

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 30 (1940)  
**Heft:** 31  
  
**Rubrik:** Haus und Heim

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 24.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Haus und Heim

## Das Nickerchen im Lehnstuhl

Ueber Blutandrang zum Kopfe nach den Mahlzeiten bringt das neue Heft des „Vita“-Ratgebers eine lehrreiche ärztliche Plauderei. Die Kreislaufstörung, die sich im Zusammenhang mit der Verdauung zeigt, tritt nicht nur bei Bureau-menschen, die ihr Hirn ohne genügende Pause nach dem Mittagessen wieder anstrengen müssen, sondern selbst bei Hausfrauen auf, ja bei blutjungen Mädchen, die aussehen wie das Leben. Aus wie verschiedenen Ursachen sie entstehen kann, organischen und nervösen, darüber belehrt uns der erwähnte Artikel.

Er macht dann aber auf einen wenig beachteten Unterschied aufmerksam. Oft bemerken ältere Leute, denen ein kurzes Mittag-schläpfchen nach dem Essen immer gutgetan hat, daß ihnen dabei das Blut lästig in den Kopf steigt, und sie verzichten deshalb auf ihr „Viertelstündchen“. Hier liegt der Fall ganz anders.

Das Schlauchsystem unserer Blutgefäße unterliegt natürlich dem Befehl der Schwere; sein Inhalt muß trotz der Pumparbeit des Herzens die Neigung haben, sich in den Venen, nicht im Kopf zu sammeln, wenn wir stehen, und umgekehrt im Hirn, wenn wir liegen. Den Ausgleich bewirkt das sog. vegetative Nervensystem durch Verengung und Weitung der verschiedenen Gefäßbezirke des Körpers, ganz nach deren augenblicklichem Bedarf. Beim jugendlichen und gesunden Menschen spielt diese „Steuerung“ blitzschnell; man denke an den Turner beim Niefenschwung oder an das Kind, das unzählige Purzelbäume nacheinander schlägt, ohne ohnmächtig umzufinken. Beim alternden Menschen vermögen die abgenutzten Gefäße das Blut nicht mehr so prompt umzuleiten; schon beim Rücken werden sie schwindlig. Das Gleiche kann auch auftreten, wenn die Nerven, die das zu bewerkstelligen haben, an Spannkraft einbüßen. Nervöse leiden bekanntlich oft an Blutleere im Gehirn. Im Aufsteigen fühlen sie sich matt und schläfrig; legen sie sich, so werden sie überhaupt erst richtig wach und klagen nun, daß sie nicht einschlafen können. Bei den älteren Leuten kommt noch der höhere Blutdruck hinzu, der bestimmte Gefäßgebiete, so das Gehirn, überlastet. Im Liegen erhält der Kopf also zuviel Blut.

Ein Schweizerarzt hat darum unlängst zur Abhilfe den Alten empfohlen, ihren wohlverdienten Mittagsschlaf im Sitzen zu halten, am besten im uralten Ohrenstuhl, den also nicht nur der Antiquitätenhändler, sondern auch der moderne Mediziner schätzt. „Das alte Möbel“, schreibt er, „entspricht einem ganz bestimmten Lebensbedürfnis, das wir heute vergessen ... Die Ableitung des Blutes durch Hochhalten des Kopfes wird von den alten Leuten als große Wohltat empfunden. Nun kann sich das Gehirn beruhigen, und sanfter, oft tiefer Schlaf erquickt den im Stuhl Ruhenden, vielleicht nur eine halbe Stunde oder noch kürzer, aber nachhaltiger als der unruhige, von Träumen gestörte Halbschlaf im Liegen. Schlaf ist aber das beste Konservierungsmittel, besonders für das Alter.“

Vielleicht denken unsere Innenarchitekten, wenn sie gerade daran sind, auf die nächste Mode, auf eine noch neuere Sachlichkeit zu sinnen, an das Beispiel des alten Ohrenstuhls, in dem lebenskundiger Instinkt und jahrhundertalte Erfahrung ihren Ausdruck gefunden haben!

