Zeitschrift: Bauen, Wohnen, Leben
Herausgeber: Bauen, Wohnen, Leben
Band: - (1965)
Heft: 61

Artikel: Abwaschen - gehört zu den unbeliebtesten Arbeiten der Hausfrauen
Autor: E.B.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-651045

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: 10.07.2025

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

Ernährung im «Zeitalter der Jugend»

Die einen Kinder essen am Tisch mehr, die andern weniger; die meisten reagieren aber sofort auf das Stoppsignal ihres Magens. Es hat keinen Sinn, dann noch zu insistieren, auch wenn man oft versucht ist, das alte Erziehungsprinzip «Was auf den Tisch kommt, muß gegessen werden», aufrechtzuerhalten. Kinder und Jugendliche wissen oft ganz von selbst, was ihnen bekommt. Gerade bei den Kleinkindern ist es erstaunlich zu beobachten, wie eine Speise ihren Abscheu erwecken kann. Selbstverständlich muß man unterscheiden können, ob das Kind nun wirklich nicht mag (vielleicht weil es zuvor geschleckt hatte), oder ob es nur ein wenig trotzen will. Eine «Ueberfütterung» sollte aber auf jeden Fall vermieden werden. Sie ist der Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Heranwachsenden keineswegs zuträglich. Die Mütter sind ohnehin in den letzten Jahren davon abgekommen, ihre Kinder nur mit Suppe und Breien zu ernähren, wie man das früher für richtig hielt, und damit ist auch das Bild des Vaters, der allein am Familientisch seine Wurst verzehrt, verschwunden.

Die Gefahr ist nur, daß man jetzt ins Gegenteil verfällt. Das Zeitalter der Jugend ist angebrochen, wie man allenthalben bemerken kann, und was für die Erwachsenen recht ist, scheint für die Sprößlinge billig.

Aber Kinder sind keine kleinen Erwachsenen,

und besonders nicht, wenn es um die Ernährung geht. Mit raffiniert gewürzten, ausgefallenen Speisen tun wir unseren Kleinen und Größeren gar keinen Gefallen, auch wenn sie dem Erwachsenen noch so munden mögen. Die Ernährungsverhältnisse liegen im Wachstumsstadium vollkommen anders als bei ausgewachsenen Leuten, wie sehr anschaulich aus einem Aufsatz von Prof. Dr. N. Urban (Neuß) hervorgeht.

Ein Leitsatz ist: «Je jünger das Kind, desto mehr Nährstoffe benötigt es je Kilogramm Körpergewicht, also mehr an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten, an Vitaminen und Mineralien.» So braucht z. B. ein Kind von zwei Jahren ungefähr *1000 Gesamtkalorien*, während für einen normal beschäftigten Erwachsenen der Verbrauch zwischen 2000 und 2500 Kalorien liegt. Oder ein Säugling benötigt 3,5 bis 3,0 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, doch dem ausgewachsenen Menschen genügt 1 Gramm.

Ebenso auffällig liegen die Verhältnisse bei Fett und Kohlenhydraten, die für das aufwachsende Kind viel mehr Bedeutung haben als für den Erwachsenen. Das darf die Hausfrau, die für eine ganze Familie zu kochen hat, nicht außer acht lassen, auch wenn sie für sich am liebsten ganz auf Fett und Kohlenhydrate verzichten würde! Die Kinder brauchen diese Kalorienträger als wichtige Bauelemente ihres Körpers und als Energiespender. Deshalb ist eine sinnvolle, zweckmäßige Zusammensetzung der täglichen Kost wichtig. Mangel oder Einseitigkeit haben beim Heranwachsenden gern negative Folgen: der Körper verliert seine Widerstandskraft, die Leistungen sinken.

Wie sollen wir unsere Kinder ernähren?

Tierisches Eiweiß erhalten sie aus Milch und Milchprodukten, Fleisch, Fisch und Ei; pflanzliches aus Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchten. Fett ist natürlich in Butter und Oel enthalten, aber auch unsichtbar in der Milch, dem Fleisch und sogar in den Eiern. Von Brot, Kartoffeln, Gemüsen, Obst, Zucker usw. stammen die Kohlenhydrate. Aus dieser Aufzählung ergibt sich schon, was Kinder täglich als Grundnahrung essen sollten. Dazu kommen aber natürlich noch Vitamine und Mineralstoffe als lebensnotwendige Ergänzungs- und Aufbaustoffe für den wachsenden Organismus, die vor allem in Obst und Fruchtsäften aller Art, im Gemüse, in dunklem Brot und Vollkornbrot und in der Milch mit ihren Produkten enthalten sind.

