

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 63 (1988)  
**Heft:** 12  
  
**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:** 05.02.2026

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



## Erkältungen vorbeugen

In Jahreszeiten mit häufigen Wetterumschlägen und oft nasskalter Witterung ist die Anfälligkeit für Erkältungen besonders gross. Dasselbe gilt für die Grippe. Eine absolute Verhütung dieser in der Regel harmlos verlaufenden Krankheit ist wohl kaum möglich. Immerhin lässt sich das Ansteckungsrisiko in einem gewissen Rahmen begrenzen.

- Eine vitaminreiche Ernährung mit viel Früchten und Gemüse erhöht die Widerstandskraft des Körpers. Auch mit viel Bewegung im Freien kann der gleiche Effekt erzielt werden.

- In der Übergangszeit ist besonders auf richtige Bekleidung zu achten. Vor allem sollten zu warme Kleider, in denen man leicht ins Schwitzen gerät, vermieden werden. In erhitztem Zustand darf man sich nicht der Zugluft aussetzen.

- Während bei «banalen» Erkältungskrankheiten keine ausgesprochene Ansteckungsgefahr besteht, sind bei Grippeanzeichen nach Möglichkeit grössere Menschenansammlungen zu meiden.

- Vorbeugende Impfungen sind sowohl gegen Katarrh als auch gegen Grippe möglich; die Wirkung ist aber nie absolut. Ob geimpft werden soll, entscheidet in der Regel der Arzt, zusammen mit den Patienten. Am ehesten sind Schutzimpfungen angezeigt bei chronischkranken Patienten, Schwangeren, älteren Leuten und allenfalls auch besonders anfälligen Kleinkindern.

Grundsätzlich werden weder Krankenkassen noch die privaten Krankenversicherungen die Kosten für Impfungen übernehmen, da es sich dabei um präventivmedizinische Massnahmen handelt. Sofern der Arzt eine Impfung als angezeigt erachtet, sollte man allerdings die in der Regel bescheidenen Auslagen nicht scheuen.

## Richtig Lüften!

Das Lüften erfüllt wichtige Funktionen für unser Wohlbefinden und für den Feuchtigkeitsaustausch des Baukörpers.

*Wir wünschen  
frohe Festtage  
und ein gutes neues Jahr!*



(Photo: Thomas)

*Verlag und Redaktion  
«das wohnen»*

Je dichter die Fenster schliessen und je besser die Aussenwände isoliert sind, desto kleiner wird der Verbrauch an Heizenergie. Aber – der notwendige Luftaustausch muss um so mehr durch *richtiges Lüften* gesichert werden. Es er-

setzt den vom Menschen verbrauchten Sauerstoff und führt ausgeatmete Kohlendensäure und verunreinigte Luft nach aussen. Gleichzeitig verflüchtigt sich auch die oft zu hohe Raumfeuchtigkeit, womit Kondenswasserschäden vermieden werden. In gut isolierten Räumen ist die Feuchtigkeit so hoch, dass Wasserverdampfer nicht mehr eingesetzt werden sollten.

Die Fachgruppe Fenster- und Fassadenbau FFF hat folgende Empfehlungen für richtiges Lüften ausgearbeitet:

- Vernünftig heizen, Wohn- und Arbeitsräume maximal 20 Grad Celsius.

- Kurz und kräftig lüften, 4- bis 5mal pro Tag, maximal 5 Minuten lang, jedoch möglichst mit Durchzug. So wird die Luft am besten erneuert, ohne dass sich die Wände, Decken und Böden abkühlen.

- Generell und besonders bei Aussen-temperaturen unter 0 Grad Celsius sollen weder Fenster noch andere Lüftungseinrichtungen während längerer Zeit geöffnet sein (schräg gestelltes Drehkippenfenster usw.). Der Luftaustausch kühlt sonst die Wandoberflächen allmählich ab, so dass die Gefahr zur Bildung von Kondenswasser steigt. Ausserdem geht dadurch dauernd Energie verloren.

Die Fachgruppe FFF, Schmelzbergstrasse 56, 8044 Zürich, verschickt gegen Einsendung eines an den Besteller adressierten Couverts C5 das Merkblatt «Besseres Lüften vermeidet die Kondenswasserbildung in Wohnbauten und besonders an Fenstern».

## Tips zum Energiesparen

Energiesparen ist immer mehr aktuell. Schon bei der alltäglichsten aller täglichen Verrichtungen, dem Kochen, können dank ein paar Tricks erhebliche Kilowattstunden und Liter Wasser pro Jahr und Küche eingespart werden.

