

Zeitschrift: Wohnen
Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
Band: 64 (1989)
Heft: 5

Rubrik: Der Würfelbecher

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

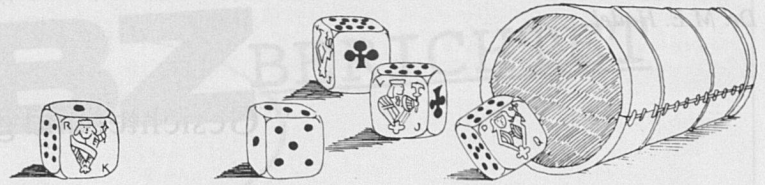
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

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

Der Würfelbecher

Besinnlich bis heiter



Fitness

Das Winterhalbjahr führt jeweils bei vielen Menschen zu einem ausgeprägten Bewegungsmangel. Manch einer nimmt sich deshalb in diesen Tagen vor, der körperlichen Untätigkeit abzusagen und endlich etwas für die Fitness zu tun. Körperliche Fitness ist ja nicht bloss eine Modeerscheinung, sie fördert vielmehr die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und Unfälle. Auch bildet sie die wichtigste Voraussetzung für ein sicheres Betreiben der meisten Sportarten. Fitness lässt sich unter anderem durch Ausdauertraining erreichen; dabei sollten folgende Tipps beachtet werden:

– Die Belastung durch ein Ausdauertraining ist ungefährlich, wenn der Ausübende gesund ist. Selbst hohe körperliche Belastungen vermögen das Herz eines gesunden Menschen jugendlichen bis mittleren Alters nicht zu schädigen. Indessen ist die Gefahr eines Zusammenbruches während oder nach einer Krankheit nicht auszuschliessen.

– Der Bewegungsapparat muss intakt sein. Bei chronischen Erkrankungen, etwa der Beingelenke, kann sich ein Dauerlauf auf harten Böden auf die Gelenke ungünstig auswirken. In solchen Fällen empfiehlt sich eher das Radfahren und das Schwimmen.

– Durch regelmässiges Ausdauertraining kann die körperliche Leistungsfähigkeit bis ins Alter auf einem hohen Stand gehalten werden. Dem altersbedingten Nachlassen der Kräfte ist hingegen in dem Sinne Rechnung zu tragen, dass auf Übungen mit grossem kurzzeitigem Energieaufwand verzichtet wird.

– Normalerweise wird der Körper durch Schwitzen so stark gekühlt, dass die Körpertemperatur im ungefährlichen Bereich bleibt. Bei heisser und feuchter Luft besteht die Gefahr einer Überhitzung. Der Witterung angepasste Kleidung ist deshalb unbedingt zu empfehlen.

– Vor einem Ausdauertraining muss der Körper auf die bevorstehende Anstrengung eingestimmt werden. Manch eine Verletzung liesse sich bei konsequentem Aufwärmen vermeiden.

– Untrainierte sollten die eigenen Möglichkeiten nicht überschätzen. Fitness lässt sich nicht erzwingen, sondern nur durch vernünftiges stetes Training erreichen und erhalten.

Schweizer sind optimistisch

Die Schweizer haben in den letzten 15 Jahren nie mehr so optimistisch in die Zukunft geblickt wie gerade jetzt. Dies ergab eine Meinungsumfrage des Marktforschungsinstitutes Demoscope, Adligenswil. Demnach sehen nicht weniger als 65 Prozent der Bevölkerung den kommenden zwölf Monaten mit «sehr grossen» oder «ziemlichen» Hoffnungen entgegen. Dieser Optimismus geht nach Angaben von Demoscope Hand in Hand mit einer hohen Kaufneigung in allen Bereichen. Die Aussage basiert auf einer Umfrage bei über 1000 Personen in der Deutsch- und Westschweiz vom letzten Januar.



«Glaubst Du vielleicht, Männer können nicht mit einem Besen umgehen?»

