

Das Schlafzimmer

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **7 (1932)**

Heft 4

PDF erstellt am: **18.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-100710>

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.

achtzehnjähriges Gretchen über die Bühne gehen, als käme es zum ersten Male, und wird Augen, von denen heute niemand weiss, Tränen entlocken, als seien es die ersten, die um sein Schicksal geweint werden. Das sind Homer, Shakespeare und Goethe selber, die, in ihren Gestalten unsterblich

fortlebend, uns ans Herz greifen. So lebendig sind ihre Geschöpfe, das wir fast meinen, die Natur habe sie gesetzmässig hervorgebracht und nicht die grübelnde, erfindende Phantasie eines Dichters sie wie aus dem Nichts hervorgehoben.

Das Schlafzimmer

Der Schlafräum soll den Anforderungen eines gesunden Schlafes entsprechen. Wenn reine Luft das erste, wesentlichste Erfordernis jedes bewohnten Raumes ist, so gilt das ganz besonders vom Schlafräum, in dem wir ca. den dritten Teil unseres Lebens zubringen müssen. Deshalb sollen als Schlafzimmer die grössten, luftigsten und lichtesten Zimmer benützt werden. Das ist kein Luxus, oder, wie Dr. Sonderegger sagt: «grosse Wohnräume sind der weiseste Luxus.» Wichtig sind daher Grösse, Lage und Einrichtung des Schlafzimmers.

Masstab für die Grösse ist der Luftbedarf des Menschen. Als Minimum werden 10 Kubikmeter pro Person verlangt. Nach diesem Masstab bemessen, wäre ein sehr grosser Teil unserer Schlafzimmer zu beanstanden. Das trifft vor Allem zu in dichtbewohnten Ortschaften, und bei den Armen, die darum oft Wohnräume benützen müssen, die «als Wohnung zu klein, als Särge zu gross sind». (Sonderegger). Wüssten wir nicht, dass die Eitelkeit mächtiger ist als die Vernunft, wäre es unbegreiflich, dass oft angeblich gescheite Leute mit geräumigen Wohnungen gerade die kleinsten und dunkelsten Zimmer als Schlafzimmer benutzen, um die besten als selten besuchte Parade-Möbelmagazine zu verwenden.

Eine zweite Forderung ist «Sonnenlicht». Ein italienisches Sprichwort sagt: «Wo die Sonne nicht eintritt, tritt der Arzt ein». Das gilt speziell vom Schlafzimmer. Wo es möglich ist, wähle man, wie es bei Krankenhäusern der Fall ist, nach Süden gelegene Zimmer, wo die luftreinigenden Sonnenstrahlen ungehindert Zutritt haben. Das hat natürlich nur dann einen Sinn und Wert, wenn man ihnen den Eintritt nicht verwehrt durch beständig geschlossene Fensterläden oder dicke Vorhänge, die zudem gefährliche Staubfänger sind. Ein grosser Vorzug ist es, wenn das Zimmer ins Grüne (Garten oder Wiese) schaut, wo die Pflanzen den nötigen Sauerstoff unentgeltlich feilbieten. Völlig zu verwerfen sind «Sackzimmer», Alkoven oder Zimmer, deren Fenster und Türen in einer Ecke dicht zusammenstossen. Denn da ist ein Durchlüften unmöglich. Lüften heisst, einen Luftstrom erzeugen, der die schlechte Luft fortreisst und dafür frische, reine herbeiführt. Allerdings hat das Lüften bloss da einen Sinn, wo die Aussenluft rein, nicht durch Staub, Rauch oder stinkende, giftige Gase verpestet ist. Zum Lüften sollten die Fenster den ganzen Tag offen sein. Nur wenn die Aussenluft sehr feucht — bei anhaltend nasskaltem Wetter, dichtem, schwerem Nebel, Luftzug über eine grosse Wasserfläche hin —, wird die Bettwäsche feucht und die Zimmerluft zu kühl. Empfindliche Personen, Rheumatiker, Lungenschwache, Blutarme, haben darauf zu achten, und eventuell am Abend zeitig die Fenster zu schliessen, um zu feuchte Zimmerluft zu verhindern.

