

Zeitschrift: Wohnen
Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
Band: 18 (1943)
Heft: 2

Rubrik: Die Seite der Frau

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: 02.04.2025

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

dann wieder dort, wo das Rohr ins Freie kommt. Zuerst ist es nur wenig Eis, dann mehr und schließlich füllt sich das ganze Rohr von unten nach oben damit aus. Das Rohr samt Rinnenkasten wird dann vom Eis gesprengt und bei Tauwetter läuft das Schmelzwasser über die Fassade hinunter, verdirbt den Verputz, und die anstoßenden Wohnräume leiden unter Wasserschaden. Die Reparatur- und Instandstellungs-

kosten sind jedesmal groß. Dauernde Abhilfe kann hier nur geschaffen werden, wenn die Ablaufrohre so abgeändert werden, daß sie sichtbar im Freien verlaufen und dem Einfluß der Hauswärme entzogen werden. Das aber ist wieder mit umfangreichen, kostspieligen Arbeiten verbunden, die man von Anfang an hätte vermeiden können. E. H.

DIE SEITE DER FRAU

Hausfrauen, stellt das Bügeleisen auf einen feuersicheren Rost

Nach den feuerpolizeilichen Vorschriften sind Bügeleisen auf feuersichere Roste zu stellen. Viele Hausfrauen befolgen diese Vorschrift nicht. Solange man dabei steht, passiert ja nichts, denken viele. Im täglichen Leben gibt es aber so viele Ablenkungen. Gerade für die Hausfrau, die sich um vieles kümmern muß, ist die Gefahr groß, daß sie von ihrer Arbeit abgelenkt wird: der Milchmann kommt früher als sie angenommen hat, oder ein Hausierer läutet; eine Nachbarin kommt und erzählt irgendeine Neuigkeit usw. Jeder, auch der besten Hausfrau, kann einmal eine Vergeßlichkeit unterlaufen. Das weiß auch die Feuerpolizei und hat aus diesem

Grunde die Vorschrift erlassen, daß jedes Bügeleisen beim Bügeln auf einen feuersicheren Rost zu stellen ist. Damit werden Brände sicher vermieden. Im Handel ist eine ganze Anzahl solcher Roste erhältlich. Der Preis beträgt ein paar Franken — also bedeutend weniger als ein einziger Schadenfall.

An Weihnachten sind sicher wieder viele Bügeleisen geschenkt worden. Es ist ja wirklich auch ein sehr praktisches und schönes Geschenk. Man hätte aber seinen Wert noch erhöht, wenn man den feuersicheren Rost mitgeschenkt hätte.

Neubeziehen des Bügelbrettes

Das zeitraubende und mühsame Neubeziehen des Bügelbrettes erleichtere ich mir auf folgende einfache Weise: Ich schneide den Bezug in der Form des Brettes und gebe ringsum etwa 15 Zentimeter zu. Dann versee ich den Stoff mit einem

2 Zentimeter breiten Saum, durch den ich einen starken Bändel leite. Über das Brett gelegt und auf der Rückseite fest zusammengesogen, sitzt so der Bezug tadellos und kann leicht ausgewechselt werden. ***

Machen Sie sich nicht zu viel Sorgen um Ihr Herz!

In vielen Ländern haben Herzkrankheiten in der Statistik der Krankheiten und Todesfälle die erste Stelle erreicht. Die Zeitungen sind voll von solchen Zahlen, und auffallende Todesfälle bekannter Persönlichkeiten an Herzleiden unterstützen die Auffassung, daß hier eine neue gesundheitliche Bedrohung entstanden ist.

Trotzdem ist diese Auffassung nicht richtig. Die neuen Zahlen werden zum Teil nicht richtig verstanden, — und viel unnötige Sorge und übertriebene Angst wird dadurch hervorgerufen.

In den Vereinigten Staaten leiden nach statistischen Berechnungen rund zwei Millionen Personen an Herzkrankheiten irgendwelcher Art. Dr. Frank N. Wilson von der Universität von Michigan hat aber berechnet, daß sich mindestens ebenso viele Personen krank und elend fühlen, weil sie glauben, herzleidend zu sein, — obwohl ihr Herz in Wirklichkeit ganz gesund und leistungsfähig ist. Sie alle doktern an ihrem Herzen herum, — und bringen sich so in eine Stimmung des Krankseins und tiefster Niedergeschlagenheit.

Zweifelloos sterben heute, in nackten Zahlen gesehen, mehr Menschen an Herz- und Gefäßkrankheiten als im vorigen Jahrhundert. Und trotzdem ist die Menschheit heute gesünder, und lebt im Durchschnitt um vierzehn Jahre länger, als vor einem Vierteljahrhundert. Ist das nicht ein Widerspruch?