Es brennt – was tun?

Hilfe, es brennt! Hand aufs Herz, wissen Sie, wie Sie sich in einer solchen Situation zweckmässig verhalten? Könnten Sie in einer solchen Notlage beispielsweise mit einem Handfeuerlöscher umgehen? Oder müssten Sie zuerst die Gebrauchsanweisung durchlesen?

Richtiges Verhalten bei Feuerausbruch kann lebensrettend sein und vor unnötigen Schäden bewahren.

Es ist sicher lohnenswert, wenn wir uns einmal – ohne unmittelbare Notwendigkeit und in aller Ruhe – darauf vorbereiten. Einen Brand verhüten oder einen Brand löschen helfen, um damit Leib und Leben, aber auch Sachwerte zu schützen, das bedingt auf alle Fälle ein überlegtes Vorgehen.

Die eiserne Verhaltensregel im Brandfall: «Alarmieren – retten – löschen.»

Es ist vernünftig und sinnvoll, das zweckmässige Verhalten bei einem möglichen Brandfall auch innerhalb der Familie miteinander zu besprechen.

Der Bund – kurz und bündig

Der Bundesrat und seine sieben Departemente, das Parlament mit seinen beiden Kammern, das Bundesgericht mit seinen Abteilungen – das alles findet sich kurz beschrieben und bebildert in einer Broschüre, die vom Informationsdienst der Bundeskanzlei herausgegeben wird. Sie kann unter Beilage einer adressierten Klebeetikette bei der EDMZ, 3000 Bern, bezogen werden. Bestellungen sind auch über Telefon 031/61 39 11 möglich.

elektrotechnische Unternehmung

elektronische Steuerungen

24-Stunden-Service

Telefon (01) 301 44 44

Planung Installation

Telefon A Schalttafelbau

ELEKTRO
COMPAGNONI
ZÜRICH

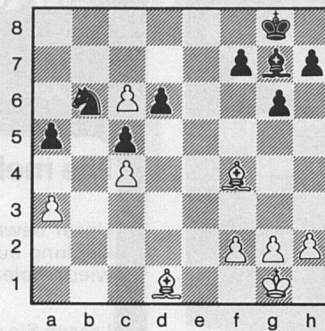
Viele Wünsche an die SBB

Die Wünsche und Forderungen an die SBB sind weit gefächert. Kritiker sind jeweils schnell zur Stelle.

- Die Pendler wollen vor allem eine leistungsfähige Trambahn, die sie möglichst nahe ans Ziel bringt.
- Die Geschäftsleute erwarten einen bequemen, freien Sessel, der ihnen Ausruhen oder Arbeiten während der Fahrt erlaubt.
- Die Ausflügler zählen auf immer genügend Sitzplätze.
- Die Ferienreisenden erwarten ideale und schnelle Züge direkt zum Ziel.
- Die Gewerbetreibenden interessiert vor allem der Cargo-Domizil-Gütertransportdienst der Bahn.
- Die Politiker wollen eine Bahn, die auch die abgelegenen Regionen gut bedient.
- Die Unternehmer sehen in der Bahn nicht zuletzt einen interessanten Geschäftspartner.
- Und alle wollen eine kostengünstige, schnelle und perfekt pünktliche Verkehrsverbindung.

Viele Wünsche, die unter einen Hut gebracht werden müssen. Wir wünschen unseren SBB das Maximum an Erfolg! *Ba*

Für Schachfans



Kontrollstellung:

Weiss: Kg1 Ld1 Lf4 Ba3 c4 c6 f2 g2 h2 = 9 Steine

Schwarz: Kg8 Lg7 Sb6 Ba5 c5 d6 f7 g6 h7 = 9 Steine

Weiss glaubte, mühelos gewinnen zu können und zog 1 Lf4 × d6? Danach ist die Partie überraschenderweise unentschieden! Meine Frage lautet: Warum ist es nach 1 Lf4 × d6 nur unentschieden, und was hätte Weiss ziehen müssen, um zu gewinnen? Gewinnen Sie also mit Weiss am Zuge! Viel Spass!

