Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 63 (1988)

Heft: 6

Rubrik: Der Würfelbecher

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

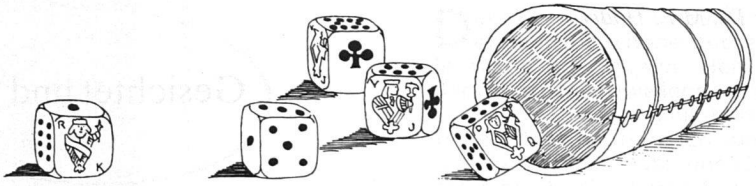
Terms of use

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: 09.08.2025

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

Der Würfelbecher



Besinnlich bis heiter

Wie wird man fit?

Jetzt ist jene Jahreszeit, in der besonders viele an Bewegungsarmut leidende Personen den Vorsatz fassen, «nun endlich etwas für die Fitness zu tun». Körperliche Fitness lässt sich durch sportliche Betätigung gewinnen, soll aber nicht erzwungen werden. Vor plötzlicher Inangriffnahme eines intensiven Fitnessprogramms empfiehlt es sich, den Gesundheitszustand ärztlich überprüfen zu lassen. Unsere Hinweise sind der Publikation «Sicher Sport treiben» von Harald Potter entnommen.

Jogging: Der aus gesundheitlicher Sicht erwünschte Fitnessgrad lässt sich am schnellsten durch Dauerlaufen erreichen. Altersgrenzen für diese Bewegungsart gibt es nicht, hingegen muss die Belastung selbstverständlich dem Allgemeinzustand und dem Alter entsprechend angepasst werden. Zur Ausrüstung gehören ein Anzug, der den jeweiligen Witterungsverhältnissen angepasst werden kann, und insbesondere gute und richtig passende Schuhe. Ein Lauftraining auf verkehrsreichen Strassen ist selbstverständlich nicht zu empfehlen, besser eignen sich, auch der weichen Oberfläche wegen, Wald- und Feldwege. Wer mehrmals in der Woche einige Kilometer auf diese Weise absolviert, wird es sicher zu der gewünschten Fitness bringen.

Schwimmen: Auch wer durch Schwimmen ein gutes Konditionsniveau erreichen will, muss sich mehrmals in der Woche intensiv im Wasser bewegen. Insbesondere für Übergewichtige und jene, die an Gelenkerkrankungen leiden, eignet sich Schwimmen als Fitnessprogramm. Der Auftrieb im Wasser schont die Gelenke, und doch werden beim Schwimmen besonders viele Muskelpartien beansprucht.

Radfahren: Eine bestimmte Fitness lässt sich auch durch Radfahren, sei es im Freien oder auf dem Standrad im Fitnessraum, erreichen. Immerhin werden durch diese Bewegungsart weniger Muskelgruppen beansprucht als beispielsweise beim Schwimmen. Damit dürfte auch etwas mehr Zeit aufzuwenden sein, um die gewünschte Trainingswirkung zu erzielen.

Ein bestimmtes Mass an Fitness kann sich positiv auf den Gesundheitszustand auswirken und zudem auch zur Unfallprävention beitragen. *vi.*

Was ist Kultur?

«Kultur, das ist für mich Theater, Oper, Konzert – all die schönen Sachen im Leben, der Genuss.» (Eine 62jährige Hausfrau aus Zofingen.)

«Kultur ist für mich das, was wir in Zukunft mit unserem Boden tun.» (Ein 38jähriger Bauer im Emmental.)

«Kultur – das ist die Gestaltung der Stadt, die Lösung der Wohnungsnot.» (Ein 27jähriger Elektromonteur in Zürich.)

«Also früher habe ich schaurig viel gelesen, aber in letzter Zeit habe ich keine Zeit mehr, ich muss zuerst eine Lehrstelle suchen.» (Eine 16jährige Schülerin aus Volketswil.)