Ganz und gar nicht, wenn man die Zahlen richtig zu lesen und zu deuten versteht. Die Menschen werden heute im Durchschnitt älter, leben länger. Seuchen und Tuberkulose sind weit zurückgedrängt worden, — und das sind gerade

Krankheiten, die früher die Menschen in abnorm jugendlichen Jahren dahintrugen. Der Mensch, der früher vielleicht mit 18 Jahren von der Cholera dahingerafft worden wäre, oder mit 28 von einer Tuberkulose, ist heute behütet vor diesen Krankheiten. Er wird 48, 58 und 68 Jahre alt, und in diesem Alter kann er natürlich viel eher eine Herzkrankheit bekommen als in jugendlichen Jahren.

Am Rockefeller-Hospital in Neuyork wurden sehr genaue Untersuchungen über Ursachen und Verbreitung von Herzleiden in neuer Zeit durchgeführt. Es zeigte sich dabei zunächst, daß Herzkrankheiten im Alter unter 50 Jahren überhaupt nicht zugenommen haben. In den Altersgruppen zwischen 50 und 60 Jahren ist die Zunahme, wenn überhaupt von einer solchen gesprochen werden kann, ganz unbedeutend. Erst im 7. und 8. Lebensjahrzehnt besteht eine erkennbare Zunahme der Herzkrankheiten gegenüber früheren Zeiten, — und diese höheren Lebensjahrzehnte sind die Abschnitte des Lebens, in denen nun einmal der Körper dem Alter seinen Tribut zahlen muß.

Aber selbst diese Zunahme ist zum Teil zwar echt, zum Teil jedoch nur scheinbar. Früher war die Diagnose «Alterschwäche» sehr häufig, und sie bildete einen erheblichen Teil der Todesfälle. Diese Todesursache ist im gleichen Maße seltener geworden, als die exakte Diagnose Herzleiden, Gefäßkrankheiten, Krebs usw. häufiger geworden ist. Man begnügt sich heute nicht mehr mit so allgemeinen Diagnosen wie Altersschwäche. Mit ihrer Abnahme muß naturgemäß die Zahl der einzelnen Alterskrankheiten häufiger werden.

Die Statistik lehrt also die wichtige Erkenntnis, daß Herz-

leiden im hohen Alter häufiger sind, daß aber die mittleren Altersklassen keine Ursache haben, sich über sie zu sorgen. Und doch ist es gerade diese Lebensperiode, in der so viele unnötige Sorgen über ein mangelhaftes Herz durchgemacht werden!

Niemand kann sich vorstellen, — und selbst Ärzte sind immer wieder darüber erstaunt, welch tüchtiges und leistungsfähiges Organ das Herz ist. Die Anzahl der Zusammenziehungen des Herzmuskels beträgt in der Minute durchschnittlich 70, das sind über 100 000 am Tage. In weniger als einer Minute bringt es das gesamte Blut von rund fünf Litern durch den ganzen Körper. Aber noch erstaunlicher ist es, welche Reservemaßnahmen und Hilfsbauten dem Herzen zur Verfügung stehen, wenn es krank ist.

Man beurteilt auf diesem Gebiete heute manche Dinge anders als früher. Genaue Untersuchungen haben ergeben, daß Herzgeräusche (die auf Unregelmäßigkeiten an den Herzklappen hinweisen können) im Laufe der Jahre gegenüber allen Erwartungen wieder verschwinden, als seien sie nie dagewesen. Oder Unregelmäßigkeiten in der Schlagfolge (die auf Störungen im Herzmuskel hinweisen können) haben in Wirklichkeit nicht viel anderes zu bedeuten als eine nervöse Reizung an einem anderen Organ.

Das heißt natürlich nicht, daß man derartige Dinge gleichgültig nehmen soll. Im Gegenteil, wer dauernd Zeichen hat, die auf Herzstörungen hinweisen, wer leicht Herzklopfen bekommt oder Atemnot hat, wenn er nur eine Treppe steigt oder Schmerzen in der Herzgegend, der wird immer gut daran tun, seinen Arzt aufzusuchen und feststellen zu lassen, was eigentlich mit ihm los ist.

