

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 28 (1953)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Lob der Dusche  
**Autor:** E.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-102490>

### **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:** 16.01.2026

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

dann wurde ein Möbelstück umgeworfen. – «Was geht nur hier vor?» fragte ich mich, drückte aber schließlich doch auf den Knopf. Frau S. öffnete die Türe, begrüßte mich und führte mich rasch in die Stube. – «Bleib du mir in der Küche!» rief sie jemandem zu, «ich habe Besuch. – Hans tut wieder so wüst», erklärte sie mir, «ich habe manchmal Angst, daß Sie es in Ihrer Wohnung hören.»

«Fehlt ihm etwas?» fragte ich.

«Nein, aber wissen Sie, das hat er vom Großvater und vom Vater geerbt: paßt ihm etwas nicht, so bekommt er einen Wutanfall; so war er schon von klein an. Ich habe verschiedene Ärzte gefragt, was man dagegen tun kann; sie wußten mir jedoch keinen guten Rat und meinten, wenn er älter und vernünftiger werde, könne das vergehen.»

«Hat Ihr Mann auch solche Anfälle?» fragte ich schüchtern.

«Ja, er ist auch jähzornig. Im Geschäft muß er sich natürlich zusammennehmen, aber zu Hause . . . Und der Bub sieht es . . .»

«Darf ich fragen, was heute den Anfall hervorgerufen hat?»

«Er hatte schon lange im Sinn, ein Buch über Segelflug zu kaufen und hat das Geld dazu gespart. Nun fehlen ihm noch drei Franken, und die wollte er von mir haben, so mir nichts, dir nichts. Ich sagte ihm, daß mein Haushaltsgeld knapp genug sei, er müsse mit dem Buch bis Weihnachten warten. Und da ging's los. Nachher ist er selber ganz erschöpft.»

Ich übergab der bekümmerten Frau den Schlüssel, versicherte ihr, daß ihr Bub uns nicht störe, und ging fort. Aus der Küche drang kein Laut.

Man brauchte nur wenig Erfahrung mit Kindern zu haben, um diese Anfälle deuten zu können. Es war mir klar: Hans, das einzige Kind, hat das Beispiel des Vaters vor Augen und hört von der Mutter, daß er seine Unart «geerbt» habe. Wird ihm die Erfüllung eines Wunsches versagt, so versucht er – vielleicht unbewußt – sie durch einen Wutanfall zu erzwingen, was ihm auch sicher manchmal gelingt. Welches Kind, auch wenn es nicht als «erblich belastet» gilt, versucht nicht einmal, seine Umgebung auf diese Weise gefügig zu machen? Stößt es auf Mißerfolg, so läßt es diese Mittel bald sein.

Für was macht man nicht alles die Vererbung verantwortlich? Die Tochter meiner Stiefschwester kommt in der Schule kaum mit, was den Vater sehr bekümmert. – «Das hat sie von mir», sagt oft ihre Mutter, «ich war auch kein Kirchenlicht in der Schule.» Das Mädchen ist jedoch gar nicht dumm, nur faul und sorglos, und darum sind die Worte der Mutter Wasser auf seine Mühle. Der eine trinkt, weil sein Vater ein Trinker war, der andere kommt überall zu spät, weil seine Mutter nie eine Verabredung einhalten konnte; der dritte vergißt alles, was man ihm aufträgt, weil irgend jemand in der Familie ein schlechtes Gedächtnis hatte. Auf diese Weise wälzt man die Verantwortung für seine Fehler auf seine Vorfahren ab, das ist so einfach! Zugegeben, daß die Äpfel oft nicht weit vom Stamm fallen; eins ist jedoch sicher: wir erben nicht geistige oder seelische Eigenschaften, sondern nur bestimmte Anlagen. Aufgabe der Erziehung ist es, die einen einzudämmen und die

andern zur Entwicklung zu bringen. Wenn die Kinder immer ganz getreu alle elterlichen Untugenden aufweisen würden, dann wäre so gut wie kein Fortschritt in der menschlichen Gesellschaft möglich. Es ist schon traurig genug, daß wir gegen manche erbliche Krankheit machtlos sind. In diesen Fällen soll Aufklärung dafür sorgen, daß Menschen aus solchen «belasteten» Familien auf Kinder verzichten.

