

Achtung! Achtung! Achtung!

10. Grundschule-Theatertage

in Schomberg am 27.-28. April 2002

Wer war schon mal in den vorigen 9 Jahren dabei?

Wer noch nicht?

Und wer möchte in diesem Jahr mitmachen?

Habt ihr eine Theatergruppe und ein Theaterstück?

Was sagt ihr zur Workshops:

- ❖ mit Gipsenstecker bemalen,
- ❖ mit Gipsmasken machen lassen,
- ❖ mit Profilbildern,
- ❖ mit wunderbarem Schminken?

Wäre das interessant?

Wir würden euch auch zu einem leckeren Mittagessen einladen und die Reisekosten überweisen.

Also, welche Theatergruppe hat Lust bekommen?

Ihr könnt euch bis Ende Februar an folgender Adresse anmelden.

Általános Iskola Somberek
7728 Somberek
Rákóczi u. 19. Tel.:69/338-126
Csikószné Bischoff Katalin



Lach mit!

„Vorsicht Hund!“ steht bei Schmidts am Gartentor.

Da geht Susanne lieber nicht hinein, sondern läutet brav.

Frau Schmidt kommt heraus, und hinter ihr schleicht ein mickriges Hündchen daher, kaum größer als eine Maus.

„Wegen diesem Winzling hätten Sie das Schild aber nicht anbringen müssen“, sagt Susanne und lacht.

„Doch!“ antwortet Frau Schmidt. „Mir ist es wichtig, daß die Leute nicht auf ihn drauftreten.“

„Es soll Hunde geben, die intelligenter sind als ihr Herrchen“, sagt einer.

„Na klar“, antwortet Martin. „So einen habe ich auch!“

„Du, im Zoo haben sie einen hochintelligenten Elefanten. Der arbeitet für drei!“

„Und das nennst du intelligent?“

Es ist Winter. Eine Schnecke klettert auf einen Kirschbaum.

„Was suchst du denn da oben?“ ruft ihr eine andere zu.

„Kirschen“, sagt die Schnecke. „Im Winter sind doch keine Kirschen am Baum!“

„Aber wenn ich oben bin, dann schon!“

Der kleine Igel hat sich verlaufen.

Heulend rennt er durch den Botanischen Garten und fragt jeden Kaktus:

„Bist du´s, Mami?“

„Die Heringe legen Millionen Eier im Jahr.“

„Das ist aber ein Glück, daß die Heringe dabei nicht gackern!“

NZ
junior

Redakteurin:
Beate Dohndorf
Unsere Anschrift:
Budapest
Pf. 224 1391
Telefon: 302 67 84
302 68 77

E-Mail:
neueztg@mail.elender.hu



Was? Wo?

Eine Regengeschichte	Seite 2
Von den Taten des Herakles	Seite 4
Der Pelzmantel	Seite 5
Tiere aus Papierknäueln	Seite 6

Ausflug: Martinsberg – Papa



Die Benediktinerabtei auf dem Martinsberg

der Stoff getaucht und in der Farbe geweiht wird. Im ersten Stock wurde der Stoff bunt gemacht, und hier waren auch die Gesellen untergebracht. Darüber

befand sich der riesengroße, bedeckte Balkon zum Trocknen. Die Werkstatt wurde allmählich erweitert. Mit der Zeit erschienen hier auch die Dampfmaschinen. Der Höhepunkt in der Entwicklung der kleinen Fabrik war die kleine Perrotine-Maschine. Die Arbeit in der Fabrik wurde 1956 eingestellt. Als Museum wurde die Fabrik 1962 eröffnet. Die Kluge-Werkstatt funktioniert auch heute; mit ihren ausgestellten Textilien, Musterbüchern, Druckformen und Maschinen läßt sie die Geschichte des Blaufärberhandwerks Revue passieren.

**Mária Osikovich
Dr. Anna Rudó**

Lehrerinnen der Petőfi-Schule
in Wetschesch

Die Kinder waren ganz von Ehrfurcht ergriffen, die so berühmte Abtei begehen und besichtigen zu können. Sie fanden es auch interessant, gerade hier, im Gebiet von Martinsberg/Pannonhalma sein zu können, wo Sankt Martin, der Schutzheilige von Forchheim, das ist die Partnersiedlung von Wetschesch, geboren worden sein soll.