I. Bajus

Lösung:

1 Lf4 × d6 ? Lg7f8
 2 Ld6-b8 Lf8-e7
 3 c6-c7 Kg8-f8
 4 Ld1-a4 Le7-d6
 5 La4-d7 Kf8-e7
 6 c7-c8 = D Sb6 × Dc8
 und es ist unentschieden wie auch Weiss zurücknimmt;
 7 Ld7 × Sc8 Ld6 × Lb8
 ungleiche Läufer gleich Remis;
 7 Lb8 × Ld6 Sc8 × Ld6
 und nun hat eher Schwarz Gewinnchancen!
 Aber nach 1 c6-c7 gewinnt Weiss mühelos.
 1 ... Kg8-f8
 1 ... Kg8-f8
 2 Lf4 × d6 + Kf8-e8
 3 Ld1-a4 + und Schwarz wird matt
 3 ... Sb6 × La4
 4 c7-c8 = D matt
 oder 3 ... Sb6-d7
 4 c7-c8 = D matt
 Andere Züge vermögen die Partie auch nicht mehr zu retten!

Baugenossenschaft mit 80 Liegenschaften/700 Mietern, mit Sitz in Zürich, sucht für seinen langjährigen, altershalber ausscheidenden Verwalter per 1. Oktober 1989 einen versierten

Verwalter(in)

mit entsprechender Berufserfahrung.

Zu seinen Hauptaufgaben gehören:

- selbständige Führung der Buchhaltung, Abschlüsse, Bilanzanalysen, Jahresberichte
- Zahlungsverkehr und alle damit verbundenen Verwaltungsarbeiten
- Organisieren, Disponieren und Überwachen der gesamten Administration
- unkomplizierter, gewandter Verkehr mit der Mieterschaft, Unternehmer, Banken und Behörden in Wort und Schrift
- viel Freude und Verständnis in allen Belangen einer fortschrittlich geführten Baugenossenschaft.

Für diesen verantwortungsvollen Posten bieten wir ein interessantes und vielseitiges Arbeitsgebiet in angenehmem Umfeld.

Gehalt, Altersvorsorge, Sozialleistungen usw. richten sich nach der Besoldungsverordnung und dem Personalrecht der Stadt Zürich.

Bewerbungen mit lückenlosem Bildungsgang, bisheriger Tätigkeit und Referenzen sind unter Beilage von Zeugniskopien mit Foto an Chiffre W5, «das wohnen», Bucheggstrasse 109, 8057 Zürich, zu richten.

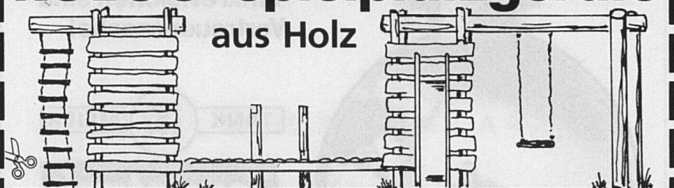
Für Neubauten, Umbauten, Renovationen und Unterhalts-Service die richtige Adresse:

BOSSHARD

Heizung Energietechnik

Oerlikonerstrasse 78 Chrummwisstrasse 40
 8057 Zürich 8700 Küsnacht
 01 311 8114 01 910 52 58

RÜEGG-Spielplatzgeräte aus Holz



Diesen Coupon einsenden – und umgehend erhalten Sie unseren informativen Rüegg-Spielgeräte-Katalog.

Sinnvoll, langlebig und naturverbunden

Bitte einsenden an: Senden Sie den GRATIS-Katalog an W

ERWIN RÜEGG Name _____
 Spielgeräte Strasse _____
 8165 Oberweningen PLZ/Ort _____
 Tel. 01-856 06 04