

Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 9 (1934)

Heft: 9

Artikel: Das gesunde Schlafzimmer

Autor: Vischer, Marie

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-100900>

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: 25.12.2025

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

W O H N G E S T A L T U N G

Das gesunde Schlafzimmer

Man sollte meinen, dass eine so einfache und ursprüngliche Angelegenheit wie das Schlafen nicht grosser Überlegungen oder besonderer Massnahmen bedarf: man wird müde und schläft. Aber gerade das Einfache will uns heutigen Menschen, und besonders den Stadtmenschen, nicht mehr so recht gelingen.

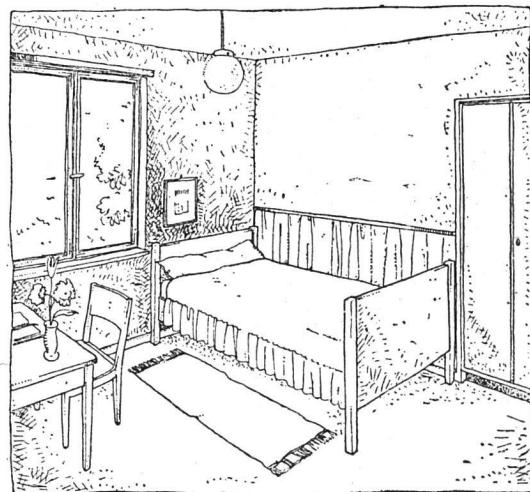
Die erste Forderung wird deshalb sein, sich der Natur wieder zu nähern, um daraus eine gesunde Lebensart zu gewinnen. Die zweite Forderung wäre die, mit aussern Mitteln diesen Zug zum Natürlichen, zum Gesunden zu unterstützen und zu fördern. Wir brauchen für einen gesunden Schlaf ein gesundes Schlafzimmer.

Die ganze Einrichtung eines Schlafzimmers sollte so einfach und so sparsam möbliert wie möglich sein. Ist sie das wirklich? Nur bei Menschen, die sich der ausserordentlichen Kraftquelle einfacher und gesunder Lebensführung ganz bewusst sind. Andere Menschen ziehen ganz andere Gesichtspunkte in Betracht, so vor allem: das Schlafzimmer soll schön, soll möglichst elegant, soll reich aussehen. Sie sind die Leidtragenden, indem sie in ihrem Reichtum, in ihrer Fülle schwitzen müssen, und morgens mit müdem Kopf erwachen. Ein Schlafzimmer sollte, immer im Hinblick auf das Gesundheitfördernde, um eine reine und recht keimarme Luft zu erhalten, keine staubfangenden Beigaben, wie Teppiche und Polstermöbel, beherbergen. In einem Schlafzimmer, für Kinder ebenso wie für Erwachsene, sollte alles bis zur kleinsten Leiste und zum schmalsten Stoffstreifen waschbar, wenn nicht kochbar sein. Es muss duften vor Frische. Gestrichene Möbel, gestrichene Dielen, darauf waschbare kleine Läufer, leichte Gardinen, die wie Blumen prangen, Beleuchtungskörper aus Marmor oder Glas oder Nickel, und dazu eine freundliche Hand, die alles putzt.

Wichtig ist die Beschaffenheit der Betten. Es gibt kluge Menschen, die ein Leben lang eine eiserne Bettstelle bevorzugen. Leider sind die Naturen, die mit der Prinzessin auf der Erbse in Wettbewerb treten könnten, viel häufiger. Sie glauben ihrem Körper zu dienen, indem sie ihn «in Watte packen». Aber Abhärtung ist immer noch die beste Gewähr

Von Marie Vischer

für einen gesunden, unverzärtelten Körper. Es genügt eine feste Matratze, mit Seegras gefüllt und einer Rosshaarauflage und zum Zudecken im Sommer eine Stepp- oder Daunendecke, oder eine waschbare leichte Wolldecke. Bei langsamer Gewöhnung



Einfaches Schlafzimmer — gesundes Schlafen

genügt die Steppdecke auch im Winter vollkommen. Da sie Jahre hindurch benutzt wird, ist der Gedanke, sie nicht gründlich reinigen zu können, ein wenig trostlos. Wir wählen deshalb für unsere Steppdecke einen abnehmbaren Überzug, der jedes Jahr gewaschen werden kann.

Bei aller Begeisterung für Hygiene und Sport ist es erstaunlich, wie wenig Menschen heute wirklich Sommer und Winter bei offenem Fenster schlafen. Die einen fürchten Mücken, die andern Geräusche oder Einbrecher, kurz, es finden sich immer stichhaltige Gründe, um sich mit dem Zuzug frischer Luft durch die schmalen Ritzen grosser Rolljalousien zu begnügen. Gewiss, man stirbt nicht von dumpfer Luft, aber wundern wir uns nicht, wenn Jahr um Jahr unser Körper mehr von seiner Spannkraft, die durchaus nicht ein Reservat für unsere Jugendjahre zu sein braucht, einbüsst. Das gesunde Schlafzimmer ist vor allen Dingen das licht- und luftdurchflutete Schlafzimmer, darinnen man einen erquicklichen und leichten Schlaf findet.

V E R B A N D S N A C H R I C H T E N

Arbeitslose Mieter von Baugenossenschaften

Das lange Andauern der Wirtschaftskrise hat mit sich gebracht, dass die Zahl der arbeitslosen und in einer Notlage befindlichen Mieter sich vermehrt hat und eventuell sich noch weiter vergrössern wird. Von verschiedenen Genossenschaftern wurde daher

die Frage aufgeworfen, was unter dem Gesichtspunkt der Solidarität für diese Mieter getan werden könnte. Der Vorstand der Sektion Zürich des Schweiz. Verbandes für Wohnungswesen und Wohnungsreform möchte nun, bevor er einmal über diese Frage in einer Delegiertenversammlung referieren lässt, vorerst alle Kreise der Baugenossenschaften einladen, ihm im «Wohnen» Angaben darüber zu machen,