Papa hat sie auch begeistert. Unsere Schüler wurden durch die interessante Führung in der Werkstatt des Museums mit der Textiltechnik des Lieblingsstoffes der Ungarndeutschen bekanntgemacht, sie erfuhren, welch schwere Arbeit diese Technologie beansprucht.

In Papa existiert das einzige Blaufärber-Museum Mitteleuropas. Es waren böhmische und deutsche Meister, welche einst die Blaufärberei in Ungarn einführten. Damals ließ sich Carl Friedrich Kluge in Papa nieder, dessen Familie nach authentischen Daten zehn Generationen diesen Beruf ausübte. Das gegenwärtige Gebäude, gleichzeitig Wohnhaus und Werkstatt, wurde 1869 gebaut. Im Erdgeschoß besichtigten wir das sogenannte Kúpazimmer. Die Kúpas sind große Färbewannen, in die

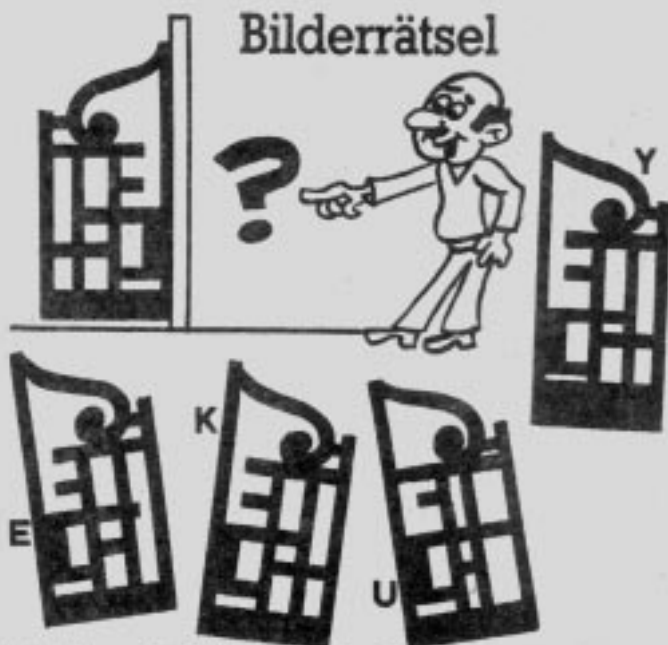
Friedl Hofbauer: Der Fernsehurm

Kennst du den Fernsehurm?
Der sitzt im Bildschirmhaus.
Er schläft zumeist den ganzen Tag
und schlüpft am Abend aus.

Du hast ihn sicher schon gesehen –
er flirrt und flitzt und blitzt,
wenn du (sollst du nicht schlafen gehn?)
noch vor dem Bildschirm sitzt.

Er flimmert und kracht,
er blinzelt und lacht –
er rängelt sich, er schlängelt sich,
er stengelt sich und zwängelt sich –
gib acht! –

in deinen Kopf hinein.
Dort sitzt er und blitzt er
und spuckt in jeden Zwischenraum
Zischelsilberschaum.
Er sitzt nicht nur, er blitzt nicht nur,
keine Spur,
er zuckt, er ruckt, er guckt, er spuckt –
und wenn du jetzt nicht schlafen gehst,
dann rumort er und bohrt er
sich einen dunklen Gang
in deinen schönsten Traum.



Wo ist die zweite Hälfte geblieben? Zu der halben Tür oben in der Ecke gehört eines der vier anderen Teile. Welches?

Tiere aus Papierknäueln

Ihr braucht:

- _____ Zeitungspapier
- _____ evtl. Haushaltspapier
- _____ Kleister
- _____ Baumwollgarn
- _____ Klebestreifen
- _____ als zusätzliches Hilfsmaterial allerlei Abfallmaterial (z.B: Netzen, in denen Früchte usw. verkauft werden)
- _____ Draht
- _____ Karton
- _____ Eierkarton
- _____ Schnur

Hier könnt ihr eurer Phantasie freien Lauf lassen. Die Technik eignet sich besonders für große, wenig gegliederte Tiere und Figuren

Und so wird's gemacht:

Zuerst werden ganze Zeitungsblätter zusammengeknüllt und, so gut es geht, zu einem Körper ohne Glieder geformt. Weitere Blätter können von Hand oder mit einem Kleisterpinsel eingekleistert werden. Den Kleister sehr sparsam auftragen, da das Papier sonst leicht einreißt. Der Rumpf wird vollständig mit mehreren Schichten Zeitungen umwickelt und überklebt. Dieses halbkugelige oder längliche etwas bildet nun die Grundform des Tieres. Die anderen Körperteile auf ähnliche Weise anfertigen.