Den Kampf gegen die Charakterfehler der Kinder können wir getrost aufnehmen und dabei auf Erfolg hoffen. Freilich sollte der erste Schritt der Eltern, die diese Fehler selber haben, darin bestehen, daß sie sich bemühen, diese ihrerseits abzuliegen. Dann werden sie ihren Kindern den Weg zur Besserung leichter weisen können.

Als kleines Mädchen war ich lebhaft und voller Phantasie; in meinen Berichten über Schulereignisse verflocht ich oft Wahrheit mit Erfindung. Einmal wurde ich einer krassen Übertreibung überführt. Da sagte mir mein Vater ernsthaft: «Als ich jung war, nahm ich es auch nicht so genau mit der Wahrheit. Manchmal fehlte mir der Mut dazu, manchmal war der Wunsch, auf meine Zuhörer Eindruck zu machen, stärker als die Wahrheitsliebe. Aber dann erfuhr ich, daß ich als unzuverlässig gelte, und das hat mich so gekränkt, daß ich von da an auf meine Aussagen besser aufzupassen begann.»

Auf den zweiten Schritt führte mich mein Mann, als ich ihm am Abend von unsern Nachbarn im obern Stock erzählte.

«Die größte Bedeutung bei unsern Handlungen kommt dem Ziel zu, das wir verfolgen. Meistens muß man nicht fragen, *warum* jemand dies oder jenes tut, sondern *wozu* es geschieht. Ist es das Ziel des Knaben, Geld von der Mutter zu bekommen, so greift er zum Mittel, das ihm oft Erfolg brachte: er schreit und poltert. Lade ihn einmal zu uns zum Essen ein, ich will versuchen, ihm ein anderes Ziel zu zeigen.»

Eine Gelegenheit dazu bot sich bald von selber: Hansens Eltern mußten zum Begräbnis eines Verwandten fahren, und ich schlug ihnen vor, den Buben für diesen Tag zu uns zu nehmen. Beim Essen kam das Gespräch auf den Fliegerberuf. Mein Mann erzählte den Kindern, was für Charaktereigenschaften ein Pilot besitzen müsse. – «Für einen unbeherrschten Menschen ist diese Laufbahn ganz ausgeschlossen», sagte er. «Läßt er sich gehen, wird er von Wut und Ärger übermannt, verliert er den Kopf nur für einen Augenblick, so kann er sich selber und die andern dazu ins Verderben bringen. Solange du deine Anfälle hast, Hans, würde ich keinen Tag daran denken, Flieger zu werden.»

Hans wurde rot. – «Das habe ich vom Vater geerbt», brummte er verlegen. – «Dein Vater sitzt im Büro und nicht in einem Flugzeug», sagte mein Mann. «Die Form deiner Nase könntest du nicht nach deinem Wunsch ändern, aber ob du tobst oder nicht tobst – das liegt in deiner Macht. Willst du versuchen, deine Charakterstärke dir selber und den andern zu beweisen und deine Anfälle abzustellen? Du wirst verschiedene schwere Übungen machen müssen, wenn du Pilot werden willst, und das könnte die erste sein. Abgemacht?»

Hans sagte nichts, nickte aber bejahend mit dem Kopf. Ob es ihm gelingen wird, sich zu überwinden? Wir wollen sehen!

## Lob der Dusche

Sie möchten wissen, wie ich dazu komme, ausgerechnet dem nebensächlichsten Teil der Sanitär-Installation unserer Wohnung ein Loblied zu widmen? Eben deswegen, weil die Dusche – ganz zu Unrecht – vielfach als nebensächlich, als unwichtig angesehen wird. Warum aber ist denn eigentlich

diese Ansicht so häufig? Wer sich im Sommer im See tummelt, der stellt sich doch auch regelmäßig vor dem Abtrocknen noch schnell unter die Dusche, um das nicht gerade appetitliche Seewasser abzuspülen. Und wie wohl fühlt man sich dann nach dieser kalten Dusche! Erst dieses «Schlußbukett» beim

Baden verleiht uns die gewünschte Frische, mit der wir uns nun wieder auf den Heimweg machen. Wie glücklich müssen doch diejenigen sein, die sich daheim jeden Tag auf diese Weise erfrischen können!

