

# Der Würfelbecher

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **63 (1988)**

Heft 4

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **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.

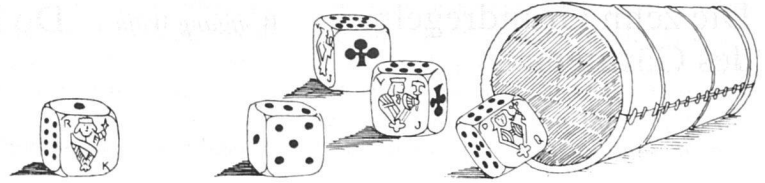
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **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.

# Der Würfelbecher

Besinnlich bis heiter



## Ordnung im Pillenarsenal

In jedes Haus und in jede Wohnung gehört eine Hausapotheke. So unbestritten diese Forderung auch ist – sie wirft im Einzelfall Fragen auf. Denn eine Hausapotheke ist nur dann wirksam und vor allem sicher, wenn sie auch fachgerecht unterhalten wird.

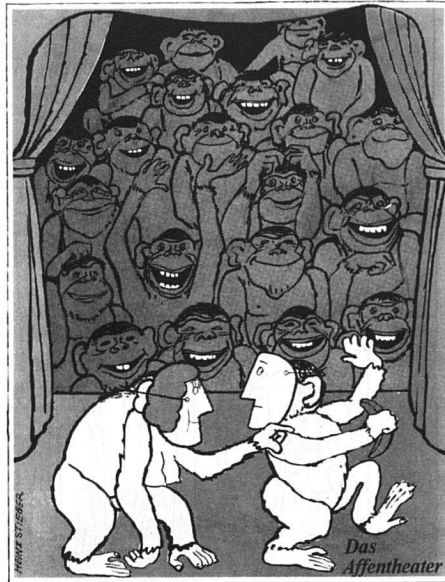
Eine Erhebung über den Zustand der Medikamentenschränke in schweizerischen Haushalten förderte recht bedenkliche Zahlen zutage. Mehr als die Hälfte der aufbewahrten Medikamente waren unbrauchbar, weil sie zu alt, falsch gelagert oder nicht mehr zu identifizieren waren. Die unbrauchbaren Arzneimittel ergaben nach einer Hochrechnung einen abzuschreibenden Wert von weit über 100 Millionen Franken.

In die Hausapotheke gehören grundsätzlich all jene Medikamente, Verbandmaterialien und Instrumente, welche zur Ersten Hilfe und Behandlung bei Unfällen und Unpässlichkeit notwendig sind. Ferner dient die Hausapotheke zum Aufbewahren aller persönlich während einer ärztlichen Behandlung benötigten Arzneimittel. Als Aufbewahrungsort empfehlen sich trockene und kühle Räume. In jedem Fall sollen Medikamente vor Feuchtigkeit und Wärme geschützt werden. Nicht zweckmässig sind deshalb Küche und Badezimmer. Geeignet ist dagegen das Schlafzimmer. Gewisse Medikamente müssen sogar im Kühlschrank gelagert werden.

Medikamente in Kinderhänden können zu ernsthaften Vergiftungen führen. Im vergangenen Jahr wurden dem schweizerischen Tox-Zentrum in Zürich nicht weniger als 6485 Vergiftungsfälle mit Medikamenten gemeldet, davon betrafen 2819 Kinder oder Jugendliche. Die Hausapotheke sollte also unbedingt ausser Reichweite der Kinder oder (noch besser) unter Verschluss installiert werden. Medikamente ohne Abgabedatum sollten mit dem Kaufdatum versehen werden. Alte und nicht angeschriebene Produkte sind zu vernichten, ebenso – nach abgeschlossener Behandlung – die Reste leicht verderblicher Medikamente wie zum Beispiel Antibiotika. Of-

fensichtlich unbrauchbar gewordene Arzneimittel wie zum Beispiel geplatze oder rissige Dragées oder eingetrocknete Salben müssen weggeworfen werden.

Die Instandhaltung einer perfekten Haushaltapotheke ist übrigens nur halb so mühsam, wie es scheint. Wer sein privates Pillenarsenal nicht selber bewirtschaften will, kann es nämlich einmal im Jahr auch durch den Apotheker kontrollieren lassen. Die Spezialisten im weissen Kittel tun dies gratis! wwi



## Wer soll Strom sparen?

Seltsam – alle reden erstens vom Energiesparen, nach Statistiken soll zweitens die Hälfte der Bevölkerung gegen den Betrieb der Atomkraftwerke sein, und ein guter Teil der Stimmbürger verbittet sich drittens jeglichen Bau von neuen Stauseen, ja sogar von sinnvollen Sanierungen bestehender Kraftwerke. Aber der Stromverbrauch in der Schweiz hat 1987 weiter um 2,9 Prozent auf 43,6 Mrd. Kilowattstunden zugenommen...