Zum Formen und Festhalten des Papiers leisten Garn, dünne Schnur, Draht, Klebestreifen usw. gute Dienste.

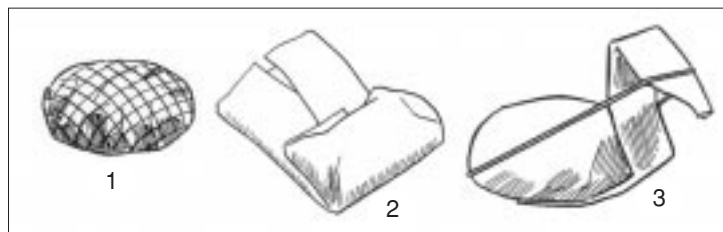
Kopf, Beine, Schwanz können, falls sie nicht anmodelliert werden, in Vertiefungen, die man in den Rumpf gräbt, befestigt werden. Ist das Tier in seinen hauptsächlichsten Formen fertig, wird es mit mehreren Schichten eingekleisterter Papierfetzen überklebt.

Nur wenn diese dicht aufeinander liegen, entsteht eine solide Figur. Die Winkel zwischen Körper und Beinen werden mit eingekleisterter Papierknäueln ausgefüllt, und das Ganze wird mit Papierstreifen überklebt.

Je kleiner und stärker gebogen die zu beklebenden Teile sind, desto kleiner sollten die eingekleisterter Papierfetzen sein.

Am Schluß das Tier bemalen.

Ente



Die Zeitungsknäuel für den Körper werden, damit sie von Anfang an zusammenhalten, in ein Fruchtnetzchen gestopft (1), dann in Zeitungspapier gewickelt (2) und in feuchtem Zustand geformt.

Schabel, Kopf und der verlängerte Hals bestehen aus einem Stück. Dieses wird, noch feucht, geformt, nach (3) an den Körper gedrückt, mit gekleisterter Papierstreifen geklebt und bis nach dem Trocknen mit Garn zusammengehalten.

Damit das Tier besser mit Deckfarbe bemalt werden kann, wird es zuletzt mit Haushaltspapierfetzen überklebt.



Einander helfen



Viele haben ihr Leben verloren. Tausende sind obdachlos. Besonders die Kinder sind hart von der Not betroffen.

1. *Wir Menschen sind oft aufeinander angewiesen, brauchen in bestimmten Situationen Hilfe. Was erzählen euch die Bilder, wie und warum hier Hilfe nötig ist?*
2. *Habt ihr schon einmal jemandem geholfen? Erzählt, was geschah und was ihr gemacht habt!*
3. *Kennt ihr noch andere Geschichten?*

4. *Auch Organisationen können helfen. Könnt ihr Beispiele dafür nennen?*

5. *Wer könnte geholfen haben? Ordnet richtig zu und schreibt Sätze!*

Wer?	aufsaugen	den Notarzt
	rufen	ausgelaufenes Heizöl
	einfangen	den schlechten Zahn
	herausziehen	die streunenden Hunde
	vertreiben	den Bienenschwarm

Von den Taten des Herakles

Herakles war ein Göttersohn (siehe NZjunior 4/2002, S.). Als gewaltiger Held zog er durch die Welt der Alten und vollbrachte kühne Taten und Abenteuer. Im Dienste des Königs Eurystheus wurden ihm zwölf Aufgaben auferlegt, deren jede einzelne die Kräfte eines sterblichen Menschen überstieg. Einige davon sind hier erzählt.

Der unverwundbare Löwe

Im Wald von Nemea hauste ein furchtbarer Löwe, der mit menschlichen Waffen nicht verwundet werden konnte. Er soll einst vom Mond auf die Erde herabgefallen sein. Herakles trug den Köcher auf dem Rücken, den Bogen in einer Hand. In der anderen Hand hielt er eine Keule aus dem Stamm eines wilden Ölbaumes. Als er in den Wald von Nemea kam, konnte er den unverwundbaren Löwen nirgends erblicken. Keinen Menschen traf er auf den Feldern ringsum, denn alle verbargen sich aus Furcht in ihren versperrten Gehöften.

