Wahrheiten vom Essen und Beobachten

Autor(en): **[s.n]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Bauen, Wohnen, Leben**

Band (Jahr): **- (1953)**

Heft 13

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-651514

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«Neue Richtung»

Möbel der Möbelgenossenschaft Zürich

-*tt.* Wer die laufenden Architektur- und Wohnausstellungen in den verschiedenen Ländern und Städten mit vergleichenden, offenen und kritischen Augen betrachtet, der freut sich riesig über den neuzeitlichen und frischen Zug, der in diesen aspektreichen, gut durchdachten Ausstellungen, sei es in Zürich, Wien, München, in Skandinavien, in Italien oder in Amerika, zum Ausdruck kommt.

Wer im Ausland den Fortschritt der Innenarchitektur und der Wohnungseinrichtungen verfolgt, dem ist seit langem bewußt, daß die Schweiz zu den konservativsten Ländern punkto Wohnausstattungen und Kitschmöbeln gehört. Von *Gestaltung* ist nur in wenigen Heimen, fast nur in solchen von Innenarchitekten, Architekten, Malern, Graphikern, freien Berufen, Journalisten und modern denkenden berufstätigen Frauen, etwas zu sehen.

Erst dadurch, daß der «moderne Wohnstil», der aus Nordamerika via Skandinavien, vor allem Schweden und Dänemark, langsam nach Europa «eingedrungen» ist, für *Wohnungen für die kleinen Leute* propagiert wird, ist die große Wohnungsdiskussion um die «Neue Richtung» entstanden. Erst die Angebote zu *erschwinglichen Preisen,* wie sie von der «MG» gemacht werden, haben Leben in die Diskussion gebracht. Wir werden es erfahren, daß via Diskussion um die «Neue Richtung» nach und nach eine gründliche *Diskussion über den Sinn und Geist, den Zweck und die Schönheit des Wohnens* überhaupt entstehen wird.

Aus dem allgemeinen Meinungsaustausch und praktischen Vergleichen wird sich für die mittlere und junge Generation eine *Umstellung* im Wohnstil ergeben. Das Wohnen wird wieder eine *gesellschaftlichere* Funktion, eine beruhigerende, sinnvollere Form bekommen. Das Wohnen wird wieder persönlicher, farbiger, freier und offener, es wird wieder *menschlicher.* Die «Neue Richtung» wird dazu mithelfen, daß die Dinge abgeklärt werden und die *Neandertalerwohnerei* – in verstellten und dunklen Räumen – verschwinden wird.

Heutzutage gilt Heraklits Spruch «Alles fließt» auch für den Wohnstil. Für die Wohnheime in den «Hochhäusern» sind natürlicherweise andere Möbel erforderlich als für die Spießerwohnungen in den Villen von Anno dazumal. Das Bauchige und Bombastische hat in den kleineren Räumen keinen Platz mehr. Man wird zweifellos auch noch mehr dazukommen, die Bücherwände, die Gestelle für Bücher und Radioapparate, für Kleinigkeiten zum Ablegen beim Bau der Wohnungen direkt in die Wände einzufügen. Beim Neumöblieren muß man heutzutage sparen, deshalb wird man das Sparmoment gerade beim neuzeitlichen Wohngerät noch mehr betonen. Es wird ja niemand im Ernste behaupten wollen, daß die übertrieben dimensionierten, furnierten Möbel billig seien. Zum Schluß dieser Feststellungen wollen wir gerne noch anerkennen, daß nun auch in einigen öffentlichen Räumen, so im *Stadtspital Waid,* ein Hauch vom neuzeitlichen, farbigen Stil zu finden ist. Und das ist schon allerhand, denn im öffentlichen Raum ist aller Anfang schwer!

Welches ist die richtige Matratze?

«Wer schläft, der sündigt nicht» — diese Weisheit erscheint uns erprobt und bewährt. Wie es aber heutzutage so geht: da treten Spezialisten auf, die immer alles besser wissen. Kurz und gut, man behauptet, daß wir zumeist falsch schlafen und durch ungeeignete Schlafstätten gegen unseren Körper sündigen. Die Frage nach der Schlafstätte ist im wesentlichen die nach der Matratze. Sie ist daher Hauptgegenstand der Untersuchung und der Kritik.