Beim Mittag- und Abendessen sollte auch für die Kinder stets ein Fleisch- oder Eiergericht aufgestellt werden. Dazu Kartoffeln, Reis oder Hülsenfrüchte und natürlich ein gekochtes Gemüse und — *viel Salat*. Auch der Imbiß ist wichtig, gerade weil manche Kinder am Tisch nicht große Mengen zu vertilgen vermögen. Es ist eine schlechte Angewohnheit, auch eine etwas bequeme, wenn man zwischenhinein Schokolade und Biskuits verteilt, denn es ist keine vollwertige Nahrung und vor allem auch sehr schädlich für die Zähne. Gerade beim Imbiß hat man am besten Gelegenheit, dem Kind die Vitamine und Mineralien noch zusätzlich zu geben. Obst, Vollkornbrot und Fruchtsäfte oder auch *Milch* — eventuell als so bekömmlicher und beliebter Frucht-Milch-«Shake» — sind geradezu ideal für den Imbiß, weil sie zwar nähren, aber den Appetit für die nächste Hauptmahlzeit doch nicht nehmen. Und wie gerne knabbern Kinder auch rohes Gemüse, Blumenkohl, Wirsing und alles mögliche. Ja, das rohe Rübchen sollte eigentlich bei keinem Schul-Znüni fehlen, ebensowenig wie der Apfel.

Unsere Kinder sind in den letzten hundert Jahren durchschnittlich um *zehn Zentimeter größer* geworden, aber nicht auch entsprechend reifer. Im Gegenteil machen sich vermehrte Nervosität und Labilität bemerkbar. Wenn wir aber mit einer sinnvollen Ernährung Wachstum und Leistungsfähigkeit der Jugend unterstützen, wird sie mit stets frischen Kräften ihren Alltag bewältigen.

E. S.

Der Kalorienbedarf älterer Menschen

Einer Darstellung von Dr. Daniela Schlettwein-Gsell (Institut für experimentelle Gerontologie, Basel), über «Die besonderen Verhältnisse der Ernährung im Alter» sind auszugsweise und stark gekürzt die nachstehenden Erkenntnisse über den Kalorienbedarf alter Menschen entnommen.

Die körperliche Aktivität

ändert sich heute in den meisten Berufen erst nach der Pensionierung; zwischen dem 40. und 65. bis 70. Lebensjahr ist die Aktivität — abgesehen von den immer seltener werdenden Berufen mit eigentlicher Schwerarbeit — relativ konstant. Anstelle eines aufgegebenen Sportes kommen z. B. vermehrte Spaziergänge. Wesentlich ist eigentlich nur die Abnahme körperlicher Aktivität bei Frauen, deren Hausarbeit nach dem 50. Lebensjahr — wenn die Kinder das elterliche Heim verlassen haben — leichter wird.

Ueber physiologische Altersveränderungen der Körpergewebe existieren nur wenige experimentelle Arbeiten, und dort, wo sie nachgewiesen werden konnten, sind sie gering. Wissenschaftlich wurde (1955 durch Shock u. a.) nachgewiesen, daß eine Einheit aktives Körpergewebe vom 45. bis 85. Lebensjahr denselben Sauerstoffumsatz hat. Solange sich also weder die körperliche Aktivität noch die Zusammensetzung des Körpers wesentlich ändert, ist demnach auch keine Abnahme des Grundumsatzes zu erwarten. Viele Publikationen über eine Abnahme des Grundumsatzes mit steigendem Alter, die seit Anfang dieses Jahrhunderts erschienen sind, stützen sich fast ausschließlich auf Beobachtungen an untätigen alten Menschen. Sie führten zu vielen Vorurteilen über die Ernährung im Alter!

Eine Abnahme des Wirkungsgrades der Muskulatur scheint jedoch wahrscheinlich. Die bewiesene Abnahme der Nervenzellen mit fortschreitendem Alter führt zu einer Abnahme der neuromuskulären Koordination. Zufolge dieser verschlechterten Präzision muß ein alter Mensch für die gleiche Arbeit mehr Einzelbewegungen ausführen und daher mehr Energie verbrauchen als ein jüngerer. Als Kuriosum sei vermerkt, daß die Unterschiede bei bestimmten Arbeiten (z. B. Mähen mit der Sense) nur gering sind.

Es ist anzunehmen, daß bei Männern keiner dieser drei Faktoren bis zur Pensionierung eine wesentliche Rolle spielt und damit der Energiebedarf im wesentlichen unverändert ist.

Frauen lassen in der Aktivität eher nach, oft gefolgt von einer Gewichtszunahme. Bei den über 70jährigen steht die Abnahme der Aktivität oft im Vordergrund; sie brauchen in diesem Fall weniger Kalorien. In Fällen jedoch, in denen praktisch dieselbe Arbeit geleistet wird wie in jüngeren Jahren, könnte sogar mehr Energie benötigt werden. Es gibt nämlich immerhin alte Menschen, die körperliche Schwerarbeit leisten. Wirths fand (1962) unter den von ihm untersuchten Bauern Schwerstarbeiter noch bis zum 64. Lebensjahr, Schwerarbeiter bis zum 73. Lebensjahr und Mittelschwerarbeiter noch bei über 80jährigen. Solche Spekulationen über den Energiebedarf alter Menschen verlangen dringend nach Unterlagen über Kalorienverbrauch und Energieumsatz.