## Die Liebe zum eigenen Zimmer

Vielleicht werden viele Frauen zunächst den Kopf schütteln, wenn einer behauptet, daß das „Alleinwohnen“ eine Kunst sei, die man erst lernen müsse. Denn schon seit den Kinderjahren

war das eigene Zimmer, das einem ganz allein ohne Geschwister gehörte, ein Wunschtraum. „Wenn ich groß bin, dann schaffe ich mir ein eigenes Zimmer an ...“, so sagte wohl jede von uns. Es ist sehr gut, wenn schon die Mutter dem Kind den Willen gibt, ein kleines Fleckchen zu besitzen, in dem es Alleinherrscher ist. Schon das ganz kleine Kind freut sich und merkt, wenn einer sagt: Dein Schrank — Deine Spielsachen — Dein Spielwinkel!

Ganz anders wird das noch beim Backfischzimmer. Wenn die verständnisvolle Mutter es irgendwie einrichten kann, so schafft sie für das heranwachsende Mädel ein eigenes Zimmerchen. Es kommt ja nicht darauf an, daß es nur ein Kämmerchen ist, es ist ja ganz gleichgültig, ob es sich hier um ein Mansardenstübchen oder das sogenannte „halbe Zimmer“ handelt. Im Auge des jungen Mädchens ist dieses Zimmer doch der schönste Raum in der ganzen Wohnung. Eifersüchtig wird darüber gewacht, daß niemand das Eigentumsrecht streitig macht. Mit viel Liebe wird das eigene Zimmerchen eingerichtet: Da steht die „Gemütkiste“, in der man Briefe und kleine Andenken verwahrt, da hängen Bilder an der Wand, die man selbst ausgefucht hat. Jede verständige Mutter wird das Einrichten des Zimmerchens der Tochter selbst überlassen.

Und dann geht das Leben weiter. Man wird erwachsen und muß das Elternhaus verlassen. Zum ersten Mal geht man vielleicht nicht so ganz freiwillig in das eigene Zimmer, das sehr oft nur die „möblierte Bude“ ist. Hier muß man sich das Besitzergefühl erst einmal erkämpfen. Jetzt fängt das Alleinleben erst an — eine Kunst zu sein! Diese ersten selbständigen Zimmer sollen eine Wohnstätte werden, in der wir uns so richtig wohl fühlen sollen. Man darf nicht auf dem Standpunkt stehen, daß das Zimmer ja doch von fremden Leuten möbliert wurde, und man nur zahlender Gast dort sei. Man muß verstehen, aus den vorhandenen Sachen etwas zu machen. Mit ein paar bunten Kissen, ein paar Bildern, einer besonders hübschen Blumenvase, in der stets frische Blumen stehen, kann man sich schon ein gemütliches Heim schaffen.

Und doch, damit ist noch nicht alles getan: Auf die Atmosphäre kommt es an. Bei jedem Zimmer kann man die Tür hinter sich zumachen und sagen: „So, jetzt bin ich zu Hause ...“

— aber, ob das wahr ist, das steht noch lange nicht fest. Eine Wohnung verlangt wie ein Mensch Pflege und Wartung, aber wenn man allein wohnt, dann kommt es vor, daß man einmal zu bequem ist, um alles ordentlich zu machen. Dann bleibt doch einmal irgendwo etwas herumliegen, dann wird einmal vergessen, Staub zu wischen und allmählich ist das Zimmer nicht mehr gemütlich, weil die Besitzerin nicht die richtige Disziplin hat.

Haben wir uns nicht alle schon, wenn wir allein waren und keiner zuschaute, schnell an den ungedeckten Tisch gesetzt und die Wurst aus dem Papier gegessen? Ist es nicht schon einmal vorgekommen, daß man schnell einmal weglief und das Bett ungemacht ließ? Wer merkt es denn außer uns? Keiner! Aber es genügt, wenn wir es merken! Die „Budeangst“, das Schreckgespenst aller alleinwohnenden Menschen, wäre schon längst ausgestorben, wenn wir alle es verstünden — richtig die Kunst des Alleinwohnens zu beherrschen!

Es ist ein Irrtum, wenn man glaubt, die Wohnung und das Zimmer nur für Gäste schön herrichten zu müssen. Wir Besitzer des Zimmers sind die Hauptperson, denn wir sollen uns ja heimisch fühlen!

\* \* \*