Wie soll denn eine gute Matratze beschaffen sein? In wenigen Worten ist das nicht gesagt. Viele Punkte sind zu bedenken: Form, Elastizität, Luftdurchlässigkeit, Wärmehaltung, Feuchtigkeitsaustausch; damit nicht genug: wie lange erhalten sich diese Eigenschaften, und wie wirken äußere Einflüsse nachteilig auf sie ein? Jeder, der Matratzen herstellt und neue Formen entwickelt, kann an diesen Fragen nicht vorbeigehen. *Jeder,* der eine Matratze anschafft, sollte sich darüber aufklären lassen.

Die Frage nach der Matratze ist wiederum im wesentlichen die nach dem Polster. Wir unterscheiden 1. natürliche Polsterstoffe (Palmfaser, Kokosfaser, Kapok, Roßhaar, Baumwolle, Alpengras, Seegras usw.), 2. halbsynthetische Polsterstoffe mit den Hauptformen a) Kunstfasern aus Zellulose, b) «Formpolster», das sind Natur- oder Kunstfasern, die mit Kautschukmilch bespritzt, vulkanisiert und dadurch in lokkerer Form gehalten werden, c) Schaumgummimatratzen, das sind reine, aufgeschäumte Gummimilcherzeugnisse; 3. vollsynthetische Polsterstoffe, das jüngste Kind der Polsterindustrie. Es handelt sich hier um aufgeschäumte Kunstharze.

Die *natürlichen* Polsterstoffe genießen bis heute trotz aller technischen Fortentwicklung den einzigartigen Vorzug, mit dem Körper am besten zu «atmen». Sie besorgen den so notwendigen Feuchtigkeitsaustausch. Beim Schlafen werden die immer auftretenden Körperausdünstungen aufgenommen und innerhalb ausreichender Zeit wieder an die Luft abgegeben.

Dagegen haben die Naturpolster auch ihre Nachteile. Sie verändern mehr oder weniger ihre Form und bilden durch Reibung aneinander Staub. Vor allem bei Nichtbenutzung können Milben, Schimmelpilze und Bakterien diese organischen Substanzen befallen. Durch Auswahl guter Materialien, sorgfältige Verarbeitung und sachgemäße Pflege kann man jedoch diesen Gefahren wirksam begegnen.

Die halbsynthetischen Polster vermeiden diese Nachteile, besonders dann, wenn an der Fabrikation Kautschukmilch beteiligt ist. Anderseits aber ist der Feuchtigkeitsaustausch um so geringer, je mehr Kautschukmilch verwendet wird, am geringsten also bei den Schaumgummimatratzen. Auch die Porosität des Schaumgummipolsters läßt — vor allem bei Belastung — noch zu wünschen übrig. Die Formpolster dagegen sind poröser, jedoch bei Verwendung von Fasern begrenzter Länge nicht so reißfest.

Mit den vollsynthetischen Polsterstoffen hat man noch kaum Erfahrungen machen können. An sich ist der Gedanke einer Schaummatratze ohne Gummimilchverwendung naheliegend. Aber kann die einzigartige Struktur des aufgeschäumten Kautschukrohstoffes von anderen, etwa von Kunstharzen, nachgeahmt werden? Die bisherigen Ergebnisse liefern noch keine schlüssigen Beweise. Ein großer Vorzug wäre hier gegeben: man könnte sich unabhängig machen von den starken Latexpreisschwankungen und Vormaterialien von stetiger Beschaffenheit erhalten. Diese Schaumstoffe könnten zudem mit Wasser durchspült werden und in wenigen Stunden trocknen.

Als Gesamteindruck verbleibt die etwas verwirrende Tatsache, daß jede Matratzenform ihre *Vorzüge und Nachteile* aufweist. Dazu sinnen alle Herstellergruppen ständig auf Verbesserungen, so daß die Angelegenheit immer im Flusse bleibt. Nicht zuletzt ist die Preisfrage entscheidend. *Was nützt die schönste hygienische Erkenntnis, wenn der Geldbeutel nur für die billigste Matratze reicht?*

Eines aber sollte man stets bedenken: die Wahl einer richtigen und guten Matratze ist entscheidend für die *Gesunderhaltung.* Wenn die Umwelt im Schlafe versinkt, bleibt es einerlei, ob der anmutige Schläfer von Mahagoni, Birke oder Metallrohr umrahmt wird. Die Matratze jedoch tut ihren Dienst, Nacht für Nacht. ER