Was ist Kultur, wie wird Kultur in den verschiedenen Bevölkerungsgruppen in Stadt und Land, bei jung und alt, in den verschiedenen Regionen und Landesteilen erfahren und gelebt? Das ist die Frage, die beim Forschungsprojekt «Das Kulturverhalten der Bevölkerung» im Mittelpunkt steht. Kultur nicht als vorgegebener Begriff, sondern als offene Frage. Getragen wird das Projekt vom Schweizerischen Nationalfonds und vom Bundesamt für Statistik. Die Untersuchung wird von Sozialwissenschaftern der Universität Zürich und des Bundesamtes für Statistik durchgeführt. Das Projekt hat im Herbst 1986 begonnen und dauert bis 1990. Nach Auswertung aller Resultate wissen wir es genau: Publikationen und Informationen in allen Medien sind vorgesehen. *B.*

40 Jahre SIH

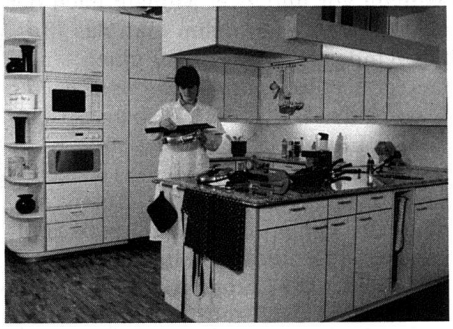
An seinem neuen Domizil in Baden feierte das *Schweizerische Institut für Hauswirtschaft SIH* kürzlich das Jubiläum seines 40jährigen Bestehens. Die Anfänge dieses einzigen Schweizerischen Prüfinstituts für den hauswirtschaftlichen Bereich, dessen Gütezeichen sich heute auf unzähligen Geräten und Hilfsmitteln für den Haushalt finden, gehen gar auf das Jahr 1916 zurück.

Nachdem aber dieser Anlauf und mehrere weitere im Sande verlaufen waren, konkretisierte sich die Idee nach 1945 aufgrund der guten Erfahrungen, die man während der Kriegszeit mit den hauswirtschaftlichen Beratungsstellen des Bundes gesammelt hatte. 1948 endlich konnte das SIH gegründet werden und seine Arbeit aufnehmen.

Die Prüfung des Gebrauchswerts hauswirtschaftlicher Produkte steht noch immer im Mittelpunkt der Institutstätigkeit. Das SIH-Prüfwesen basiert dabei auf Prüfprogrammen, die von einer aus Vertretern der Konsumenten, des Instituts, der Produzentenverbände und des Handels zusammengesetzten Paritätischen Technischen Kommission PTK erarbeitet werden, und zwar auf der Grundlage international anerkannter Bewertungsnormen.

Für die Inkraftsetzung der Prüfprogramme zeichnet der Vorstand des SIH verantwortlich, der ebenfalls paritätisch konstituiert ist. Mit dieser «Gewaltentrennung», die wohl im ganzen europäischen Warentest- und Prüfwesen Einmaligkeit geniesst, wird die strikte Neutralität der Prüfungen gewährleistet.

Produkte, die alle Anforderungen des Instituts erfüllen, werden mit dem SIH-Gütezeichen «Geprüft und empfohlen vom Schweizerischen Institut für Hauswirtschaft SIH» ausgezeichnet. Erzeugnisse, die diesen Bedingungen nicht in sämtlichen Punkten gerecht werden – und das sind Jahr für Jahr nicht wenige –, gehen zusammen mit einer detaillierten Mängelliste zurück an den Hersteller; sie können nach der Behebung der Mängel erneut zur Prüfung eingereicht werden.



Bei der Erfüllung seiner wichtigen Aufgabe darf das SIH stets wieder auf die Mithilfe seiner Mitglieder und Gönner zurückgreifen. Auch bei seinem Umzug nach Baden erhielt das Institut Spenden und Naturalleistungen von öffentlichen und privaten Institutionen. Das Bild zeigt die für die Bedürfnisse des SIH konzipierte Versuchsküche, ein Geschenk des Verbandes Schweizerischer Fabrikanten von Einbauküchen VSFE (Foto Kaysel).

Aktivitäten im Informations- und Beratungsdienst des SIH sind vor allem die individuellen telefonischen Auskünfte und Beratungen und die Durchführung von Kursen und Seminarien.

Dieser zweite Bereich der SIH-Aktivitäten ist heute wichtiger und aktueller denn je, sieht sich doch der einzelne Privathaushalt unter den Stichworten «Energie sparen im Haushalt», «umweltfreundlich haushalten», «ökologisch richtige Entsorgung» und «gesunde Ernährung» mit Forderungen konfrontiert, die ein immer umfassenderes Wissen voraussetzen.