Die Szenarien für einen Ausstieg aus der Kernenergie gehen allerdings von einer durchschnittlichen jährlichen Zu-

nahme von 0,5 bis 1,2 Prozent oder gar von einer Abnahme um 0,4 Prozent aus.

Ausschlaggebend für die letztjährige Zunahme des Stromverbrauchs sollen, wie das Bundesamt für Energiewirtschaft mitteilt, die günstigen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen und die im Vergleich zum Vorjahr kühleren Witterungsverhältnisse gewesen sein. Nicht zu unterschätzen seien auch die Folgen des Automatisierungstrends in den Büros, der immer reichhaltigeren Ausstattung der Haushalte mit Elektrogeräten sowie der Einsatz von Strom für die modernen Technologien.

Das alles wird schon so sein. Dahinter aber steckt in den meisten Fällen doch die bequeme Mentalität, die in unseren Tagen grassiert: Einschränken? Selbstverständlich! Aber natürlich die anderen... Ba

## Vom täglichen Brot

Brot ist gesund. Wieso und bei welchen Brotsorten das vor allem zutrifft, das hängt mit dem Ausmahlungsgrad der Körner zusammen. Je mehr Mehl aus einer bestimmten Menge Getreide herausgemahlen wird (je höher also der Ausmahlungsgrad ist), desto mehr essentielle (unentbehrliche) Nährstoffe der Schalenbestandteile gelangen ins Mehl. Es wird dunkler und enthält mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Das Getreidekorn besteht bekanntlich aus Schale, Mehlkörper und Keimling. Für die Herstellung von *Weissbrot* werden Schale und Keime des Kornes möglichst beseitigt und somit viele Inhaltsstoffe wie Eiweiss, Stärke als Energielieferant, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente als lebenserhaltende Schutzstoffe und Nahrungsfasern als verdauungsfördernder Ballaststoff weitgehend entzogen. Die Behauptung, Brot mache dick, gilt für das *Vollkornbrot* nicht. Das Gegenteil ist der Fall: Es regt die Darmtätigkeit vermehrt an und fördert die Verdauung dank seiner Ballaststoffe (Nahrungsfasern). Ballaststoffe

gewinnen als «Heilmittel» zunehmend an Bedeutung: Als unverdauliche Bestandteile unserer täglichen Nahrung spielen sie nämlich bei der Entgiftung und Entschlackung des Körpers eine wichtige Rolle. Diese Naturfasern befinden sich in den Kornschalen und sind daher vor allem im Vollkornbrot enthalten. Als einzige natürliche reichhaltige Quelle von Vitamin E ist aber auch der Keim – Herz des Kornes – als Träger der Lebensfunktionen nährstoffreichster Bestandteil des Weizenkorns und für unsere Ernährung sehr wichtig. Vitamin E ist unentbehrlich zur Erhaltung der Funktion von Muskeln und Keimdrüsen. Also: Brot ist gesund, Vollkornbrot noch gesünder. **B.**



### Lärm und Gesundheit

Lärm kann zu verschiedensten Beeinträchtigungen des Befindens führen. Ganz allgemein kann zwischen vier verschiedenen Arten von Belastungen unterschieden werden, nämlich:

*Schädigungen des Gehörs, Beeinträchtigung des Kreislaufsystems, geringere Schlafentiefe und psychische Probleme.*

Starker Lärm kann, das ist bekannt, zu Hörschäden führen, sogar wenn dieser Lärm lustvoll empfunden wird (zum Beispiel Musik). Aber auch schwächerer Lärm kann sich negativ auf unser allgemeines Wohlbefinden, unsere Kommunikations- und Arbeitsfähigkeit, unsere Stimmung und unser Sozialverhalten auswirken. Grund genug also, sich des Problems ernsthaft anzunehmen und nach Mitteln und Wegen zu suchen, die Lärmmissionen so gering wie möglich zu halten.

