

**Zeitschrift:** Bauen, Wohnen, Leben

**Herausgeber:** Bauen, Wohnen, Leben

**Band:** - (1953)

**Heft:** 13

**Artikel:** Hände helfen heilen

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-651512>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### 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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### 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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.01.2026

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



## «Neue Richtung»

Möbel der Möbelgenossenschaft Zürich

-tt. Wer die laufenden Architektur- und Wohausstellungen in den verschiedenen Ländern und Städten mit vergleichenden, offenen und kritischen Augen betrachtet, der freut sich riesig über den neuzeitlichen und frischen Zug, der in diesen aspektreichen, gut durchdachten Ausstellungen, sei es in Zürich, Wien, München, in Skandinavien, in Italien oder in Amerika, zum Ausdruck kommt.

Wer im Ausland den Fortschritt der Innenarchitektur und der Wohnungseinrichtungen verfolgt, dem ist seit langem bewußt, daß die Schweiz zu den konservativsten Ländern punkto Wohausstattungen und Kitschmöbeln gehört. Von *Gestaltung* ist nur in wenigen Heimen, fast nur in solchen von Innenarchitekten, Architekten, Malern, Graphikern, freien Berufen, Journalisten und modern denkenden berufstätigen Frauen, etwas zu sehen.

Erst dadurch, daß der «moderne Wohnstil», der aus Nordamerika via Skandinavien, vor allem Schweden und Dänemark, langsam nach Europa «eingedrungen» ist, für *Wohnungen für die kleinen Leute* propagiert wird, ist die große Wohnungsdiskussion um die «Neue Richtung» entstanden. Erst die Angebote zu erschwinglichen Preisen, wie sie von der «MG» gemacht werden, haben Leben in die Diskussion gebracht. Wir werden es erfahren, daß via Diskussion um die «Neue Richtung» nach und nach eine gründliche *Diskussion über den Sinn und Geist, den Zweck und die Schönheit des Wohmens* überhaupt entstehen wird.

Aus dem allgemeinen Meinungs- austausch und praktischen Verglei-

chen wird sich für die mittlere und junge Generation eine *Umstellung* im Wohnstil ergeben. Das Wohnen wird wieder eine *gesellschaftliche* Funktion, eine beruhigende, sinnvollere Form bekommen. Das Wohnen wird wieder persönlicher, farbiger, freier und offener, es wird wieder *menschlicher*. Die «Neue Richtung» wird dazu mitnehmen, daß die Dinge abgeklärt werden und die *Neandertalerwohnerei* – in verstellten und dunklen Räumen – verschwinden wird.

Heutzutage gilt Heraklits Spruch «Alles fließt» auch für den Wohnstil. Für die Wohneinheiten in den «Hochhäusern» sind natürlicherweise andere Möbel erforderlich als für die Spießerwohnungen in den Villen von Anna dazumal. Das Baumhölzer und Bombastische hat in den kleineren Räumen keinen Platz mehr. Man wird zweifellos auch noch mehr dazukommen, die Bücherwände, die Gestelle für Bücher und Radioapparate, für Kleinheiten zum Ablegen beim Bau der Wohnungen direkt in die Wände einzufügen. Beim Neumöblieren muß man heutzutage sparen, deshalb wird man das Sparmoment gerade beim neuzeitlichen Wohngerät noch mehr betonen. Es wird ja niemand im Ernstes behaupten wollen, daß die übertrieben dimensionierten, furnierten Möbel billig seien. Zum Schluß dieser Feststellungen wollen wir gerne noch anerkennen, daß nun auch in einigen öffentlichen Räumen, so im *Stadtteil Wald*, ein Hauch vom neuzeitlichen, farbigen Stil zu finden ist. Und das ist schon allerhand, denn im öffentlichen Raum ist aller Anfang schwer!