«Ich denke, also bin ich.»
(Descartes)

Elektronischer Schutzengel

Für alleinlebende Betagte, Kranke, aber auch für jeden, der öfter allein oder von der Umwelt schlecht erreichbar ist, kann der neue PTT-Service für Sicherheit im Notfall der beruhigende Schutzengel sein. Unter dem Namen *«Tele-Alarm»* ist er für 25 Franken monatlich jetzt für jedermann erhältlich. Das kleine Zusatzgerät zum normalen Telefonanschluss ist einfach zu bedienen und bietet damit die Gewähr, dass in jeder Situation schnell Hilfe angefordert werden kann.

Wer im Notruffall zu Hilfe eilen soll, lässt sich im voraus über wenige Tasten frei einprogrammieren und später nach Belieben wieder ändern. Vier verschiedene Telefonnummern werden beim Auslösen des Alarms bis zu viermal nacheinander angerufen oder bis der Notruf entgegengenommen wird. Dabei gibt eine Stimme dem Angerufenen eine Notrufmeldung durch und fordert ihn auf, den Hilfesuchenden über die mitgeteilte Nummer sofort anzurufen und ihm damit zu bestätigen, dass baldige Hilfe naht.

Die Schweizer Reisekasse

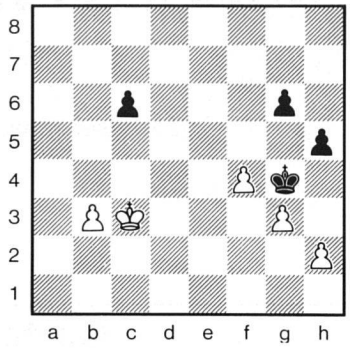
Der Präsident der Reka konnte erfreuliche Ergebnisse des Geschäftsjahres 1987 zur Kenntnis bringen.

Der Verkauf von Reka-Checks erreichte 204,1 Millionen Franken (+ 8,3%).

Ende Jahr waren 162 Millionen Franken Reka-Checks im Umlauf, was – dank der Zweckgebundenheit dieses Zahlungsmittels – einem festen Auftragsbestand für den Schweizer Tourismus gleichkommt. Die touristischen Betriebe lösten für 193,8 Millionen Franken (+ 9,6%) Reka-Checks ein, rund 35 Prozent davon entfielen auf den öffentlichen Verkehr.

Erstmals verzeichnete die Reka in ihren Ferienwohnungen über 500 000 Logiernächte (+ 11,7%).

Für Schachfans



Kontrollstellung:
Weiss: Kc3 Bb3 f4 g3 h2 = 5 Steine
Schwarz: Kg4 Bc6 g6 h5 = 4 Steine

Weiss ist am Zuge. Er hat einen Bauern mehr und muss sich entscheiden, was er will. Will er gewinnen, steht er möglicherweise gar noch auf Verlust? Oder muss er schlicht und einfach auf Remis spielen? Eine schwere Entscheidung, aber man muss sich entscheiden. Wie beurteilen Sie die Lage, wie würden Sie spielen? Berechnen Sie alles im voraus. Viel Spass! *I. Bajus*

Lösung:

Hoffentlich wollten Sie nicht gewinnen, denn:
1 Kc3—c4? führt gerade zum Verlust der Partie.

1 ...	Kg4—h3
2 Kc4×c5	Kh3×h2
3 Kc5×c6	Kh2×g3
4 b3—b4	h5—h4
5 b4—b5	h4—h3
6 b5—b6	h3—h2
7 b6—b7	h2—h1 = D+

und gewinnt mühelos.

Der einzig richtige Zug ist:
1 Kc3—d4! Kg4—h3 2 Kd4—e5 Kh3×h2 3 Ke5—f6 Kh2×g3 4 Kf6×g6 und wenn jetzt 4 ... h5—h4, so bekommen beide Seiten gleichzeitig eine Dame und ist auch Remis. Oder Schwarz versucht noch zu gewinnen, aber nach 4 ... Kg3×f4 5 Kg6×h5 Kf4—e4 6 Kh5—g5 Ke4—d4 7 Kg5—f5 Kd4—c3 8 Kf5—e5 Kc3×b3 9 Ke5—d6 geht der Bauer verloren, also Remis.

Seit 25 Jahren