Herakles streifte lange durch den dichten Wald. Erst gegen Abend stieß er auf das Untier. Das Blut seiner gemordeten Beute tropfte noch vom Maul des Löwen, von seiner Brust und seiner Mähne. Der Held versteckte sich in einem Haselbusch. Er wartete, bis das Tier näher kam, dann schoß er seinen ersten Pfeil in die Flanke des Löwen. Doch das Geschloß prallte ab. Ein zweiter Pfeil gegen die Brust hatte keine Wirkung. Das Tier rollte seine Augen und sperrte den entsetzlichen Rachen auf. Da erblickte es den Helden und sprang auf ihn los. Herakles ließ seine Pfeile fallen und schmetterte dafür die Keule über das Haupt des Tieres. Es stürzte im Sprunge zu Boden und stand langsam wieder auf mit zitternden Füßen. Herakles ließ ihm nicht Zeit zur Besinnung. Er stürzte sich auf den Löwen, schlang die Arme um seinen Nacken und erwürgte ihn. Als der Löwe tot war, wollte er ihm das Fell abziehen, aber kein Eisen und kein Stein zerschneidete es. Erst mit den eigenen Klauen des Tieres konnte er das Fell zertrennen. Herakles verfertigte sich spä-

ter einen Panzer daraus. Aus dem Rachen des Untiers machte er sich einen neuen Helm.

Die neunköpfige Schlange

Der Sumpf von Lerna barg ein scheußliches Ungeheuer. Es pflegte auf das feste Land herauszukommen, die Herden zu zerreißen und die Äcker zu verwüsten. Die riesenhafte Schlange besaß neun Häupter. Acht waren sterblich, nur das neunte, in der Mitte, war unsterblich. Herakles fuhr mit einem Wagen in die Gegend des Sumpfes. Durch Schüsse mit brennenden Pfeilen zwang er die Schlange, aus ihrem Schlupfwinkel hervorzukriechen. Zischend kam sie heran. Auf neun Hälsen schwankten ihre scheußlichen Häupter wie Baumäste im Sturm. Herakles zerschmetterte einige von ihnen mit seiner Keule, doch kam er damit nicht zum Ziel, denn für jeden zerschmetterten Kopf wuchsen sogleich zwei neue hervor. Herakles jedoch wußte Rat. Er steckte den Wald in Brand, fuhr mit brennenden Ästen in die Wunden und verhinderte so das Nachwachsen der Köpfe. Das letzte, das unsterbliche Haupt schlug er ab, begrub es am Wege und wälzte einen

s c h w e r e n
Stein darüber. Den Rumpf der Schlange spaltete er in zwei Teile und tauchte seine Pfeile in das giftige Blut. Die Wunden, die sie schlugen, sind seit dieser Zeit unheilbar.



Der Höllenhund

Diese Aufgabe war die schwerste. Herakles sollte in die Unterwelt hinabsteigen und Kerberos, den Höllenhund, aus dem Hades heraufbringen. Das Untier hatte drei Hundsköpfe, aus deren gräßlichen Rachen giftiger Geifer tropfte. Ein Drachenschwanz hing von seinem Leib herunter, und zischende Schlangen ringelten sich als Haare über Köpfe und Rücken.

Herakles begab sich zuerst zu einer heiligen Stätte. Er ließ sich von Priestern für seine Fahrt vorbereiten und befreite sich von seinen Sünden. Dann wanderte er zum Eingang der Unterwelt. Hermes, der Begleiter der Abgeschiedenen, führte ihn in die tiefe Erdkluft hinab. Er kam zur Hadesstadt, vor deren Toren die Schatten der Toten traurig hergingen. Als sie einen Menschen von Fleisch und Blut erblickten, ergriffen sie voll Schrecken die Flucht. Am Tor der Totenstadt stand der König der Unterwelt und verwehrte ihm den Eintritt. Herakles wagte einen Kampf und verletzte den König mit einem Pfeil, sodaß er die Leiden der Sterblichen empfand. Als Herakles daraufhin seine Bitte vortrug, wurde sie ihm gewährt, aber nur dann, wenn er den dreiköpfigen Höllenhund ohne Waffen bändige. Herakles ging auf diese Bedingung ein. Nur mit Harnisch und Löwenfell bedeckt, begann er den Kampf. Der Hund kauerte an der Mündung des Unterweltflusses Ache-

