Milchfett (Butter) sind die Vitamine A und D. Mit der Muttermilch bekommen die Kinder diese beiden wichtigen Vitamine. Kuhmilch und Ziegenmilch sind ein guter Ersatz für die Muttermilch. Ein Kind, das keine Milch trinkt, wächst schlecht. Kriegskinder, die keine Milch bekamen, blieben im Wachstum zurück. Zwar gibt es auch in andern Nahrungsmitteln Vitamine. Aber eben zu wenig von den wichtigen Vitaminen A und D. Die drei kleinen Tiere auf dem Bilde haben auf jeden Fall zu wenig davon bekommen, obwohl sie fressen konnten, so viel sie wollten.



Die beiden Hunde sind von der gleichen Hündin zu gleicher Zeit geboren. Auch die beiden Schweine sind gleich alt, und die Hühner stammen aus dem gleichen Nest.

Jedes Pärchen bekam das gleiche Futter und konnte davon fressen, so viel es wollte. Aber einer der Hunde, eines der Schweine, eines der Hühner bekamen dazu noch Milch. Die drei andern nicht.

Die drei Milchtiere sind Riesen geworden. Die andern sind Zwerge geblieben. Schau das schwächliche, flügelahme Hühnchen neben seiner grossen, strammen, kerngesunden Schwester!

*Das macht die Milch!* Das machen die Vitamine A und D in der Milch.

Und so wie die drei gesunden, grossen Tiere, so gedeihen auch die Menschen, wenn sie brav Milch trinken. Ein Vielfrass kann schlecht aussehen, ein Wenigesser wie das blühende Leben. Du siehst, es kommt nicht nur darauf an, wie viel man isst, sondern auch *was* man isst, ob Vitamine dabei sind oder nicht.

*Trinkt Milch!* Sie ist billiger als alle andern Nahrungsmittel. Man denke: Für 47 Rappen 40 Gramm Butter, 35 Gramm Eiweiss (4 Eier!), 50 Gramm Zucker und dazu noch als Gratis-Zugabe die Vitamine A und D! Gf.

Die Angaben sind zur Hauptsache der «Schulpraxis», Monatsschrift des Bernischen Lehrervereins, Nr. 10/11, 1952 (Fritz Schuler, «Die Milch») entnommen. Die Abbildung verdanken wir einer Leihgabe der «Schulpraxis».

## Nach England

### II. Englischs Familienleben

Von Cl. Iseli

Endlich sind wir am Ziel. Ich bin froh um meinen Beschützer. Er führt mich aus der Tiefe der Untergrundbahn-Station ans Tageslicht. Wir sind jetzt mehr als eine Stunde von der Victoria-Station entfernt, also am Rande der 10-Millionen-Stadt. Aber auch da ist der Verkehr noch gross. Die zweistöckigen roten Busse flitzen an uns vorbei. Velofahrer sind auf dem Heimweg von der Arbeit. Wir versuchen mit einiger Mühe, auf den gegenüberliegenden Fußsteig zu kommen. Endlich ist es uns gelungen. Ein kleiner, blondhaariger Bub springt uns entgegen. Er hat den Kinderwagen mitgebracht, um meine Koffer aufzuladen. Graham ist sein Name. So wandern wir drei an hübschen Einfamilienhäuschen vorbei. Vor einem reizenden zweistöckigen Häuschen, umsäumt von Blumenbeeten, machen wir halt. Unter der Türe steht die Frau meines Gastgebers, den kleinen, anderthalbjährigen Malcome auf dem Arm. Der Empfang der «Swisslady» ist sehr herzlich. Die junge Frau bietet mir als erstes eine «Cup of tea» (Tasse Tee) an und hat mir schon ein Bad bereit. Ich bekomme ein reizendes Schlafgemach mit dem Ausblick auf den Garten. Wie ein Märchenland grüsst der Garten zu mir herauf. Blumen in allen Farben und Formen wiegen sich im Abendwind, Rosen, Dahlien, Rittersporn, Löwenmaul, Zinnien und Astern. Mitten in dieses Blumenparadies aber ist ein