Weit gefehlt! Die erwähnte weitverbreitete Ansicht beweist das genaue Gegenteil. Die Dusche im Badzimmer ist doch nicht dazu da, daß man sie für sich selbst benützt; man braucht sie nur, um die Badwanne etwas auszuspülen, wenn man gebadet hat, und vielleicht verwendet man sie, falls das Badwasser nach Gebrauch allzu trüb und seifig geworden ist, noch dazu, die sonst nicht wegzubringenden Seifenresten von sich abzuwaschen, damit es beim Abtrocknen weniger «Ribeli» gibt. Schließlich vermag man es, sich ein warmes Vollbad zu leisten, wenigstens einmal pro Woche, und hat es nicht nötig, das kalte Wasser zu einer Körperwaschung zu mißbrauchen. Zwar – man hat schon irgendwo gehört oder gelesen, die tägliche kalte Dusche sei das beste Mittel, um sich vor Erkältungen zu schützen, und es hebe allgemein die Gesundheit und das Wohlbefinden. Aber im Sommer besteht ja kaum eine Ansteckungsgefahr, und im Winter eine kalte Dusche – prrrr, lieber nicht dran denken! Oder man beruhigt sich mit der schlaun Überlegung: so eine kalte Dusche könnte ebenso gut auch eine Erkältung herbeiführen anstatt abwehren – das Risiko eines Versuches ist also zu groß . . .

Ja, es scheint fast, als sollte es noch viele Jahre dauern, bis die Dusche, und vor allem die kalte Dusche, ihr Daseinsrecht in allen Wohnungen anerkannt findet. Schon vor über zwanzig Jahren hat der durch seine Schriften und Vorträge bekanntgewordene Zürcher Hygieniker Professor Dr. med. von Gonzenbach auf die Vorteile der täglichen kalten Dusche hingewiesen und an den Wohnungsbau die Forderung gestellt, eine Dusche oder zum mindesten ein Waschbecken (Toilette, Lavabo), an dem man sich täglich ganz waschen könne, gehöre in jede, auch in die kleinste Wohnung, und zwar komme das lange vor der Badwanne: «denn eine tägliche Dusche ist zehnmal gesünder und zwanzigmal sauberer als sich wöchentlich einmal in der eigenen Bouillon zu wälzen.» Ja – er meinte sogar: «Derjenige, der ein warmes Bad benötigt, hat schon zu lange gewartet.»

Aber eigentlich nicht wegen der Möglichkeit, sich viel sauberer zu halten, lobe ich mir die Dusche. Sie vermag nämlich noch viel mehr: sie schenkt uns Wohlbefinden und frohe Laune. Sicher, Sie dürfen es mir glauben. Kommen Sie im Sommer nach dem Baden und Duschen in der Badanstalt mürrisch und verdrossen heim? O nein, gewiß nicht – Sie fühlen sich vielmehr jedesmal wie neugeboren. Also, sehen Sie! Aber warum denn in aller Welt machen Sie nicht das gleiche Experiment zu Hause, wo das zu jeder Jahreszeit möglich ist?

Nehmen Sie sich einmal fest vor: das nächste Mal, wenn mich jemand ärgert, wenn ich in mieser Stimmung heimkomme, so nehme ich – noch bevor ich mit meiner schlechten Laune meine Familienangehörigen angesteckt habe – mit «Todesverachtung» eine kalte Dusche! Die Wirkung wird Sie in Erstaunen setzen; Sie finden mit einem Schlag Ihre gute Laune wieder und fühlen sich genau so wohl wie jeweils im Sommer nach dem Baden.