Aber überraschend oft wird die genaue Untersuchung ergeben, daß keine nachweisbaren körperlichen Veränderungen vorhanden sind, weder am Herzen noch an den Blutgefäßen, noch an dem heute besonders berüchtigten Blutdruck. Und wenn das festgestellt ist, wenn also alle notwendigen Maßnahmen durchgeführt, alle Pflichten erfüllt sind, so kann man ruhig dem Patienten raten: hören Sie auf, sich um Ihr Herz zu sorgen, lernen Sie es, die kleinen Beschwerden zu vergessen!

Es hat keinen Zweck, nachts stundenlang im Bett zu liegen und besorgt auf das Klopfen des Herzens oder der Halsschlagadern zu lauschen. Es ist nutzlos, täglich dreimal — oder zehnmal — seinen Blutdruck zu messen und über jede kleine Schwankung gewissenhaft Buch zu führen. All das macht nur nervös und nimmt dem Leben die Freude, und nützt auch nichts. Wichtiger ist es, herauszufinden, daß die kleinen Beschwerden in Wirklichkeit die Leistungsfähigkeit in normalen Grenzen gut bestehen lassen. Jeder Körper, der älter wird, hat zeitweise Beschwerden, die keine ernsthafte Grundlage haben; man darf nicht vergessen, daß mit dem Älterwerden auch eine Umstellung und Rückbildung der Drüsen verbunden ist, und schon das macht sich im Gesamtkörper bemerkbar.

Die Fälle, in denen ein wirkliches Herzleiden festgestellt ist, werden immer die wenigeren sein. Aber auch bei ihnen hilft Ruhe und Gleichmut am besten: alle Herzkranken finden rasch heraus, welche Art der Lebensführung am besten für sie ist, was sie vermeiden müssen, um Beschwerden zu vermeiden. So kann man mit Bestimmtheit sagen: auch Herzkranken, wenn sie nur vernünftig leben und unnötige Belastungen des Herzens vermeiden, können jahrzehntlang sich fühlen und leistungsfähig sein wie Herzgesunde.

Dr. med. W. S.
in «Die Gesundheit».

LITERATUR

Mein neues Hausbuch

Verlag «Verband Schweizerischer Konsumvereine», Basel.

Das vorliegende «Hausbuch» ist bearbeitet von der Schweizerischen Gesellschaft für Gesundheitspflege. Wenn das Vorwort bescheiden von der «Kleinheit des Umfangs» dieses Hausbuches spricht, so ist man beim Durchblättern der 175 Seiten überrascht, welche eine reiche Fülle von Anregungen das vorliegende Werklein der Hausfrau in der Kriegszeit, sicher aber auch noch über diese hinaus bietet. Eine allgemeine Behandlung der Ernährungsfrage, verständlich abgefaßt, leitet über zu einer reichen Menusammlung von mehr als 100 Seiten. Die Eigenart dieser Anleitung besteht darin, daß nicht nur etwa eine Aufzählung von Speisefolgen gegeben, sondern zugleich die Zusammensetzung der einzelnen Speisen in bezug auf die Nährstoffe sowie ein Hinweis auf die darin enthaltenen Vitamine, ja sogar der Gesamtpreis der einzelnen Mahlzeiten notiert wird. Jede Seite bringt zudem einen kurzen Hinweis aus irgendeinem Gebiet der Haushaltsführung. Es folgen Schnellgerichte, Zwischenverpflegungen und eine ganze Anzahl ausgewählter besonderer Rezepte; es folgen aber auch allerlei interessante Hinweise auf Wildgemüse, Küchenkräuter als Gewürze. An diese Hauptteile schließt allerlei Wissenswertes noch an, so zum Beispiel über die Nährwertmenge einer Reihe von Nahrungsmitteln, über Ausreife und Lagerfähigkeit der Obstsorten. Nicht vergessen werden soll schließlich die Anleitung zur Erstellung eines Jahresplanes, eines Tagesplan für die Hausfrau sowie die äußerst wertvolle Anleitung zum richtigen und zweckmäßigen Waschen. Alles in allem ein Büchlein, von dem der Verlag mit vollem Recht im Vorwort bemerkt: «Wir wünschen, daß „Mein neues Hausbuch“ in jeder Familie in Küche und Wohnstube seinen Platz finden wird.»

**Unansehnliche Fußböden
verschwinden**



LINOLEUM

Unverbindliche Vorschläge und Kostenberechnungen:
HCH. KÄGI, Talacker 46, ZÜRICH 1

Elektro Walsler
ZÜRICH

Bahnhofquai 11 Telefon 5 78 18

ZIMMERLI & Cie. / ZÜRICH 4
Agnesstrasse 53 / Telefon 5 73 52

Spezialgeschäft für:

- Rolläden / Jalousieläden
- Sonnenstoren / Garten und Balkonschirme