

Zeitschrift: Wohnen
Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
Band: 63 (1988)
Heft: 9

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: 20.02.2026

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

Der Würfelbecher

Besinnlich bis heiter



Was isst der Schweizer zum Zmorge?

Eine in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Meinrad Schär vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich unter 53 800 Personen (Rücklauf 15%) abgeschlossene Sovipan-Umfrage «Was isst de Schwiizer zum Zmorge?» brachte zu Tage, dass zwar viele regelmässig frühstücken. Aber am schlechtesten schnitten diesbezüglich die Frauen im Alter unter 25 Jahren ab (knapp $\frac{2}{3}$); am besten die Männer über 50 Jahren (92% sind ständige Frühstückskonsumenten). In bezug auf den Brotkonsum ist die erfreuliche Feststellung zu machen, dass die Frauen jeden Alters sehr wenig Weissbrot, sondern in 85 bis 88 Prozent der Fälle Vollkorn- oder Ruchbrot essen. Für Männer über 25 Jahre gilt das gleiche; hingegen essen immerhin $\frac{1}{4}$ der unter 25jährigen Männer offensichtlich das der Gesundheit weniger guttunende Weissbrot. Im weiteren zeigt das Resultat, dass weniger Margarine als Butter gegessen wird. Rund $\frac{1}{3}$ der Befragten pflegen zum Frühstück Käse zu essen; einzig die unter 25jährigen Frauen konsumieren wesentlich weniger (15%). Im Gegensatz zu anderen Ländern (z.B. Deutschland und England) scheint das Ei zum Frühstück eher selten

zu sein; den höchsten Konsum weisen diesbezüglich die 25- bis 50jährigen Frauen auf (10% gaben an, beim Frühstück Eier zu essen). Mehr als $\frac{3}{4}$ der befragten Männer und Frauen essen Konfitüre und Honig zum Frühstück. Der Verzehr von Cornflakes und anderen Zerealien ist bescheiden; erwartungsgemäss konsumieren die Jüngeren öfter als die Älteren (22% unter 25 und 6% über 50 Jahre). Der Verzehr von gesundem «Birchermüesli» und «Flockenmischungen» ist gering und beträgt in keiner Altersgruppe über 3%. Der Joghurt scheint sich lediglich bei 9 Prozent der unter 25jährigen Frauen einer gewissen Beliebtheit zu erfreuen. Früchte und Gemüsesäfte werden eher selten oder gar nicht konsumiert.

Was die Getränkegewohnheiten betrifft, darf der Kaffee/Milchkaffee als das Schweizer Frühstücksgetränk bezeichnet werden. Auffallend ist allerdings, dass der Kaffeegenuss bei unter 25jährigen Männern (37% Konsumenten) und unter 25jährigen Frauen (46% Konsumentinnen) wesentlich niedriger ist als bei den älteren Frauen und Männern. Kakaoprodukte werden nur von den unter 25jährigen Personen in etwa 10 Prozent der Fälle konsumiert; von den Älteren konsumieren nur 2 bis 3 Prozent Kakao. Über den Grund, warum

die Leute frühstücken, lässt sich lediglich sagen, dass leider die «gesundheitlichen Überlegungen» nicht vordergründig sind.

Die Umfrage hat gezeigt, dass das «Frühstücksverhalten» des Schweizer als konservativ eingestuft werden darf. Das «Café complet» beherrscht die Szene. Erfreulich jedoch ist die Feststellung, dass das Weissbrot zugunsten des Ruch- und Vollkornbrot an Terrain verliert. Das ist gut so, denn diese Brotsorten sind wertvoll für Verdauung und Organismus.