## Welches ist die richtige Matratze?

«Wer schläft, der sündigt nichts» — Matratze. Sie ist daher Hauptgegenstand der Untersuchung und der Kritik. Wie soll denn eine gute Matratze schaffen sein? In wenigen Worten ist das nicht gesagt. Viele Punkte sind zu bedenken: Form, Elastizität, Luftdurchlässigkeit, Wärmehaltung, Feuchtigkeitsaustausch; damit nicht genug: wie lange erhalten sich diese Eigenschaften, und wie wirken äußere Einflüsse.

flüsse nachteilig auf sie ein? Jeder, der Matratzen herstellt und neue Formen entwickelt, kann an diesen Fragen nicht vorbeigehen. Jeder, der eine Matratze anschafft, sollte sich darüber aufklären lassen.

Die Frage nach der Matratze ist wiederum im wesentlichen die nach dem Polster. Wir unterscheiden 1. natürliche Polsterstoffe (Palmfaser, Kokosfaser, Kapok, Roßhaar, Baumwolle, Alpengras, Seegras usw.), 2. halbsynthetische Polsterstoffe mit den Hauptformen a) Kunstfasern aus Zellulose, b) «Formpolster», die sind Natur- oder Kunstfasern, die mit Kautschukmilch bespritzt, vulkanisiert und dadurch in lokaler Form gehalten werden, c) Schaumgummimatratzen, das sind reine, aufgeschäumte Gummirubberzeugnisse; 3. vollsynthetische Polsterstoffe, das jüngste Kind der Polsterindustrie. Es handelt sich hier um aufgeschäumte Kunstharze.

Die *natürlichen* Polsterstoffe genießen bis heute trotz aller technischen Fortentwicklung den einzigartigen Vortzug, mit dem Körper am besten zu «atmen». Sie besorgen den so notwendigen Feuchtigkeitsaustausch. Beim Schlafen werden die immer auftretenden Körperfürdungen aufgenommen und innerhalb ausreichender Zeit wieder an die Luft abgegeben.

Dagegen haben die Naturpolster auch ihre Nachteile. Sie verändern mehr oder weniger ihre Form und bilden durch Reibung aneinander Staub. Vor allem bei Nichtbenutzung können Milben, Schimmel und Bakterien diese organischen Substanzen befallen. Durch Auswahl guter Materialien, sorgfältige Verarbeitung und sachgemäße Pflege kann man jedoch diesen Gefahren wirkungslos begegnen.

Die *halbsynthetischen* Polster vermeiden diese Nachteile, besonders dann, wenn an der Fabrikation Kautschukmilch beteiligt ist. Andererseits aber ist der Feuchtigkeitsaustausch um so geringer, je mehr Kautschukmilch verwendet wird, am geringsten also bei den Schaumgummimatratzen. Auch die Position des Schaumgummipolsters läßt – vor allem bei Belastung – noch zu wünschen übrig. Die Formpolster dagegen sind poröser, jedoch bei Verwendung von Fasern begrenzter Länge nicht so reißfest.

Mit den *vollsynthetischen* Polsterstoffen hat man noch kaum Erfahrungen machen können. An sich ist der Gedanke einer Schaummatratze ohne Gummimilchverwendung naheliegend. Aber kann die einzigartige Struktur des aufgeschäumten Kautschukstoffes von anderen, etwa von Kunstharsen, nachgeahmt werden? Die bisherigen Ergebnisse liefern noch keine schlüssigen Beweise. Ein großer Vorteil wären hier gegeben: man könnte sich unabhängig machen von den starken Latexpreisschwankungen und Vormaterialien von stetiger Beschaffenheit erhalten. Diese Schaumstoffe könnten zudem mit Wasser durchspülbar werden und in wenigen Stunden trocken.

Als Gesamteindruck verbleibt die etwas verwirrende Tatsache, daß jede Matratzenform ihre Vorteile und Nachteile aufweist. Dazu sinnen alle Herstellergruppen ständig auf Verbesserungen, so daß die Angelegenheit immer im Flusse bleibt. Nicht zuletzt ist die Preisfrage entscheidend. Was nützt die schönste hygienische Erkenntnis, wenn der Geldbeutel nur für die billigste Matratze reicht?

