

# Der Würfelbecher

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Wohnen**

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

Heft 6

PDF erstellt am: **05.07.2024**

## **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.

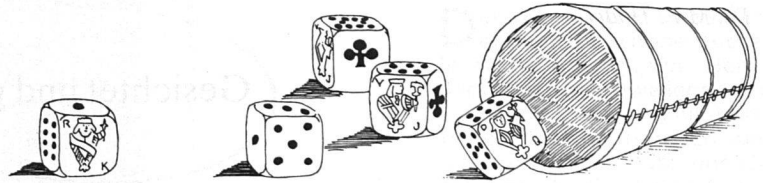
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **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



## Wie wird man fit?

Jetzt ist jene Jahreszeit, in der besonders viele an Bewegungsarmut leidende Personen den Vorsatz fassen, «nun endlich etwas für die Fitness zu tun». Körperliche Fitness lässt sich durch sportliche Betätigung gewinnen, soll aber nicht erzwungen werden. Vor plötzlicher Inangriffnahme eines intensiven Fitnessprogramms empfiehlt es sich, den Gesundheitszustand ärztlich überprüfen zu lassen. Unsere Hinweise sind der Publikation «Sicher Sport treiben» von Harald Potter entnommen.

**Jogging:** Der aus gesundheitlicher Sicht erwünschte Fitnessgrad lässt sich am schnellsten durch Dauerlaufen erreichen. Altersgrenzen für diese Bewegungsart gibt es nicht, hingegen muss die Belastung selbstverständlich dem Allgemeinzustand und dem Alter entsprechend angepasst werden. Zur Ausrüstung gehören ein Anzug, der den jeweiligen Witterungsverhältnissen angepasst werden kann, und insbesondere gute und richtig passende Schuhe. Ein Lauftraining auf verkehrsreichen Strassen ist selbstverständlich nicht zu empfehlen, besser eignen sich, auch der weichen Oberfläche wegen, Wald- und Feldwege. Wer mehrmals in der Woche einige Kilometer auf diese Weise absolviert, wird es sicher zu der gewünschten Fitness bringen.

**Schwimmen:** Auch wer durch Schwimmen ein gutes Konditionsniveau erreichen will, muss sich mehrmals in der Woche intensiv im Wasser bewegen. Insbesondere für Übergewichtige und jene, die an Gelenkerkrankungen leiden, eignet sich Schwimmen als Fitnessprogramm. Der Auftrieb im Wasser schont die Gelenke, und doch werden beim Schwimmen besonders viele Muskelpartien beansprucht.

**Radfahren:** Eine bestimmte Fitness lässt sich auch durch Radfahren, sei es im Freien oder auf dem Standrad im Fitnessraum, erreichen. Immerhin werden durch diese Bewegungsart weniger Muskelgruppen beansprucht als beispielsweise beim Schwimmen. Damit dürfte auch etwas mehr Zeit aufzuwenden sein, um die gewünschte Trainingswirkung zu erzielen.

Ein bestimmtes Mass an Fitness kann sich positiv auf den Gesundheitszustand auswirken und zudem auch zur Unfallprävention beitragen. vi.

## Was ist Kultur?

«Kultur, das ist für mich Theater, Oper, Konzert – all die schönen Sachen im Leben, der Genuss.» (Eine 62jährige Hausfrau aus Zofingen.)

«Kultur ist für mich das, was wir in Zukunft mit unserem Boden tun.» (Ein 38jähriger Bauer im Emmental.)

«Kultur – das ist die Gestaltung der Stadt, die Lösung der Wohnungsnot.» (Ein 27jähriger Elektromonteur in Zürich.)

«Also früher habe ich schaurig viel gelesen, aber in letzter Zeit habe ich keine Zeit mehr, ich muss zuerst eine Lehrstelle suchen.» (Eine 16jährige Schülerin aus Volketswil.)

Was ist Kultur, wie wird Kultur in den verschiedenen Bevölkerungsgruppen in Stadt und Land, bei jung und alt, in den verschiedenen Regionen und Landesteilen erfahren und gelebt? Das ist die Frage, die beim Forschungsprojekt «Das Kulturverhalten der Bevölkerung» im Mittelpunkt steht. Kultur nicht als vorgegebener Begriff, sondern als offene Frage. Getragen wird das Projekt vom Schweizerischen Nationalfonds und vom Bundesamt für Statistik. Die Untersuchung wird von Sozialwissenschaftlern der Universität Zürich und des Bundesamtes für Statistik durchgeführt. Das Projekt hat im Herbst 1986 begonnen und dauert bis 1990. Nach Auswertung aller Resultate wissen wir es genau: Publikationen und Informationen in allen Medien sind vorgesehen. B.