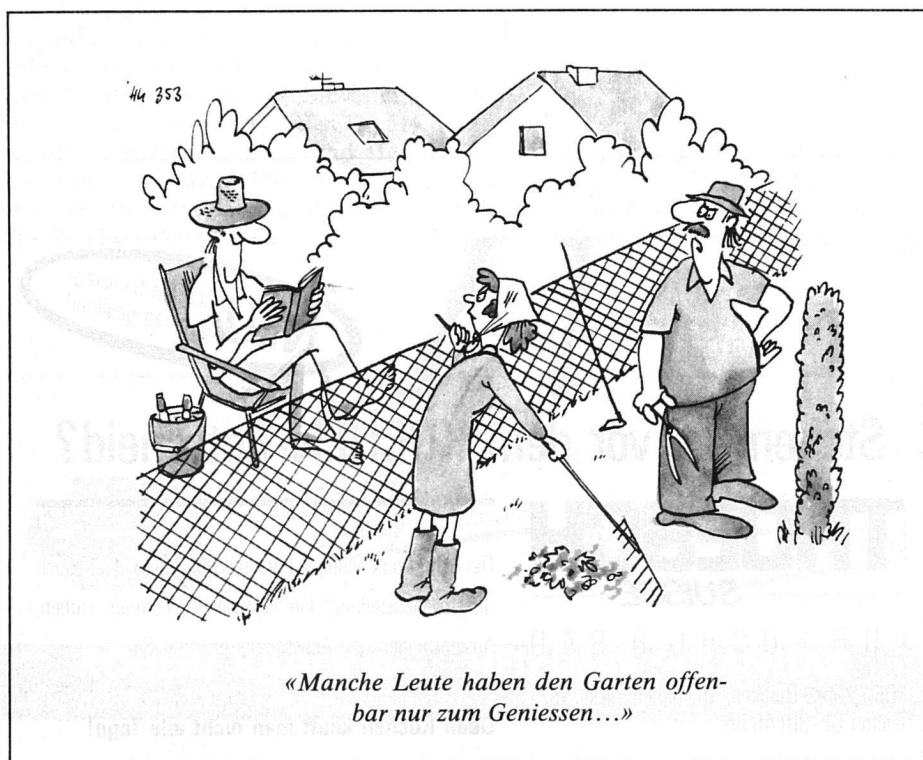
Heirat verändert auch Vorsorgebedarf

Eine Heirat tangiert in der Regel den Vorsorgebedarf der beiden frisch Vermählten und damit auch die Zusammensetzung des Versicherungsportefeuilles. Der für den einzelnen wie für die Familie optimale Versicherungsschutz wird ja weitgehend von den persönlichen Verhältnissen geprägt. Als Grundsatz gilt dabei, dass in erster Linie diejenigen Risiken zu versichern sind, welche die eigenen finanziellen Möglichkeiten klar übersteigen. Folgende grundsätzliche Überlegungen sollten angestellt werden:

- Alle Arbeitnehmer sind heute entweder bei der Suva oder bei einem Privatversicherer gegen Berufsunfälle und in der Regel auch gegen Freizeitunfälle versichert. Bei Aufgabe der Erwerbstätigkeit sollte nicht übersehen werden, dass dieser Versicherungsschutz wegfällt. Wer seine Stelle mit der Heirat aufgibt, um sich voll dem Haushalt zu widmen, muss sich somit privat gegen Unfälle versichern. In ähnlicher Weise ist die Krankenversicherung betroffen. Bei Auflösung eines Arbeitsverhältnisses ist auch dieser Tatsache Rechnung zu tragen.

- Eine grundsätzlich neue Bedeutung gewinnt nach der Heirat der Alters- und Hinterbliebenenschutz. Durch individuelle Vorsorge können hier die gesetzlichen und beruflichen Basisversicherungen ergänzt werden. Die bereits bestehenden Versicherungen der beiden Ehepartner sollten auch hier den veränderten Bedürfnissen gegenübergestellt und den neuen Verhältnissen angepasst werden.

- Sofern beide Partner vor der Heirat



einen eigenen Haushalt geführt haben, bestehen oft zwei Hausrat- und zwei Privathaftpflichtversicherungen. Auf Wunsch des Brautpaares wird in beiden Fällen eine der beiden Versicherungsgesellschaften ihren Vertrag auflösen. Die verbleibende Police muss aber unbedingt angepasst werden, damit die Versicherungssumme dem Neuwert des gesamten zusammengelegten Hausrates entspricht. B.

Luft zum Atmen

Der Mensch kann ohne Nahrungsaufnahme Wochen, ohne Flüssigkeitseinnahme Tage überstehen – ohne Atmung bzw. ohne Sauerstoff geht er nach wenigen Minuten zugrunde.

Ein ruhender, gleichmässig atmender Mensch verbraucht in der Minute nur einen Bruchteil von einem Liter Sauerstoff. Bei schweren Arbeiten oder anstrengender sportlicher Betätigung steigert sich der Verbrauch bis zu 3 Liter und mehr pro Minute.

Eine Verminderung des Sauerstoffanteils in der Luft von 21 Prozent auf etwa 17 Prozent würde bereits eine Schädigung des menschlichen Organismus bzw. dessen Organe bewirken. Bei einer Reduzierung auf 10 Prozent und darunter entsteht akute Lebensgefahr.