Hände helfen heilen

Massage ist eine natürliche Heilweise

Die Massage, vielfach verbunden mit Bewegungsübungen, Licht-, Wärme- und Wasseranwendung, gehört zu den natürlichen Heilweisen. Schon den Kulturvölkern des Altertums war sie als Mittel zur Körperpflege und zu Heilzwecken bekannt. Der berühmte griechische Arzt *Hippokrates* (etwa um 400 v. Chr.) hat uns bereits genaue Angaben über ihr Anwendungsgebiet und ihren Nutzen übermittelt. Der römische Arzt *Galeanus* hat im zweiten Jahrhundert n. Chr. vielfach auf die Massage als Heilmittel hingewiesen, so daß sie in Schriften der späteren Zeit immer wieder Erwähnung findet.

Im späteren Mittelalter gingen die Kenntnisse verloren, die Massage geriet mehr oder weniger in Vergessenheit, und erst um die Jahrhundertwende fand sie durch hervorragende Aerzte erneut Eingang, Verbreitung und wissenschaftliche Anerkennung, nachdem der Schwede *Ling* zu Beginn des neunzehnten Jahrhunderts als erster wieder ein System aus Massage und Bewegungsübungen geschaffen hatte.

Wenn auch die Massage mit ihren natürlichen Hilfsmitteln, Licht, Wärme, Wasser, Elektrizität, in unserem Zeitalter der medikamentösen Medizin noch nicht wieder die öffentliche Bedeutung in der Bevölkerung erlangt hat, die dieser natürlichen Heilweise zukommt, so ist sie doch keine quantité négligeable mehr.

Nicht nur die Orthopäden und Chirurgen bedienen sich dieses Heilmittels, nein, auch Internisten, Neurologen, Allgemeinpraktiker, überhaupt alle Aerzte, die sich Einblick verschafft haben in die Bedeutung physikalischer Heilmethoden. Ungezählte Kriegsversehrte und andere scheinbar zu ganzer oder teilweiser Unbeweglichkeit verdammte Kranke verdanken ihm Wiederherstellung ihrer Bewegungsfähigkeit, Heilung, Arbeitsfähigkeit und Lebensfreude.

Zum Schluß sei noch die *medizinische Fußpflege* — nicht zu verwechseln mit der mehr auf Kosmetik gerichteten Pédicure — erwähnt. Sie hätte nicht so viele Anhänger und Patienten gefunden, wenn nicht ein ausgesprochenes Bedürfnis bei der Bevölkerung bestände — besonders in der *Großstadt.* Sie hat nicht nur die Aufgabe, Zivilisationsschäden zu beseitigen oder zu mildern, sondern auch vorzubeugen und aufklärend zu wirken. Auch hier sind unsere pflastermüden, oft von unsinnigem Modeschuhwerk geknechteten Füße für rechtzeitige Behandlung dankbar.

Fußleiden und Allgemeinbefinden des Menschen

Die unmittelbaren Schwierigkeiten und Benachteiligungen, die ein Fußkranker hat, sind nur allzu offensichtlich. Viel zu wenig aber werden die ungünstigen Fernwirkungen auf den gesamten Körper bedacht. Wenn zum Beispiel ein Fußleiden dazu zwingt, das Bein falsch aufzusetzen, so wird der Körper eventuell zu dem Ausgleich gezwungen, die Wirbelsäule etwas zu verbiegen. Diese durch viele Jahre hindurchgehende falsche Belastung der Wirbelsäule kann unter Umständen zur Reizung der Nervenwurzeln führen, die ja das Rückenmark verlassen und zwischen den einzelnen Wirbeln hindurch zu den Organen des Körpers ziehen. Werden nun durch eine Wirbelsäulenverbiegung — sie braucht gar nicht groß und nach außen hin auffällig zu sein — die aus den Wirbelkanälen austretenden Nerven gereizt, so kommt es zu Veränderungen in der Funktion der Organe, die von den betreffenden Nerven versorgt werden. Die moderne Medizin führt viele Beeinträchtigungen des Herzens oder des Magens zum Beispiel auf solche primäre Schädigungen im Bewegungsapparat zurück.