## 40 Jahre SIH

An seinem neuen Domizil in Baden feierte das *Schweizerische Institut für Hauswirtschaft SIH* kürzlich das Jubiläum seines 40jährigen Bestehens. Die Anfänge dieses einzigen Schweizerischen Prüfinstituts für den hauswirtschaftlichen Bereich, dessen Gütezeichen sich heute auf unzähligen Geräten und Hilfsmitteln für den Haushalt finden, gehen gar auf das Jahr 1916 zurück.

Nachdem aber dieser Anlauf und mehrere weitere im Sande verlaufen waren, konkretisierte sich die Idee nach 1945 aufgrund der guten Erfahrungen, die man während der Kriegszeit mit den

hauswirtschaftlichen Beratungsstellen des Bundes gesammelt hatte. 1948 endlich konnte das SIH gegründet werden und seine Arbeit aufnehmen.

Die Prüfung des Gebrauchswerts hauswirtschaftlicher Produkte steht noch immer im Mittelpunkt der Institutstätigkeit. Das SIH-Prüfwesen basiert dabei auf Prüfprogrammen, die von einer aus Vertretern der Konsumenten, des Instituts, der Produzentenverbände und des Handels zusammengesetzten Paritätischen Technischen Kommission PTK erarbeitet werden, und zwar auf der Grundlage international anerkannter Bewertungsnormen.

Für die Inkraftsetzung der Prüfprogramme zeichnet der Vorstand des SIH verantwortlich, der ebenfalls paritätisch konstituiert ist. Mit dieser «Gewaltentrennung», die wohl im ganzen europäischen Waren- und Prüfwesen Einmaligkeit genießt, wird die strikte Neutralität der Prüfungen gewährleistet.

Produkte, die alle Anforderungen des Instituts erfüllen, werden mit dem SIH-Gütezeichen «Geprüft und empfohlen vom Schweizerischen Institut für Hauswirtschaft SIH» ausgezeichnet. Ergebnisse, die diesen Bedingungen nicht in sämtlichen Punkten gerecht werden – und das sind Jahr für Jahr nicht wenige –, gehen zusammen mit einer detaillierten Mängelliste zurück an den Hersteller; sie können nach der Behebung der Mängel erneut zur Prüfung eingereicht werden.



Bei der Erfüllung seiner wichtigen Aufgabe darf das SIH stets wieder auf die Mithilfe seiner Mitglieder und Gönner zurückgreifen. Auch bei seinem Umzug nach Baden erhielt das Institut Spenden und Naturleistungen von öffentlichen und privaten Institutionen. Das Bild zeigt die für die Bedürfnisse des SIH konzipierte Versuchsküche, ein Geschenk des Verbandes Schweizerischer Fabrikanten von Einbauküchen VSFE (Foto Kaysel).

Aktivitäten im Informations- und Beratungsdienst des SIH sind vor allem die individuellen telefonischen Auskünfte und Beratungen und die Durchführung von Kursen und Seminaren.

Dieser zweite Bereich der SIH-Aktivitäten ist heute wichtiger und aktueller denn je, sieht sich doch der einzelne Privathaushalt unter den Stichworten «Energie sparen im Haushalt», «umweltfreundlich haushalten», «ökologisch richtige Entsorgung» und «gesunde Ernährung» mit Forderungen konfrontiert, die ein immer umfassenderes Wissen voraussetzen.



### Elektronischer Schutzengel

Für alleinlebende Betagte, Kranke, aber auch für jeden, der öfter allein oder von der Umwelt schlecht erreichbar ist, kann der neue PTT-Service für Sicherheit im Notfall der beruhigende Schutzengel sein. Unter dem Namen «Tele-Alarm» ist er für 25 Franken monatlich jetzt für jedermann erhältlich. Das kleine Zusatzgerät zum normalen Telefonanschluss ist einfach zu bedienen und bietet damit die Gewähr, dass in jeder Situation schnell Hilfe angefordert werden kann.