Soll man nachts bei offenem Fenster schlafen? Es gibt Nachtlufftfanatiker, die diese Frage ohne Rückhalt bejahen. In dieser Ausdehnung aber ist ihre Antwort absolut weit-

gehend, unzutreffend. Soweit reine Luft ins Schlafzimmer strömt, kann die Frage bejaht werden. Es kommen aber noch weitere Faktoren wie Feuchtigkeit, Kälte etc. in Betracht, die für viele Leute gefährlich sind. Leute mit Neigung zu Bettschweiss, Nervöse mit unruhigem Schlaf, Rheumatiker, Blutarme, besonders solche mit Neigung zu Katarrhen, laufen Gefahr, bei Befolgung dieses Rates in kalten oder feuchten Nächten sich schwer zu schädigen, sei es durch Verschlimmerung ihres krankhaften Zustandes, sei es infolge ihrer herabgesetzten Widerstandskraft durch neue Erkrankungen. Für sie genügt es, wenn nur ein Flügel des Fensters offen bleibt, oder wenn bei offener Türe im Nebenzimmer ein Fenster offen ist. Gewiss kann man das Schlafen bei offenem Fenster als Abhärtungsmittel betrachten; wir kennen jedoch andere ebenso wirksame, dabei aber weniger gefährliche.

Soll das Schlafzimmer im Winter geheizt werden? Für Gesunde ist das in der Schweiz nicht zweckmässig; in frischer, trockener Luft schläft der Gesunde besser, tiefer und ruhiger. Anders steht es, wenn das Schlafzimmer als Krankenzimmer benützt werden muss. Im Krankenzimmer soll die Luft nicht unter 12 bis 13 Grad Reaumur stehen; es soll daher zum mindesten gut temperiert sein.

Das Schlafzimmer sollte gegen nächtliche Ruhestörungen geschützt liegen. Ist dies schon für Gesunde notwendig, so ist es für Kranke unerlässlich. Nächtlicher Strassenlärm ist zwar verboten und wird polizeilich bestraft. Heute muss man sich aber ernstlich fragen: sind die Bürger, die kein Auto oder Motorrad besitzen, minderen Rechtes als die Auto- und Radfahrer, die mit ihrem Geknatter mitten in der Nacht Gesunde und Kranke aus dem Schlafe wecken? Warum werden diese nicht empfindlich bestraft? Da sollte einmal von Gesetzes wegen streng vorgegangen werden.

Zum Schluss die Frage: Wie soll das Schlafzimmer eingerichtet sein? Da haben wir uns daran zu erinnern, dass jedes Möbel seiner Grösse entsprechend Luft verdrängt. Durch Anhäufen von Möbeln können wir also das grösste Zimmer an gesunder Atemluft arm machen. Es sollten daher nur die allernötigsten Möbelstücke darin aufgestellt sein. Vor allem aber sollen weder schmutzige Wäschestücke noch feuchte oder schmutzige Kleider im Schlafzimmer aufbewahrt sein und die Luft verpesten. Andererseits soll das Schlafzimmer nicht einem kalten Gefängnis gleichen. Ein heimeliges Zimmer wirkt beruhigend auf das Gemüt und wird den Schlaf dadurch günstig beeinflussen. Das ist leicht zu erreichen durch ein schönes, wenn auch einfaches Bild, durch einen Blumentopf mit nicht duftenden Blumen. Ist das Schlafzimmer tapeziert, so sollten dazu keine unruhig gezeichneten oder gellen Tapeten benützt werden, besonders nicht für nervöse oder fiebernde Personen.

Die Beachtung dieser Ratschläge fördert den gesunden, ruhigen Schlaf und damit des Menschen Gesundheit.

Leitsätze zur Währungsfrage

(Beschlüsse des Vorstandes der Sozialdemokratischen Partei der Schweiz vom 20. März 1932.)

1. Die gegenwärtige Krise der Weltwirtschaft ist einerseits eine typische Erscheinung des kapitalistischen Wirtschaftssystems. Die Anarchie, die Planlosigkeit der kapitalistischen Wirtschaftsordnung führt zu Disproportionalitäten (Missverhältnissen) der Produktion, stört in immer wachsender Masse das Gleichgewicht unter den einzelnen Produktionszweigen, so dass die kapitalistische Krise unter dem Janusge-

sicht einer Ueberproduktionskrise und Unterkonsumtionskrise zugleich auftritt. Das kapitalistische Wirtschaftssystem vermag die vom Kapitalismus entfesselten Produktivkräfte nicht mehr zu organisieren. Die kapitalistische Krise kann endgültig nur beseitigt werden durch Beseitigung der Ursache der Krise, das heisst durch Ersatz der anarchischen Wirtschaftsordnung der sozialistischen Zukunft.