Untersuchungen über den Kalorienverbrauch

alter Menschen sind in den letzten Jahren von verschiedenen Seiten publiziert worden. Die frühesten Untersuchungen stammen aus *Altersheimen* und fanden teilweise extrem niedrige Werte. 1955 berichteten zwei Wissenschafter von einer Frau, die von nur 400 Kalorien lebte. Derartige Befunde führten eine Zeitlang zu Verallgemeinerungen hinsichtlich der Abnahme des Kalorienbedarfs im Alter.

Untersuchungen über den Kalorienbedarf unabhängig lebender alter Menschen fanden dagegen wesentlich höhere Werte. Bei 50- bis 70jährigen englischen Industriearbeitern beträgt er um 3000 Kalorien, bei Rentnern zwischen 70 und 90 Jahren unabhängig vom Alter rund 2100 (Sinclair 1965), was auch Untersucher aus Deutschland (Oberdisse 1962) bestätigten. Bei *schweizerischen Bergbauern* (Gsell 1959) oder den in Amerika untersuchten Handwerkern (Daum 1952) betrug der Verbrauch weiterhin um 3000 Kalorien täglich oder mehr.

Bei Frauen zeigten englische Untersuchungen an zu Hause lebenden 60- bis 90jährigen Rentnerinnen ganz geringe Schwankungen zwischen der jüngsten und der ältesten Altersgruppe; der mittlere Verbrauch lag um 1900 Kalorien. Dieser Befund wurde in vier anderen Ländern bestätigt. Aufnahmen bei älteren schweizerischen Bergbäuerinnen fanden einen mittleren Kalorienwert von 2700 pro Tag.

Untersuchungen über den Energieumsatz

Wesentlich seltener als Untersuchungen über die Nahrungsaufnahme sind solche über den Energieumsatz alter Menschen. Solange es sich — bei den Männern — um tätige Arbeiter handelt, war der Energieumsatz (nach englischen Untersuchungen) zwischen 55 und 72 Jahren unverändert und betrug je nach Tätigkeit 2700 bis 3500 Kalorien pro Tag. Bei Rentnern betrug er nur 2300, bei über 60jährigen deutschen Bauern im Mittel 3200 Kalorien, bei *Puschlaver Bergbauern* während der Erntezeit 3500, in Einzelfällen konnte die Referentin jedoch bei beinahe 70jährigen Männern während der Erntezeit Umsätze von 5000 Kalorien im Wochendurchschnitt feststellen, resp. 5800 Kalorien an einzelnen Tagen. Erstaunlich ist, daß derart hohe Umsätze von alten Menschen überhaupt erreicht werden können. Bei Frauen geben die wenigen vorhandenen Energieumsatzmengen ähnliche Werte wie die Nahrungsaufnahmen, d. h. um 2000 Kalorien für in städtischen Verhältnissen lebende und um 3000 für alte Bäuerinnen. Eine fast 60jährige *schweizerische Bergbäuerin* erreichte einen Umsatz von 3800 Kalorien im Wochendurchschnitt. Theoretische und praktische Untersuchungen stimmen also überein, daß kein Grund besteht, den Kalorienbedarf eines alten Menschen nur deshalb herabzusetzen, weil er älter wird. Daß wegen Beschäftigungswechsel oder Krankheit die Kalorienmenge herabgesetzt werden muß, um Uebergewicht zu verhindern, gilt für alle Lebensalter.

Die vom Expertenkomitee der FAO 1957 aufgestellten Empfehlungen für den Kalorienbedarf im Alter, die eine Reduktion der Kalorien vorsehen, sind dahingehend zu erklären, daß eine Abnahme der Aktivität im Alter häufig anzunehmen, diese jedoch keineswegs die Regel ist. Die FAO kam auf Werte von 2500 Kalorien für 60- bis 70jährige und 2100 Kalorien für über 70jährige Männer, Werte, die den in Städten durchgeführten Untersuchungen über den Nahrungsverbrauch an nicht mehr tätigen alten Menschen recht gut entsprechen. Für Frauen gibt die FAO 1800 Kalorien zwischen dem 60. bis 70. und 1600 Kalorien nach dem 70. Lebensjahr an. Diese Empfehlungen sind niedriger als die selbst bei untätigen in Städten lebenden Rentnerinnen gefundenen Werte, die durchschnittlich 2000 Kalorien (60. bis 70. Lebensjahr) und 1900 Kalorien (nach 70) fanden.