Der Sauerstoffaustausch von der Lunge ins Blut erfolgt durch die Lungenbläschen (Alveolen) in die Blutgefässe. Über den Blutkreislauf gelangt der Sauerstoff zu den Gewebezellen, wo der Sauerstoff an diese abgegeben wird. Der Sauerstoff verbrennt dort zusammen mit den aufgenommenen Lebensmitteln (Kohlhydraten, Eiweiss und Fetten).

Sauerstoffmangel kann unter Umständen nicht wahrgenommen werden. Er kann sogar ein Gefühl von gesteigertem Wohlbefinden hervorrufen. Ohne besondere Vorzeichen wird man ohnmächtig, und es kommt zu völligem Stillstand der Atmung. Mit anderen Worten, wenn die notwendigen Voraussetzungen für die Atmung nicht mehr vorhanden sind, besteht Lebensgefahr.

Alle wollen zurück zur Natur,
aber die meisten im Auto ●●●



Neue Besen kehren gut,
aber die alten
kennen die Ecken besser !

Strom ist nicht harmlos

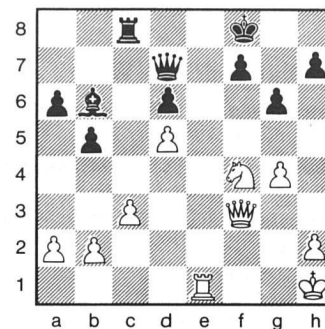
Der ständige Umgang mit dem elektrischen Strom ist für uns zur Selbstverständlichkeit geworden. Wie die Unfallursachenstatistik zeigt, ereignen sich dabei aber immer wieder Unfälle, teilweise gar mit Todesfolgen. So sterben jährlich durchschnittlich gegen 20 Personen in unserem Land an den Folgen von Stromunfällen. Wie in anderen Bereichen gibt es auch im Umgang mit der Elektrizität keine absolute Sicherheit. Manch ein Unfall könnte allerdings vermieden werden, wenn wenigstens die elementarsten Vorsichtsmassnahmen getroffen würden.

Bei der Verwendung von elektrischen Geräten sollten möglichst oft Fehlerstromschutzschalter mitverwendet werden. Eine Vorschaltung dieser Schutz-einrichtung ist unerlässlich an Orten mit erhöhtem Risiko, wie beispielsweise im Badezimmer, in feuchten Räumen und im Freien.

Elektrische Apparate dürfen nur so lange benützt werden, als sie sich in einwandfreiem Zustand befinden. Beschädigte Geräte und Stromkabel sind durch einen Fachmann reparieren zu lassen.

Vor dem Einsatz elektrisch betriebener Geräte und Apparate ist die Gebrauchsanweisung genau durchzulesen. Es lohnt sich, die Hinweise bezüglich sicherer Handhabung strikte zu befolgen.

Für Schachfans



Kontrollstellung:

Weiss: Khl Df3 Tel Sf4 Ba2 b2 c3 d5 g4
h2 = 10 Steine

Schwarz: Kf8 Dd7 Tc8 Lb6 Ba6 b5 d6 f7
g6 h7 = 10 Steine

Weiss ist am Zuge. In der Partie hat er 1 Sf4-e6+ gespielt, und nach einigen Zügen hat er einen Bauer gewonnen. Da es sich aber um ein Turmendspiel handelt, kann sich Schwarz in den Remis-Hafen retten. Gibt es für Weiss keinen besseren Zug als 1 Sf4-e6+?

Wenn Sie die Lage sorgfältig prüfen, werden Sie entdecken, dass es noch einen stärkeren Zug gibt. Gewinnen Sie also mit Weiss am Zuge. Viel Spass!

I. Bajus

Lösung:

Ganz einfach:
1 Sf4xg6 + h7xsg6
2 Df3-f6 Kf8-g8, sonst ist es Matt
auf h8.
3 Tel-e7, und Schwarz muss die
Dame hergeben, um nicht Matt zu
werden.

Die Superkur
für alle
alten Badewannen

BAWA AG

- 5 Jahre Vollgarantie
- Einsatzwannen aus Acryl
- Neubeschichtungen
- Reparaturen
- Über 30 Farben

Reparatur-Vertretung seit 1963

Telefon 061 67 10 90

BAWA AG, Artelweg 8, 4125 Riehen