

Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 7 (1932)

Heft: 4

Artikel: Das Schlafzimmer

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-100710>

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: 27.01.2026

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

achtzehnjähriges Gretchen über die Bühne gehen, als käme es zum ersten Male, und wird Augen, von denen heute niemand weiss, Tränen entlocken, als seien es die ersten, die um sein Schicksal geweint werden. Das sind Homer, Shakespeare und Goethe selber, die, in ihren Gestalten unsterblich

fortlebend, uns ans Herz greifen. So lebendig sind ihre Geschöpfe, das wir fast meinen, die Natur habe sie gesetzmässig hervorgebracht und nicht die grübelnde, erfindende Phantasie eines Dichters sie wie aus dem Nichts hervorgerufen.

Das Schlafzimmer

Der Schlafräum soll den Anforderungen eines gesunden Schlafes entsprechen. Wenn reine Luft das erste, wesentlichste Erfordernis jedes bewohnten Raumes ist, so gilt das ganz besonders vom Schlafräum, in dem wir ca. den dritten Teil unseres Lebens zubringen müssen. Deshalb sollen als Schlafzimmer die grössten, luftigsten und lichtesten Zimmer benutzt werden. Das ist kein Luxus, oder, wie Dr. Sonderegger sagt: «grosse Wohnräume sind der wäiseste Luxus.» Wichtig sind daher Grösse, Lage und Einrichtung des Schlafzimmers.

Masstab für die Grösse ist der Luftbedarf des Menschen. Als Minimum werden 10 Kubikmeter pro Person verlangt. Nach diesem Masstab bemessen, wäre ein sehr grosser Teil unserer Schlafzimmer zu beanstanden. Das trifft vor Allem zu in dichtbewohnten Ortschaften, und bei den Armen, die darum oft Wohnräume benützen müssen, die «als Wohnung zu klein, als Särge zu gross sind». (Sonderegger). Wüssten wir nicht, dass die Eitelkeit mächtiger ist als die Vernunft, wäre es unbegreiflich, dass oft angeblich gescheite Leute mit geräumigen Wohnungen gerade die kleinsten und dunkelsten Zimmer als Schlafzimmer benutzen, um die besten als selten besuchte Parade-Möbelmagazine zu verwenden.

Eine zweite Forderung ist «Sonnenlicht». Ein italienisches Sprichwort sagt: «Wo die Sonne nicht eintritt, tritt der Arzt ein.» Das gilt speziell vom Schlafräum. Wo es möglich ist, wähle man, wie es bei Krankenhäusern der Fall ist, nach Süden gelegene Zimmer, wo die luftreinigenden Sonnenstrahlen ungehindert Zutritt haben. Das hat natürlich nur dann einen Sinn und Wert, wenn man ihnen den Eintritt nicht verwehrt durch beständig geschlossene Fensterläden oder dicke Vorhänge, die zudem gefährliche Staubfänger sind. Ein grosser Vorzug ist es, wenn das Zimmer ins Grüne (Garten oder Wiese) schaut, wo die Pflanzen den nötigen Sauerstoff unentgeltlich feilbieten. Völlig zu verwerfen sind «Sackzimmer», Alkoven oder Zimmer, deren Fenster und Türen in einer Ecke dicht zusammenstossen. Denn da ist ein Durchlüften unmöglich. Lüften heisst, einen Luftstrom erzeugen, der die schlechte Luft fortreisst und dafür frische, reine herbeiführt. Allerdings hat das Lüften bloss da einen Sinn, wo die Aussenluft rein, nicht durch Staub, Rauch oder stinkende, giftige Gase verpestet ist. Zum Lüften sollten die Fenster den ganzen Tag offen sein. Nur wenn die Aussenluft sehr feucht — bei anhaltend nasskaltem Wetter, dichtem, schwerem Nebel, Luftzug über eine grosse Wasserfläche hin —, wird die Bettwäsche feucht und die Zimmerluft zu kühl. Empfindliche Personen, Rheumatiker, Lungenschwache, Blutarme, haben darauf zu achten, und eventuell am Abend zeitig die Fenster zu schliessen, um zu feuchte Zimmerluft zu verhindern.