Eines aber sollte man stets bedenken: die Wahl einer richtigen und guten Matratze ist entscheidend für die *Geunderhaltung*. Wenn die Umwelt im Schlaf versinkt, bleibt es einerlei, ob der ammige Schlafher von Magagoni, Birke oder Metallrohr umrahmt wird. Die Matratze jedoch tut ihren Dienst, Nacht für Nacht. ER

## Wahrheiten vom Essen und Beobachten

Du bist, wie du ißt!

Moderne Psychologen sind zu der Ansicht gekommen, daß ein besseres Verständnis der Art und Weise, wie Menschen essen, zu einer sicheren Diagnose von Geistes- und Gemütskrankheiten wesentlich beitragen konnte. Manches ist allerdings bereits bekannt, so hat man festgestellt, daß zum Beispiel viele Menschen mehr Milch trinken oder mehr Käse essen, wenn sie aufgerichtet sind: sie nehmen unbewußt eine größere Menge von «Beruhigungs» Nahrung zu sich. Menschen, die sich enttäuscht fühlen oder glauben, von ihren Mitmenschen nicht richtig geschätzt zu werden, entschädigen oder trösten sich oft unbewußt dadurch, daß sie mehr Schokolade, mehr Bonbons, Patisserie usw. essen, aber auch mehr als nötig trinken. Beobachtungen in der Umwelt zeigen ganz verschiedene Beispiele dieser Eßlust wegen ungenügender Wertschätzung durch die Mitmen-

schen. Andere Menschen wieder haben unbewußt das Bedürfnis zu betonen, daß sie wirklich erwachsen sind; sie nehmen daher Kaffee, Tee, Bier, Wein – also Lebensmittel, deren Genuss den Nickerwachsenen, den Kindern, untersagt ist – in größeren Mengen zu sich als ausgewachsene Menschen.

Aber auch das «Wie» des Essens ist bezeichnend für die Gemütsverfassung des Essers. Ob ein Mensch währlich winzige Portionen aus seinem Teller aufpickt, ob er sich rasch hinter einer riesigen Bissen in den Mund stößt, ob er im Restaurant das Essen zurücksticht und aus welchem Grunde er es tut – all das kann dem geschulten Psychologen wichtige Aufschlüsse über Geistes- und Gemütsverfassung liefern.

### Gesundheit löffelweise

Wie wird Joghurt hergestellt?

Joghurt wird heute in unseren Molkefabriken von speziell hierfür beruflich ge-

schulten Molkerarbeitern aus besonders guter, ausgesuchter Milch hergestellt. Diese wird in Erhitzungsapparaten pasteurisiert, also keimfrei gemacht, nach anschließender Kühlung mit Joghurt-Reinkulturen geimpft und auf maschinellem Wege in die bekannten Töpfchen-Joghurtgläser abgefüllt und verschlossen. Hierauf läßt man die abgefüllte Joghurtmilch unter genauer Einhaltung einer ganz bestimmten Reifungstemperatur bis zum Dickwerden stehen.

Ist dieser Zustand erreicht, wird der nunmehr fertige Joghurt in Kühlräumen gebracht und gekühlt. Die Herstellung von Joghurt erfordert genaue Kenntnisse aller damit verbundenen bakteriologischen und chemischen Vorgänge, eine gute Beobachtungsgabe und vor allem ein gewissenhaftes, zuverlässiges Arbeiten. Reifungstemperaturen und -dauer und mengenmäßiger Zusatz an Joghurt-Reinkultur zu der Milch müssen genau eingehalten werden. Nur eine tägliche mikroskopische Untersuchung der Joghurtkultur und vor allem des fertigen Erzeugnisses ermöglicht die Herstellung eines einwandfreien Joghurts.