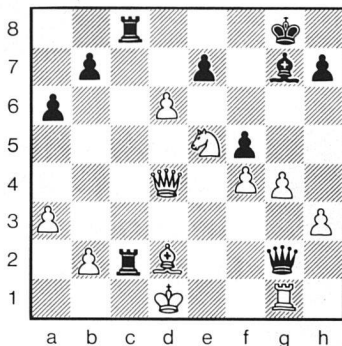
### Ferienreisen für Behinderte

Für Behinderte, die es bisher nicht gewagt haben, allein zu reisen, bietet der TAMAM-Reisedienst für Behinderte in 8614 Bertschikon ein vielseitiges und umfangreiches Angebot an Individual- und Gruppenreisen, mit und ohne Unterstützungsdienste (Körperpflege, Begleitungen) an. Das Programm enthält auch eine Anzahl Fernreisen.

Alle aufgeführten Hotels sind durch TAMAM oder einen der Partner an Ort und Stelle auf ihre Eignung geprüft worden. Für die meisten Unterkünfte sind über die Katalogangaben hinaus zusätzliche Informationsblätter mit Bildmaterial erarbeitet worden (Stufen, Zimmermasse usw.), die auf Anfrage gerne an Interessenten abgegeben werden. Die Hin- und Rückreisen sind selbstverständlich behindertengerecht organisiert und werden wo immer möglich mit Linienflügen renommierter Fluggesellschaften durchgeführt. **B.**

1 ... Lg7 x Se5?  
2 Tg1 x Dg2 Les x Dd4  
steht wie ein Versetzen aus, aber gewinnt die Figur zurück,  
3 d6-d7!  
und Schwarz muss einen Turm zurückgeben.  
Ganz einfach gewonnen hätte dagegen:  
1 ... Tc2 x Ld2 +  
Weiss muss mit der Dame nehmen,  
2 Dd4 x Td2 Dg2 x Tg1 +  
aber eben, der Turm auf g1 bleibt ohne Deckung.  
3 Kd1-e2 Dg1-g2 +  
4 Ke2-e3 Dg2 x Dd2 +  
5 Ke3 x Dd2 Lg7 x Se5  
und gewinnt ganz einfach!

### Für Schachfans



Kontrollstellung:

Weiss: Kd1 Dd4 Tg1 Ld2 Se5 Ba3 b2 d6 f4 g4 h3 = 11 Steine

Schwarz: Kg8 Dg2 Tc8 Tc2 Lg7 Ba6 b7 e7 f5 h7 = 10 Steine

Schwarz am Zuge kann sich aussuchen, auf welche Art und Weise er gewinnen will. Aber nein, er macht ausgerechnet den Zug, der dem Gegner noch eine leise Remis-Chance einräumt, nämlich 1 ... Lg7 x Se5. Warum ist der Zug nicht gut, und wie konnte Schwarz am Zuge zwingend gewinnen? Manchmal ist es schwierig: Wenn man zwischen mehreren guten Möglichkeiten wählen muss, dann wählt man den einzig falschen Weg. Gewinnen Sie also mit Schwarz am Zuge. Viel Spaß! **I. Bajus**

Lösung: nächste Spalte oben

### Schweiz ist (noch) nicht verbetoniert

Die schweizerische Gesamtfläche umfasst bekanntlich 4,1 Mio ha. Davon sind rund 28 Prozent Wiesen und Äcker, 25,5 Prozent Wald, 20,5 Prozent Weideland, 17,5 Prozent Ödland (Berge) und 4 Prozent Seen und Flüsse. Zu diesen rund 95 Prozent «Natur» kommen bloss 4 Prozent überbautes Gebiet, 0,14 Prozent Industrieanlagen und 0,08 Prozent Strassen. Zum Vergleich: Die gemeinhin als weitflächig empfundene Bundesrepublik Deutschland ist mit rund 89 Prozent Naturfläche und 11 Prozent überbautem Gebiet schlechter dran.

Das heisst aber noch lange nicht, dass wir hierzulande gut dran sind. Die schwindelerregenden Bodenpreise, immer weiter steigend, legen ein trauriges Zeugnis davon ab. Boden ist unvermehrbar und darum keine Handelsware. Andernfalls müssen wir alle sehr teuer dafür bezahlen – so oder so. **B.**

**Die Superkur**  
für alle  
alten Badewannen

**BAWA AG**

- 5 Jahre Vollgarantie
- Einsatzwannen aus Acryl
- Neubeschichtungen
- Reparaturen
- Über 30 Farben

Reparatur-Vertretung seit 1963

Telefon 061 67 10 90

**BAWA AG, Artelweg 8, 4125 Riehen**