Aber nicht nur solche mechanischen Folgen im Sinne von Betriebsstörungen einzelner Organe, sondern auch noch andere Folgeschäden von Beinerkrankungen spielen eine Rolle. Wer nämlich Schmerzen beim Gehen verspürt, muß naturgemäß bewegungsfaul werden. Er nimmt dann an Körperfülle zu. Auch nur geringe Grade von Fettsucht bilden eine dauernde Belastung des Herzens, des Kreislaufes. Dicke Leute bekommen leicht Gallensteine, sie werden leichter zuckerkrank. Und die Lebenserwartung fetter Leute ist bekanntlich viel kürzer als die von Normalgewichtigen.

Außer den oben geschilderten mechanischen Folgen und den erwähnten allgemein medizinischen Nachteilen kommt noch eine dritte Gruppe von indirekten Schäden eines Fußleidens in Betracht, nämlich der seelischen. Der Aktionsradius von Fußkranken wird im Laufe der Jahre immer kleiner. Die kleinen Freuden des Lebens, wie Besuche zu machen, auszugehen, durch Wandern oder etwas Sport neue seelische Spannkraft zu gewinnen, werden zunehmend vergällt. Was ist die Folge? Das Maß an Lebensfreude und Lebensgenuß wird kleiner, die Fußkranken kommen sich oft benachteiligt vor, können von Minderwertigkeitsgefühlen befallen werden, kurzum: sie fühlen sich unglücklicher.

Man soll nicht warten, bis im Laufe der Jahre vielleicht eine kleine Fußschwäche sich zum richtigen Leiden auswächst, sondern sich von einem der wichtigsten Grundsätze der Medizin leiten lassen, nämlich: vorbeugen ist leichter als heilen.

---

17 Tage in Narkose

— vom Starrkrampftod gerettet

Vor 14 Tagen starb der zehnjährige Pius Schmutz in *Kaltbach* (Schwyz) an Starrkrampf. Pius hatte sich mit Spielkameraden an einem Holzaufzug in einer Sägerei vergnügt, er fiel aus geringer Höhe zu Boden und erlitt einen offenen Armbruch, der zum Starrkrampf führte.

Mehr Glück als Pius Schmutz hatte ein zehnjähriger Knabe in *Kopenhagen.* Dieser Bub wurde Mitte Sommer dieses Jahres mit einer Tetanusinfektion, einer Wundstarrkrampfinfektion, als hoffnungsloser Fall in das Spital eingeliefert. Die Atmungsorgane des Knaben waren schon fast ganz gelähmt. In dieser schweren Situation entschied sich eine Gruppe dänischer Aerzte dafür, eine künstliche Atmungsmethode anzuwenden, die bisher nur bei schweren Fällen von Kinderlähmung benützt worden war. Der Junge wurde 17 Tage lang in eine Narkose versenkt — um Krämpfe zu vermeiden. Durch den Mund wurde dem jungen Schwerkranken ständig Sauerstoff zugeführt. Nach 17tägiger gemeinsamer Arbeit der betreffenden Gruppe Kopenhagener Aerzte konnte der Knabe dank der Narkose gerettet werden. Das Kind erholte sich rasch und spielt jetzt wieder munter — als hätte sein Leben nie an einem Faden gehangen.

Wahrheiten vom Essen und Beobachten

Du bist, wie du ißt!

Moderne Psychologen sind zu der Ansicht gekommen, daß ein besseres Verständnis der Art und Weise, wie Menschen essen, zu einer sicheren Diagnose von Geistes- und Gemütskrankheiten wesentlich beitragen konnte. Manches ist allerdings bereits bekannt, so hat man festgestellt, daß zum Beispiel viele Menschen mehr Milch trinken oder mehr Käse essen, wenn sie aufgeregt sind: sie nehmen unbewußt eine größere Menge von «Beruhigungs»-Nahrung zu sich. Menschen, die sich enttäuscht fühlen oder glauben, von ihren Mitmenschen nicht richtig geschätzt zu werden, entschädigen oder trösten sich oft unbewußt dadurch, daß sie mehr Schokolade, mehr Bonbons, Patisserie usw. essen, aber auch mehr als nötig trinken. Beobachtungen in der Umwelt zeigen ganz verschiedene Beispiele dieser Eßlust wegen ungenügender Wertschätzung durch die Mitmenschen. Andere Menschen wieder haben unbewußt das Bedürfnis zu betonen, daß sie wirklich erwachsen sind; sie nehmen daher Kaffee, Tee, Bier, Wein — also Lebensmittel, deren Genuß den Nichterwachsenen, den Kindern, untersagt ist — in größeren Mengen zu sich als ausgeglichene Menschen.