Wenn Sie das einmal erlebt haben, so werden auch Sie ein Freund der Dusche, und Sie bedauern höchstens, daß man die Dusche-Nischen, in denen man sich so wie in der Badanstalt, in der Sporthalle oder im Duscherraum der Fabrik nach Herzenslust unter dem erfrischenden Brausestrahl drehen und strecken kann, heute noch fast nur in Herrschaftshäusern findet, weil man eben mit unglaublicher Zähigkeit an der veralteten Ansicht festhält: «Baden tut man in der Badwanne, und zwar möglichst warm, damit der in den letzten sieben Tagen angesammelte Schmutz und eingetrocknete Schweiß gut aufweichen kann.» Sie brauchen nicht zu erröten, wenn Sie sich diese Ihre «Hygiene» richtig vorstellen; noch viele andere Leute praktizieren das gleiche (was Sie aber nicht davon abhalten soll, es in Zukunft anders zu machen!).

Und sehen Sie: weil die Dusche nicht nur auf die einfachste, schnellste und billigste Weise den Schweiß und Schmutz vom Körper abwäscht, sondern gleichzeitig auch die sich wie Staub ansammelnden kleinen Ärgernisse mit wegschwemmt und uns damit wie nichts sonst in die unschätzbare *echte* gute Laune versetzt – darum singe ich ein Loblied auf die Dusche! E. B.

## Umwälzung in der Kultur der Zimmerpflanzen

Die Tatsache, daß es zu einem gesunden Pflanzenleben nicht unbedingt der Erde bedarf, gehört nicht zu den neuesten Erkenntnissen der Naturwissenschaft, wohl aber deren Einführung in das praktische Leben. Die Botaniker bedienen sich der erdlosen Pflanzenkultur in ihren Laboratorien schon seit etlichen Jahren mit gutem Erfolg. Mittels dieser Methode gelingt es, sich ein genaues Bild über die Nährstoffbedürfnisse der im Untersuch sich befindenden Pflanzen zu machen. Was aber nützen alle diese Experimente, wenn nicht die Menschen früher oder später von deren Ergebnissen profitieren? Da freilich wurde im letzten großen Völkerringen eine Gelegenheit wahrgenommen, die so recht die bedeutungsvolle Zukunft der erdlosen Pflanzenkultur offenbart. Die moderne Kriegführung bedingt das Halten von Truppenteilen in unwirtlichen Gegenden, deren Boden sich nicht für Pflanzenkulturen urbar machen läßt. Das Fehlen jeglicher frischen Pflanzennahrung in Form von Gemüse und frischen Salaten machten jene Truppenteile skorbutanfällig. Da die Nachschubwege für Frischgemüse zu kostspielig gewesen wären, blieb nichts anderes übrig, als daß sich jeder Truppenteil seinen eigenen, erdlosen Gemüsegarten schuf. Das gelang vorzüglich mit der Tankkultur. Man baute

Blechgefäße und überspannte dieselben mit einem engmaschigen Drahtgeflecht. Darauf breitete man eine ungefähr 10 cm mächtige Schicht unverwesbaren Materials aus. Dieses Material konnte aus zerkleinerter, ausgewaschener Koksschlacke, Kies oder dergleichen bestehen. Die Hauptsache war, daß es keine für das Pflanzenwachstum schädlichen Stoffe enthielt. Das Blechgefäß füllte man mit gewöhnlichem Wasser, dem eine gewisse Dosis einer konzentrierten Nährlösung beigegeben wurde. Endlich konnte man die Gemüsesetzlinge in die Koksschlacke pflanzen. Da zunächst die Nährlösung in ständiger Berührung mit der Schlacke war, mangelte es an nahrhafter Feuchtigkeit nicht, und die Pflänzchen begannen freudig zu gedeihen. Später mußte der Wasserspiegel etwas gesenkt werden, so daß ein Luftgürtel zwischen dem Wasserspiegel und dem körnigen Material entstand. Dieser Luftgürtel half Fäulnis zu verhindern. Da die Pflanzenwurzeln das Bestreben haben, stets nach der größten Nährstoffquelle hin zu wachsen, trieben die Gemüse ihre Wurzelspitzen bald durch das Drahtgeflecht in die tiefer liegende Nährlösung, und es bildete sich ein dichter Wurzelfilz. Das Wachstum solcher Tankkulturen war nicht nur befriedigend, sondern erstaunlich.