ron. Sein dreifaches Bellen rollte wie dumpfer Donner. Herakles klemmte die Köpfe mit den Knien zusammen und umschlang den Hals mit den Armen. Er würgte das Tier so lange, bis er es überwältigen konnte. Gefesselt schleppte er es an die Oberwelt. Als der Höllenhund das Tageslicht erblickte, sprühte er den Geifer von sich. Herakles brachte das Ungeheuer vor den König Eurystheus, der voll Entsetzen Herakles aus seinen Diensten entließ. Der Held schleppte den Höllenhund in die Unterwelt zurück und ging frei seines Weges.

Der Stall des Königs Augias

Augias war König in Elis und besaß eine Menge Viehherden. Wie es in alten Zeiten üblich war, standen die Tiere, wohl dreitausend an der Zahl, in einer großen Umzäunung vor dem Palast.

Niemand hatte den Platz je gereinigt, und so hatten sich Berge von Mist angehäuft. Herakles versprach, die Reinigung in einem einzigen Tag zu vollbringen. König Augias hielt das Versprechen Herakles' für Prahlerei. Wie sollte der berühmte Held, der zwar viele Abenteuer, aber nie mühselige, schwere Arbeit vollbracht hatte, ein derartiges Werk in einem einzigen Tag ausführen können? Augias versprach dem Helden den zehnten Teil seiner Herden als Lohn, wenn es ihm gelingen sollte. Er dachte, daß Herakles von morgens bis abends den Mist schaufeln werde, und freute sich, den berühmten Helden bei solcher Arbeit zuzuschauen. Herakles aber riß den Grund des Viehhofes auf einer Seite auf und leitete in einem Kanal die beiden Flüsse Alpheios und Peneis herzu. Die Wasser spülten in kurzer Zeit den Mist hinweg. Augias fühlte sich betrogen und wollte den vereinbarten Lohn nicht gelten lassen. Herakles rief den Königssohn als Zeugen an für das Versprechen. Darüber geriet Augias so in Zorn, daß er beide aus seinem Reich verstieß.

Wilhelm Rudnigger Das Gebet des Schneeglöckchens

Herr - hör, was mir
mein Glück vergällt:
Du hast mich in den
Schnee gestellt!

Was mich dabei
so sehr erpicht –
die Kälte, Herr,
die ist es nicht!

Das Einerlei
um mich herum,
der Farbeneintopf
bringt mich um!

Wohin ich meine
Blicke sende –
von einem bis zum
andern Ende:

nur Eis und Schnee
und Schnee und Eis!
Oh, ich erstickte fast
im Weiß!

Vielleicht darf ich
nach dem Verblühen
in eine schöne

Landschaft ziehn,
in der ich dann
nicht mehr in den
Schnee und meine Augen
selig weide

im Kranz von bunten
Panoramen...?!
Ich will es hoffen! Darf ich?

Amen!



Herbert Kranz: Der Pelzmantel

Ein berühmter Arzt war Junggeselle geblieben und lebte mit seiner Mutter zusammen, die er sehr liebte und sehr zärtlich behandelte. Er versuchte, ihre Gedanken zu erraten und alle ihre Wünsche zu erfüllen, was jedoch dadurch schwer war, daß die alte Dame anspruchslos war und so gut wie nie einen Wunsch äußerte.

Im Winter gingen Mutter und Sohn in der Stadt spazieren und blieben vor dem vornehm eingerichteten Schaufenster eines eleganten Pelzgeschäftes stehen, dessen Glanzstück ein Zobelmantel war, den die alte Dame entzückt betrachtete. Aber sie sagte auch sofort: „Das ist nur etwas für Millionäre! Der Pelz kostet gut und gerne seine dreihundert Mark!“ Sie rechnete noch mit den Werten, die in ihrer Jugend gegolten hatten.