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Joghurts, dieser sauermilchartigen Speise, ist darauf zurückzuführen, daß er aus Vollmilch hergestellt wird und neben allen zur Genüge bekannten wertvollen Nahrungsstoffen der Milch ganz bestimmte *Milchsäurebakterien* enthält, die in die Dickdarm- stattfindenden Fühlungsorgane und ihre gesundheitsgefährdenden Folgen (u. a. *frühzeitige Alterserscheinungen*) unterdrücken und abändern. Bei regelmäßiger Genüfe von Joghurt ist also eine gesunde Verdauung gewährleistet.

Sein hoher Nährwert und seine leichte Verdaulichkeit machen ihn auch besonders geeignet als *Stärkungsmittel für schwächliche Personen*. Ebenso wertvoll sind die im Joghurt enthaltenen Aufbaustoffe für die im Wachstum befindlichen Kinder und Jugendlichen. Dabei kann Joghurt jederzeit gegessen werden, ohne daß man sich daran überißt. Wohlshmekend wird er sogar von Personen geschätzt, die süße Milch sonst nicht lieben. In den höheren Jahren ist er infolge seiner erfrischenden, durststillenden Wirkung allgemein beliebt. Bei der Durchführung von Entfer-

## Hände helfen heilen

Massage ist eine natürliche Heilweise

Die Massage, vielfach verbunden mit Bewegungsübungen, Licht-, Wärme- und Wassermanwendung, gehört zu den natürlichen Heilweisen. Schon den Kulturvölkern des Altertums war sie als Mittel zur Körperpflege und zu Heilzwecken bekannt. Der berühmte griechische Arzt Hippocrates (etwa um 400 v. Chr.) hat uns bereits genaue Angaben über ihr Anwendungsbereich und ihren Nutzen übermittelt. Der römische Arzt Galenus hat im zweiten Jahrhundert n. Chr. vielfach auf die Massage als Heilmittel hingewiesen, so daß sie in Schriften der späteren Zeit immer wieder Erwähnung findet.

In späteren Mittelaltern gingen die Kenntnisse verloren, die Massage geriet mehr oder weniger in Vergessenheit, und erst um die Jahrhundertwende fand sie durch hervorragende Ärzte erneut Eingang. Verbreibung und wissenschaftliche Anerkennung, nachdem der Schwede Ling zu Beginn des neunzehnten Jahrhunderts als erster wieder ein System aus Massage und Bewegungsübungen geschaffen hatte.

Wenn auch die Massage mit ihren natürlichen Hilfsmitteln, Licht, Wärme, Wasser, Elektrizität, in unserem Zeitalter der medikamentösen Medizin noch

nicht wieder die öffentliche Bedeutung in der Bevölkerung erlangt hat, die dieser natürlichen Heilweise zukommt, so ist sie doch keine négligeable mehr.

Nicht nur die Orthopäden und Chirurgen bedienen sich dieses Heilmittels, nein, auch Internisten, Neurologen, Allgemeinpraktiker, überhaupt alle Ärzte, die sich Einblick verschafft haben in die Bedeutung physikalischer Heilmethoden. Unzählige Kriegsversehrte und andere scheinbar zu ganzer oder teilweise Unbeweglichkeit verdammte Kranke verdanken ihm Wiederherstellung ihrer Bewegungsfähigkeit, Heilung, Arbeitsfähigkeit und Lebensfreude.

Zum Schluß sei noch die *medizinische Fußpflege* — nicht zu verwechseln mit der mehr auf Kosmetik gerichteten *Pédiatrie* — erwähnt. Sie hätte nicht so viele Anhänger und Patienten gefunden, wenn nicht ein ausgesprochenes Bedürfnis bei der Bevölkerung bestände — besonders in der *Grösstadt*. Sie hat nicht nur die Aufgabe, Zivilisationsschäden zu beseitigen oder zu mildern, sondern auch vorzubeugen und aufklärend zu wirken. Auch hier sind unsere pflichtmüden, oft von unsiemigem Modeschuhwerk geknechteten Füße für rechtzeitige Behandlung dankbar.

