

Das gesunde Schlafzimmer

Autor(en): **Vischer, Marie**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **9 (1934)**

Heft 9

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-100900>

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.

W O H N G E S T A L T U N G

Das gesunde Schlafzimmer

Von Marie Vischer

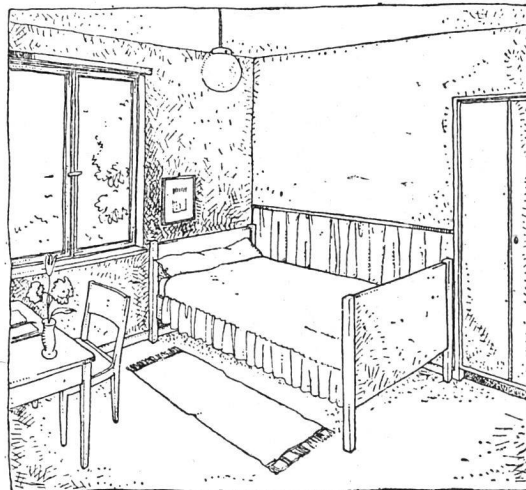
Man sollte meinen, dass eine so einfache und ursprüngliche Angelegenheit wie das Schlafen nicht grosser Überlegungen oder besonderer Massnahmen bedarf: man wird müde und schläft. Aber gerade das Einfache will uns heutigen Menschen, und besonders den Stadtmenschen, nicht mehr so recht gelingen.

Die erste Forderung wird deshalb sein, sich der Natur wieder zu nähern, um daraus eine gesunde Lebensart zu gewinnen. Die zweite Forderung wäre die, mit äussern Mitteln diesen Zug zum Natürlichen, zum Gesunden zu unterstützen und zu fördern. Wir brauchen für einen gesunden Schlaf ein gesundes Schlafzimmer.

Die ganze Einrichtung eines Schlafzimmers sollte so einfach und so sparsam möbliert wie möglich sein. Ist sie das wirklich? Nur bei Menschen, die sich der ausserordentlichen Kraftquelle einfacher und gesunder Lebensführung ganz bewusst sind. Andere Menschen ziehen ganz andere Gesichtspunkte in Betracht, so vor allem: das Schlafzimmer soll schön, soll möglichst elegant, soll reich aussehen. Sie sind die Leidtragenden, indem sie in ihrem Reichtum, in ihrer Fülle schwitzen müssen, und morgens mit müdem Kopf erwachen. Ein Schlafzimmer sollte, immer im Hinblick auf das Gesundheitsfördernde, um eine reine und recht keimarme Luft zu erhalten, keine staubfangenden Beigaben, wie Teppiche und Polstermöbel, beherbergen. In einem Schlafzimmer, für Kinder ebenso wie für Erwachsene, sollte alles bis zur kleinsten Leiste und zum schmalsten Stoffstreifen waschbar, wenn nicht kochbar sein. Es muss duften vor Frische. Gestrichene Möbel, gestrichene Dielen, darauf waschbare kleine Läufer, leichte Gardinen, die wie Blumen prangen, Beleuchtungskörper aus Marmor oder Glas oder Nickel, und dazu eine freundliche Hand, die alles putzt.

Wichtig ist die Beschaffenheit der Betten. Es gibt kluge Menschen, die ein Leben lang eine eiserne Bettstelle bevorzugen. Leider sind die Naturen, die mit der Prinzessin auf der Erbse in Wettbewerb treten könnten, viel häufiger. Sie glauben ihrem Körper zu dienen, indem sie ihn « in Watte packen ». Aber Abhärtung ist immer noch die beste Gewähr

für einen gesunden, unverzärtelten Körper. Es genügt eine feste Matratze, mit Seegras gefüllt und einer Rosshaaraufgabe und zum Zudecken im Sommer eine Stepp- oder Daunendecke, oder eine waschbare leichte Wolledecke. Bei langsamer Gewöhnung



Einfaches Schlafzimmer — gesundes Schlafen

genügt die Steppdecke auch im Winter vollkommen. Da sie Jahre hindurch benutzt wird, ist der Gedanke, sie nicht gründlich reinigen zu können, ein wenig trostlos. Wir wählen deshalb für unsere Steppdecke einen abnehmbaren Überzug, der jedes Jahr gewaschen werden kann.

Bei aller Begeisterung für Hygiene und Sport ist es erstaunlich, wie wenig Menschen heute wirklich Sommer und Winter bei offenem Fenster schlafen. Die einen fürchten Mücken, die andern Geräusche oder Einbrecher, kurz, es finden sich immer stichhaltige Gründe, um sich mit dem Zuzug frischer Luft durch die schmalen Ritzen grosser Rolljalousien zu begnügen. Gewiss, man stirbt nicht von dumpfer Luft, aber wundern wir uns nicht, wenn Jahr um Jahr unser Körper mehr von seiner Spannkraft, die durchaus nicht ein Reservat für unsere Jugendjahre zu sein braucht, einbüsst. Das gesunde Schlafzimmer ist vor allen Dingen das licht- und luftdurchflutete Schlafzimmer, darinnen man einen erquicklichen und leichten Schlaf findet.

VERBANDSNACHRICHTEN

Arbeitslose Mieter von Baugenossenschaften

Das lange Andauern der Wirtschaftskrise hat mit sich gebracht, dass die Zahl der arbeitslosen und in einer Notlage befindlichen Mieter sich vermehrt hat und eventuell sich noch weiter vergrössern wird. Von verschiedenen Genossenschafftern wurde daher

die Frage aufgeworfen, was unter dem Gesichtspunkt der Solidarität für diese Mieter getan werden könnte. Der Vorstand der Sektion Zürich des Schweiz. Verbandes für Wohnungswesen und Wohnungsreform möchte nun, bevor er einmal über diese Frage in einer Delegiertenversammlung referieren lässt, vorerst alle Kreise der Baugenossenschaffter einladen, ihm im « Wohnen » Angaben darüber zu machen,