Am selben Tag erschien der Professor allein in dem Pelzgeschäft, verlangte den Chef der Firma zu sprechen und vereinbarte mit ihm, daß seiner Mutter dieser Pelz für dreihundert Mark verkauft werden solle, wenn sie danach frage; die Preisdifferenz wollte der Professor dann der Firma nachträglich vergüten. Der Chef stimmte dem zu, erwähnte aber diskret, der Pelz koste neuntausend Mark, bedankte sich und belehrte sein Personal über die Abmachung.

Der Professor berichtete seiner Mutter am Abend, er sei in dem Pelzgeschäft gewesen, und sie habe wirklich den Preis aufs Haar getroffen. Er gab ihr dreihundert Mark und bat sie, in den Laden zu gehen, aber gleich morgen, damit das schöne Stück nicht weggeschnappt würde. Sie weigerte sich zuerst, darauf einzugehen – wozu für eine alte Frau einen so teuren Pelzmantel! Aber sie war doch wieder Frau genug, sich an dem herrlichen Stück zu erfreuen, und so war sie schließlich einverstanden.

Als der Professor am nächsten Tag aus der Klinik nach Hause kam, präsentierte sich seine Mutter ihm in den Pelzmantel und gab ihm freudestrahlend fünfundzwanzig Mark zurück, die sie vom Preis abgehandelt hatte. „Mich kann man nicht betrügen“, sagte sie stolz, „ich verstehe etwas von Preisen.“

Eine Regengeschichte

1. **Seht euch die Bilder an. Welcher Satz gehört zu welchem Bild?**

- Es regnet.
- Es strömt.
- Es donnert.
- Es tröpfelt.
- Es blitzt.
- Die Kinder laufen ins Haus.

2. **Erzählt die Geschichte in der richtigen Reihenfolgen!**

3. **In welcher Jahreszeit spielt die Geschichte? Woran könnt ihr das erkennen?**

4. **Ihr könnt die Geschichte auch als Regenfingerspiel spielen. Seht euch jedes Bild einzeln an und sagt dazu:**

Es tröpfelt.
Mit zwei Fingerspitzen auf die Tischplatte tippen

Es regnet.
Mit allen Fingerspitzen auf die Tischplatte klopfen.

Es gießt.
Lauter und schneller klopfen.

Es donnert:
Mit den Fäusten hämmern.

Es blitzt.
Mit der Hand einen Zickzack in die Luft zeichnen.

Alle Kinder laufen ins Haus.
Mit den Fingern über die Tischplatte laufen und die Hände hinter dem Rücken verstecken.



5. **Ihr könnt es auch als Bewegungsspiel spielen. Führt mit dem Körper aus, was ihr vorher mit den**

Fingern gemacht habt. Ein Kind sagt die Sätze und die anderen machen dazu die entsprechenden Bewegungen.

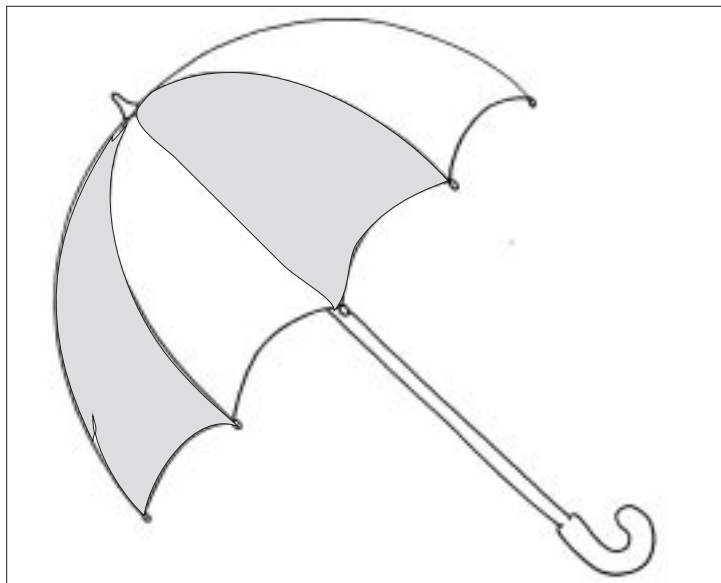
6. **Seht euch den Regenschirm links an. Wer sucht Schutz unter dem Regenschirm? Schreibt oder malt darunter, wer hier Schutz vor dem Regen sucht!**

Regensprüche

Regen, Regen rinn!
Regen, Regen lauf!
Einmal hört der allerlängste
Regenregen auf.