## Fußleiden und Allgemeinbefinden des Menschen

Die unmittelbaren Schwierigkeiten und Benachteiligungen, die ein Fußkranker hat, sind nur allzu offensichtlich. Viel zu wenig aber werden die ungünstigen Fernwirkungen auf den gesamten Körper beachtet. Wenn zum Beispiel ein Fußleiden dazu zwingt, das Bein falsch aufzusetzen, so wird der Körper eventuell zu dem Ausgleich gezwungen, die Wirbelsäule etwas zu verbiegen. Diese durch viele Jahre hindurchgehende falsche Belastung der Wirbelsäule kann unter Umständen zur Reizung der Nervenwurzeln führen, die ja das Rückenmark verlassen und zwischen den einzelnen Wirbeln hindurch zu den Organen des Körpers ziehen. Wandern oder etwas Sport neue seelische Spannkraft zu gewinnen, werden zunehmend vergessen. Was ist die Folge? Das Maß an Lebensfreude und Lebensgenuss wird kleiner, die Fußkranken kommen sich oft benachteiligt vor, können von Minderwertigkeitsgefühlen befallen werden, kurzum: sie fühlen sich unglücklicher.

Man soll nicht warten, bis im Laufe der Jahre vielleicht eine kleine Fußschwäche sich zum richtigen Leiden auswächst, sondern sich von einem der wichtigsten Grundsätze der Medizin leiten lassen, nämlich: vorbeugen ist leichter als heilen.

## 17 Tage in Narkose

— vom Starrkrampf geterettet

Vor 14 Tagen starb der zehnjährige Pius Schmutz in Kaltbach (Schwyz) an Starrkrampf. Pius hatte sich mit Spielkameraden an einem Holzaufzug in einer Sägerei vergnügt, er fiel aus gegen einen Höhe und erlitt einen offenen Armbruch, der zum Starrkrampf führte.

Aber nicht nur solche mechanischen Verletzungen im Sinne von Betriebsstörungen einzelner Organe, sondern auch noch andere Folgeschäden von Beinkrankheiten spielen eine Rolle. Wer nämlich Schmerzen beim Gehen verspürt, spricht nicht natürlich zu sein – die aus den Wirbelkanälen austretenden Nerven gereizt, so kommt es zu Veränderungen in der Funktion der Organe, die von den betreffenden Nerven versorgt werden. Die moderne Medizin führt viele Beeinträchtigungen des Herzens oder des Magens zum Beispiel auf solche primäre Schädigungen im Bewegungsapparat zurück.

Außerdem den oben geschilderten mechanischen Folgen und den erwähnten allgemein medizinischen Nachteilen kommt noch eine dritte Gruppe von indirekten Schäden eines Fußleidens in Betracht, nämlich der *seelischen*. Der Aktionsradius von Fußkranken wird im Laufe der Jahre immer kleiner. Die kleinen Freuden des Lebens, wie Besuch zu machen, auszugehen, durch

tungskuren können an Stelle der sogenannten «Milchtage» auch «Joghurttag» eingeschaltet werden.

## Magnetische Gebisse

Der südafrikanische Metallurg Professor Goldsmith hat ein magnetisches Gebiß erfunden, das jenen Menschen aus der Verlegenheit hilft, die ungeformte Kiefer haben und denen daher die herkömmlichen künstlichen Gebisse nicht fest genug sitzen. Für den Patienten, der ein vollständiges Gebiß benötigt, werden vier Magnete verwendet. Diese Magnete werden hinten in den Gebißplatten eingebaut, zwei oben und zwei unten, direkt übereinander, damit die Abstoßung der gleichnamigen Magnetpole das Gebiß fest auf seinem Platz hält. Die Magnete können vollkommen unsichtbar eingebaut und selbst zum Festhalten einzelner Zähne oder Zahngruppen verwendet werden. Eine englische Firma hat das Herstellungsprinzip erworben und liefert die magnetischen Gebisse bereits nach verschiedenen Teilen der Welt.