Ein praktisch mindestens ebenso wichtiges Ernährungsproblem im Alter ist aber anderseits die *Gefahr einer chronischen Unterernährung.* Die daraus entstehende Müdigkeit, Apathie und Unlust führt zu weiterer Nahrungsverweigerung, die oft nur noch durch einschneidende soziale Maßnahmen zu durchbrechen ist. Viele der in Altersheimen beobachteten minimalen Kalorienaufnahmen dürften auf diese Weise zustande kommen.

Es ist die große Aufgabe der sozialen Altersfürsorge, das Leben solcher Menschen so zu gestalten, daß sie nicht den Ausweg ins langsame Verhungern suchen. PIM

Abwaschen — gehört zu den unbeliebtesten Arbeiten der Hausfrauen

E. B. An der Kölner Internationalen Hausratsmesse zeigte es sich wieder aufs Neue, daß das Abwaschen, das sogenannte Geschirrspülen, zu den «bösesten» Hausfrauenarbeiten zählt. Die diesbezüglichen Messepressebericht e über die *Haushaltsgeräte*-Situation in der westdeutschen Bundesrepublik sind auch für die Schweiz, besonders für die Region Zürich, von Interesse und Bedeutung, denn es zeigt sich einwandfrei:

Die Hausfrauen begrüßen jede Arbeitserleichterung und Zeitersparnis, die durch die Verwendung rationell arbeitender Maschinen gegeben wird.

Für Waschmaschinen ist der Markt weiterhin sehr aufnahmebereit. Die Haushalte der westdeutschen Bundesrepublik sind erst zu 41 Prozent mit Waschmaschinen versorgt, davon rund zehn Prozent mit Vollautomaten.

Die Vollautomatisierung macht Fortschritte, ebenso das Angebot von *kleineren* Modellen, die in kleineren Wohnungen aufgestellt werden können. Von zuständiger Fachseite wird in diesem Jahre eine Produktionswachstumsrate von 10 Prozent von 1,32 Millionen Waschmaschinen im vergangen Jahr auf 1,5 Millionen erwartet. Im Jahre 1953 zum Beispiel waren erst 265 000 Stück hergestellt worden. Der Produktionswert im ersten Halbjahr 1965 stieg gegenüber dem gleichen Zeitraum 1964 um 14 Prozent auf 730,5 (640,3) Millionen DM an. Die Herstellung von *Trommelwaschmaschinen* ist der Nachfrage entsprechend im vergangenen Jahr von 446 000 auf 545 000 Stück gestiegen, während die *Bottichwaschmaschinen* in der gleichen Zeit von 230 000 auf 150 000 Stück abnahmen.

Haushalt-Geschirrspülmaschinen

kommen auch in Westdeutschland, wie bei uns in der Schweiz nur langsam «ins Geschäft», nachdem die technischen Anfangsmängel beseitigt und die Produktion von fast allen großen Elektrokonzernen in der Bundesrepublik aufgenommen worden ist.

Die Werbung hat überdies die Verbraucherwünsche geweckt. Eine Befragung bei 2000 Haushalten hat nach Angaben der Industrie ergeben, daß 51 Prozent der Befragten das Spülen in der Maschine für hygienischer hielten als mit der Hand. Geschirrspülen gehört neben dem *Fensterputzen* nach wie vor zu den unbeliebtesten Hausfrauenarbeiten.

Der Neubedarf bei Geschirrspülmaschinen ist entsprechend groß — aber der Kauf scheitert meistens am *hohen Preis.* Daher stehen in den *21 Millionen* westdeutschen Haushaltungen bis jetzt nur *120 000 Stück.*

Der Produktionswert ist von 1963 bis Ende 1964 um über 50 Prozent auf 47 (30) Millionen DM gestiegen. Vorwiegend wurden *vollautomatische* Typen als *Stand- und Tischmodelle* abgesetzt. Der Export ist um 27 Prozent gewachsen, die Einfuhren sind um 40 Prozent zurückgegangen. Die Industrie führt dies auf die besser werdenden Qualitäten ihrer Produktion zurück. Im ersten Halbjahr 1965 hat sich der Produktionswert an Geschirrspülmaschinen auf weit über 100 Prozent gegenüber dem ersten Halbjahr 1964 mit 51,4 (18,9) Millionen DM ausgeweitet.

Wie bei uns, so hilft auch in Westdeutschland erstens der steigende Lebensstandard und zweitens der immer noch weiter wachsende *Mangel an Haushalthilfen* aller Art, den Kaufreiz und das Bedürfnis nach Haushaltgeräten steigern. Die Maschine ist auch im Haushalt weiter im Vormarsch! Denn abgewaschen und gespült werden muß halt doch!