Regen, Regen, Tröpfchen,
fall mir auf mein Köpfchen!
Fall mir nicht daneben,
daß ich lang soll leben!

Es regnet, es regnet,
es regnet seinen Lauf,
und wenn´s genug geregnet hat,
dann hört´s auch wieder auf.



Wie ernähren wir uns richtig?

Eine Dampfmaschine braucht Kohle oder Öl, um Arbeit vollbringen zu können. Ein Auto benötigt Benzin oder Dieselmotortreibstoff. Schaltet man diese Maschinen aus, so wird keine Energie gebraucht.

Der menschliche Körper ist jedoch bei völliger körperlicher Ruhe keineswegs „abgeschaltet“. Er benötigt Energie. So muß die Atmung ausrechterhalten werden. Auch das Herz pumpt ständig Blut durch die Gefäße. Ebenso läuft die Darmtätigkeit weiter. Schließlich muß der Körper eine gleichbleibende Temperatur von knapp unter 37 °C aufrechterhalten.

Übt der Mensch verschiedene Tätigkeiten aus, hat er auch einen unterschiedlichen Energiebedarf. Fährt jemand z.B. anderthalb Stunden Fahrrad, kann er die Energiemenge, die er dafür braucht, aus einer Handvoll Erdnüsse herstellen. Für eine Stunde Fußball braucht man schon die dreifache Menge.

Zuviel ist ungesund!

Energie kann der Körper aus Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen gewinnen. Die meiste Energie enthalten fett- und kohlenhydratreiche Lebensmittel. 240 g Fett decken z.B. den Energiebedarf für einen ganzen Tag.

Nicht benötigte Energie wird vom Körper in Form von „Fettpolstern“ gespeichert. Sie machen dick, hindern beim Laufen und belasten das Herz. Deshalb braucht der Mensch eine geeignete Kost und viel Bewegung.

Gut gekaut ...

Für eine gesunde Ernährung kommt es jedoch nicht nur auf die richtige Nahrungsmenge an. Wichtig sind auch die Eßgewohnheiten. So wird die Nahrung durch ausgiebiges Kauen fein zerkleinert und mit den Enzymen des Speichels gut durchmischt. Nun läßt sich die Nahrung leichter verdauen. Der tägliche Nahrungsbedarf sollte auf 5 Mahlzeiten verteilt werden.

Wenn jemand zuviel isst oder die Nahrung zu kalt oder zu heiß hinunterschlingt, reagiert der Ma-



Ausgewogene Mahlzeit

gen „sauer“. Überschüssige Magensäure kann die Magenschleimhaut schädigen und zu einer Magenschleimhautentzündung führen.

Nahrungsstoffe allein genügen nicht

Gesunde Nahrung muß vor allem abwechslungsreich sein. Nahrungsstoffe allein genügen jedoch nicht, um den Körper gesund zu halten. Er braucht außerdem noch Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. (Sie heißen zusammen Wirkstoffe.) Vitamin C z.B. steigert die Leistungsfähigkeit des Menschen und erhöht seine Abwehrkräfte gegen bestimmte Krankheiten. Manche Vitamine wirken nur zusammen mit Mineralstoffen. Das sind Stoffe, wie sie z.B. gelöst im Mineralwasser vorkommen. Von diesen lebenswichtigen Mineralstoffen und Vitaminen braucht der Körper nur wenig.



Unausgewogene Mahlzeit

Sie sind in den einzelnen Lebensmitteln enthalten. Schon eine abwechslungsreiche Kost genügt, den Körper mit ausreichenden Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.

Eine Tageskost, die nur aus Pommes frites, Hamburger, Ketchup und Coca Cola besteht, führt neben „Fettansatz“ zu erheblichem Vitaminmangel.

Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an

Beim Abtransport von Verdauungsresten aus dem Körper helfen Ballaststoffe. Das sind unverdauliche Bestandteile in Nahrungsmitteln, z.B. Fasern und Schalen im Gemüse. Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an und beugen Verstopfungen vor. Daher sollten auf eurer Speisekarte Nahrungsmittel wie Vollkornbrot, Müsli, Haferflocken, frisches Obst mit Schale oder Salate stehen.