Aber auch das «Wie» des Essens ist bezeichnend für die Gemütsverfassung des Essers. Ob ein Mensch wählerisch winzige Portionen aus seinem Teller aufpickt, ob er sich rasch hintereinander riesige Bissen in den Mund stopft, ob er im Restaurant das Essen zurückschickt und aus welchem Grunde er es tut — all das kann dem geschulten Psychologen wichtige Aufschlüsse über Geistes- und Gemütsverfassung liefern.

Gesundheit löffelweise

Wie wird Joghurt hergestellt?

Joghurt wird heute in unseren Molkereien von speziell hiefür beruflich geschulten Molkereiarbeitern aus besonders guter, ausgesuchter Milch hergestellt. Diese wird in Erhitzungsapparaten pasteurisiert, also keimfrei gemacht, nach anschließender Kühlung mit Joghurt-Reinkulturen geimpft und auf maschinellem Wege in die bekannten Toni-Joghurtgläser abgefüllt und verschlossen. Hierauf läßt man die abgefüllte Joghurtmilch unter genauer Einhaltung einer ganz bestimmten Reifungstemperatur bis zum Dickwerden stehen.

Ist dieser Zustand erreicht, wird der nunmehr fertige Joghurt in Kühlräume gebracht und gekühlt. Die Herstellung von Joghurt erfordert genaue Kenntnisse aller damit verbundenen bakteriologischen und chemischen Vorgänge, eine gute Beobachtungsgabe und vor allem ein gewissenhaftes, zuverlässiges Arbeiten. Reifungstemperaturen und -dauer und mengenmäßiger Zusatz an Joghurt-Reinkultur zu der Milch müssen genau eingehalten werden. Nur eine tägliche mikroskopische Untersuchung der Joghurtkultur und vor allem des fertigen Erzeugnisses ermöglicht die Herstellung eines einwandfreien Joghurts.

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Joghurts, dieser sauermilchartigen Speise, ist darauf zurückzuführen, daß er aus Vollmilch hergestellt wird und neben allen zur Genüge bekannten wertvollen Nahrungsstoffen der Milch ganz bestimmte *Milchsäurebakterien* enthält, die die im Dickdarm stattfindenden Fäulnisvorgänge und ihre gesundheitsschädlichen Folgen (u. a. *frühzeitige Alterserscheinungen)* unterdrücken und abändern. Bei regelmäßigem Genuß von Joghurt ist also eine *gesunde Verdauung* gewährleistet.

Sein hoher Nährwert und seine leichte Verdaulichkeit machen ihn auch besonders geeignet als *Stärkungsmittel für schwächliche Personen.* Ebenso wertvoll sind die im Joghurt enthaltenen Aufbaustoffe für die im Wachstum begriffenen Kinder und Jugendlichen. Dabei kann Joghurt jederzeit gegessen werden, ohne daß man sich daran überißt. Wohlschmeckend wird er sogar von Personen geschätzt, die süße Milch sonst nicht lieben. In der heißen Jahreszeit ist er infolge seiner erfrischenden, durststillenden Wirkung allgemein beliebt.

Bei der Durchführung von *Entfettungskuren* können an Stelle der sogenannten «Milchtage» auch *«Joghurttage»* eingeschaltet werden.

Magnetische Gebisse

Der südafrikanische Metallurg Professor *Goldsmith* hat ein magnetisches Gebiß erfunden, das jenen Menschen aus der Verlegenheit hilft, die ungeformte Kiefer haben und denen daher die herkömmlichen künstlichen Gebisse nicht fest genug sitzen. Für den Patienten, der ein vollständiges Gebiß benötigt, werden vier Magnete verwendet. Diese Magnete werden hinten in den Gebißplatten eingebaut, zwei oben und zwei unten, direkt übereinander, damit die Abstoßung der gleichnamigen Magnetpole das Gebiß fest auf seinem Platz hält. Die Magnete können vollkommen unsichtbar eingebaut und selbst zum Festhalten einzelner Zähne oder Zahngruppen verwendet werden. Eine englische Firma hat das Herstellungspatent erworben und liefert die magnetischen Gebisse bereits nach verschiedenen Teilen der Welt.