Wer im Notruf zum Hilfe eilen soll, lässt sich im voraus über wenige Tasten



frei einprogrammieren und später nach Belieben wieder ändern. Vier verschiedene Telefonnummern werden beim Auslösen des Alarms bis zu viermal nacheinander angerufen oder bis der Notruf entgegengenommen wird. Dabei gibt eine Stimme dem Angerufenen eine Notrufmeldung durch und fordert ihn auf, den Hilfesuchenden über die mitgeteilte Nummer sofort anzurufen und ihm damit zu bestätigen, dass baldige Hilfe naht.

### Die Schweizer Reisekasse

Der Präsident der Reka konnte erfreuliche Ergebnisse des Geschäftsjahres 1987 zur Kenntnis bringen.

Der Verkauf von Reka-Checks erreichte 204,1 Millionen Franken (+ 8,3%).

Ende Jahr waren 162 Millionen Franken Reka-Checks im Umlauf, was – dank der Zweckgebundenheit dieses Zahlungsmittels – einem festen Auftragsbestand für den Schweizer Tourismus gleichkommt. Die touristischen Betriebe lösten für 193,8 Millionen Franken (+ 9,6%) Reka-Checks ein, rund 35 Prozent davon entfielen auf den öffentlichen Verkehr.

Erstmals verzeichnete die Reka in ihren Ferienwohnungen über 500 000 Logiernächte (+ 11,7%).

## Die Superkur

für alle  
alten Badewannen

**BAWA AG**

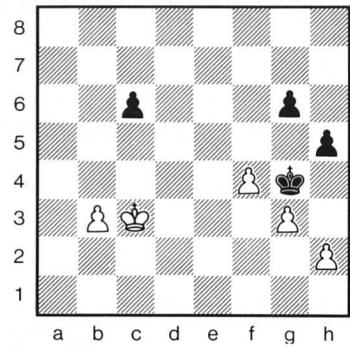
- 5 Jahre Vollgarantie
- Einsatzwannen aus Acryl
- Neubeschichtungen
- Reparaturen
- Über 30 Farben

Reparat.-Vertretung  
seit 1963

Telefon  
061 67 10 90

BAWA AG, Artelweg 8, 4125 Riehen

### Für Schachfans



Kontrollstellung:

Weiss: Kc3 Bb3 f4 g3 h2 = 5 Steine  
Schwarz: Kg4 Bc6 g6 h5 = 4 Steine

Weiss ist am Zuge. Er hat einen Bauern mehr und muss sich entscheiden, was er will. Will er gewinnen, steht er möglicherweise gar noch auf Verlust? Oder muss er schlicht und einfach auf Remis spielen? Eine schwere Entscheidung, aber man muss sich entscheiden. Wie beurteilen Sie die Lage, wie würden Sie spielen? Berechnen Sie alles im voraus. Viel Spass!

I. Bajus

### Lösung:

Der einzige richtige Zug ist:  
1 Kc3-d4! Kg4-h3 2 Kd4-e5 Kh3-h2 3 Ke5-f6 Kh2-g3 4 Kf6-g6 und wenn jetzt 4... h5-gleichzeitig eine Dame und ist auch Remis. Oder Schwarz versucht noch zu gewinnen, aber nach 4... Kg3-f4 5 Kg6-h5 Kf4-e4 6 Kh5-g5 Ke4-d4 7 Kg5-f5 Kd4-c3 8 Kf5-e5 Kc3-b3 9 Ke5-d6 geht der Bauern verloren, also Remis.

Hoffentlich wollten Sie nicht gewinnen, denn:  
1 Kc3-c4? führt gerade zum Verlust der Partie.  
1... Kg4-h3  
2 Kc4-c5 Kh3-h2  
3 Kc5-c6 Kh2-g3  
4 b3-b4 h5-h4  
5 b4-b5 h4-h3  
6 b5-b6 h3-h2  
7 b6-b7 h2-h1 = D+

Seit 25 Jahren

malt - spritzt - tapeziert - beschriftet

## Lehner+Walpen AG

malt - spritzt - tapeziert - beschriftet

## Lehner+Walpen AG

malt - spritzt - tapeziert - beschriftet

## Lehner+Walpen AG

8008 Zürich  
Forchstrasse 307  
Telefon 55 51 25