Soll man nachts bei offenem Fenster schlafen? Es gibt Nachluftfanatiker, die diese Frage ohne Rückhalt bejahen. In dieser Ausdehnung aber ist ihre Antwort absolut veit-

gehend, unzutreffend. Soweit reine Luft ins Schlafräum strömt, kann die Frage bejaht werden. Es kommen aber noch weitere Faktoren wie Feuchtigkeit, Kälte etc. in Betracht, die für viele Leute gefährlich sind. Leute mit Neigung zu Bettschweiss, Nervöse mit unruhigem Schlaf, Rheumatiker, Blutarme, besonders solche mit Neigung zu Katarren, laufen Gefahr, bei Befolgung dieses Rates in kalten oder feuchten Nächten sich schwer zu schädigen, sei es durch Verschlimmerung ihres krankhaften Zustandes, sei es infolge ihrer herabgesetzten Widerstandskraft durch neue Erkrankungen. Für sie genügt es, wenn nur ein Flügel des Fensters offen bleibt, oder wenn bei offener Türe im Nebenzimmer ein Fenster offen ist. Gewiss kann man das Schlafen bei offenem Fenster als Abhärzungsmittel betrachten; wir kennen jedoch andere ebenso wirksame, dabei aber weniger gefährliche.

Soll das Schlafräum im Winter geheizt werden? Für Gesunde ist das in der Schweiz nicht zweckmässig; in frischer, trockener Luft schläft der Gesunde besser, tiefer und ruhiger. Anders steht es, wenn das Schlafräum als Krankenraum benutzt werden muss. Im Krankenraum soll die Luft nicht unter 12 bis 15 Grad Reaumur stehen; es soll daher zum mindesten gut temperiert sein.

Das Schlafräum sollte gegen nächtliche Ruhestörungen geschützt liegen. Ist dies schon für Gesunde notwendig, so ist es für Kranke unerlässlich. Nächtlicher Strassenlärm ist zwar verboten und wird polizeilich bestraft. Heute muss man sich aber ernstlich fragen: sind die Bürger, die kein Auto oder Motorrad besitzen, minderen Rechtes als die Auto- und Radfahrer, die mit ihrem Geknatter mitten in der Nacht Gesunde und Kranke aus dem Schlaf wecken? Warum werden diese nicht empfindlich bestraft? Da sollte einmal von Gesetzes wegen streng vorgegangen werden.

Zum Schluss die Frage: Wie soll das Schlafräum eingerichtet sein? Da haben wir uns daran zu erinnern, dass jedes Möbel seiner Grösse entsprechend Luft verdrängt. Durch Anhäufen von Möbeln können wir also das grösste Zimmer an gesunder Atemluft arm machen. Es sollten daher nur die allernötigsten Möbelstücke darin aufgestellt sein. Vor allem aber sollen weder schmutzige Wäschestücke noch feuchte oder schmutzige Kleider im Schlafräum aufbewahrt sein und die Luft verpesten. Andererseits soll das Schlafräum nicht einem kalten Gefängnis gleichen. Ein heimeliges Zimmer wirkt beruhigend auf das Gemüt und wird den Schlaf dadurch günstig beeinflussen. Das ist leicht zu erreichen durch ein schönes, wenn auch einfaches Bild, durch einen Blumentopf mit nicht duftenden Blumen. Ist das Schlafräum tapeziert, so sollten dazu keine unruhig gezeichneten oder gellen Tapeten benutzt werden, besonders nicht für nervöse oder fiebernde Personen.

Die Beachtung dieser Ratschläge fördert den gesunden, ruhigen Schlaf und damit des Menschen Gesundheit.

Leitsätze zur Währungsfrage

(Beschlüsse des Vorstandes der Sozialdemokratischen Partei der Schweiz vom 20. März 1932.

1. Die gegenwärtige Krise der Weltwirtschaft ist einerseits eine typische Erscheinung des kapitalistischen Wirtschaftssystems. Die Anarchie, die Planlosigkeit der kapitalistischen Wirtschaftsordnung führt zu Disproportionalitäten (Missverhältnisse) der Produktion, stört in immer wachsendem Masse das Gleichgewicht unter den einzelnen Produktionszweigen, so dass die kapitalistische Krise unter dem Janusge-

sicht einer Ueberproduktionskrise und Unterkonsumationskrise zugleich auftritt. Das kapitalistische Wirtschaftssystem vermag die vom Kapitalismus entfesselten Produktivkräfte nicht mehr zu organisieren. Die kapitalistische Krise kann endgültig nur beseitigt werden durch Beseitigung der Ursache der Krise, das heisst durch Ersatz der anarchischen Wirtschaftsordnung der sozialistischen Zukunft.