Hier einige praktische Beispiele, die das Bundesamt für Energiewirtschaft, das BEW, zu berücksichtigen empfiehlt: Eier lassen sich perfekt weichkochen,

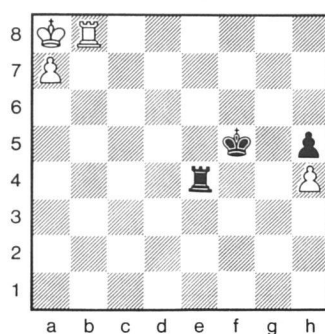
wenn sie in eine Pfanne mit nur 1 cm kaltem Wasser gelegt und mit einem gut sitzenden Deckel bedeckt werden. Nach dem Aufkochen sofort die Herdplatte abstellen; den Kochprozess besorgt die Restwärme. Das gleiche Prinzip gilt auch für Schalenkartoffeln oder Gemüse, sofern man für ihre Garung nicht den praktischen und energiesparenden Dampfkochtopf vorzieht. Auch in herkömmlichen Backöfen lassen sich verschiedene Speisen gleichzeitig zubereiten.

Der Ersatz alter Küchengeräte durch moderne macht sich dank niedriger Stromrechnung bezahlt. Die Warendeckelung gibt oft auch Aufschluss über den Energieverbrauch. Mikrowellenöfen, Kaffeemaschinen, Wasserkessel, Dampfkochtöpfe, Pfannen aus Chromstahl mit gutsitzenden Deckeln und plangeschliffenen Böden sowie doppelwandige Pfannen helfen täglich im Haushalt Zeit und Energie zu sparen.



*Kochen und Energiesparen auf einen Nenner gebracht: Eier, Schalenkartoffeln oder Gemüse in topfebene Pfanne mit nur wenig Wasser geben, gut sitzenden Deckel obendrauf und Herdplatte vorzeitig abstellen: einfach, aber wirksam.*

## Für Schachfans



Kontrollstellung:

Weiss: Ka8 Tb8 Ba7 h4 = 4 Steine  
Schwarz: Kf5 Te4 Bh5 = 3 Steine

Wenn man mit einem viel stärkeren Gegner spielt, hat man Angst vor seinem eigenen Schatten! Man denkt: Er kann sich noch irgendwie retten. Aber die Superspieler kochen ja auch nur mit Wasser... Der Beweis ist die folgende Stellung: Der Superspieler – ob Sie es glauben oder nicht – ist eben Schwarz! Er ist am Zuge, und er hat berechnet, dass 1... Txf4 doch nicht gut wäre wegen 2 Tb5+ Kg6 (2... Kh4? 3 Tb4+ nebst 3 Txf4, und Weiss gewinnt) 3 Kb7 Ta4 a8=D Txd5 5 KxT h4 6 Kb7, und der Weisse König kommt näher. Schwarz kann nicht 6... h3 spielen, weil Weiss einfach 7 Tb3 h2 8 Th3 spielt! Deswegen muss er ja auch 1... Kg4 spielen, in der Hoffnung doch ein Unentschieden zu erreichen! Was ist Ihre Meinung? Erreicht Schwarz nach 1... Kg4 Unentschieden oder gewinnt Weiss ohne grosse Mühe? Viel Spass!

I. Bajus

Lösung oben rechts

1... Kf5-g4  
2 Ka8-g7 Te4-e7 +  
3 Kb7-b6 Txa7  
4 Kb6xTa7 Kg4xh4  
und nun wird es interessant! Was zieht Weiss? Nach 5 Tb4+ ist es sicher Remis, aber gibt es andere Möglichkeiten? Doch:  
5 Tb8-g8. Kh4-h3 der einzige Zug. Aber ist der weisse König nicht zu weit? Kommt er noch rechtzeitig? Kann sich Schwarz nicht einsperren und so doch Remis erreichen?! Eben nicht! Der weisse König kommt gerade im letzten Augenblick!!  
6 Ka7-b6 h5-h4, wiederum der einzige Zug! 6... Kh3-h2 geht ja nicht wegen 7 Tg8-h8, und der Bauer auf h5 geht verloren. 6 Kh3-h4 bringt nichts, der weisse König kommt einfach näher!  
7 Kb6-c5 Kh3-h2  
8 Kc5-d4 h4-h3  
9 Kd4-e3 Kh2-h1  
10 Ke3-f3 h3-h2  
11 Tg8-a8 nebst matt im nächsten Zuge!  
Wenn aber  
10... Kh1-h2, so  
11 Tg8-a8 Kh2-h1  
12 Kf3-g3  
nebst matt im nächsten Zuge!  
Ganz ehrlich, hätten Sie es von Anfang an berechnen können?

Damit Ihre Wertsachen in Sicherheit sind.



«Wie oft soll ich es noch sagen: das Gerüst erst abnehmen, wenn die Tapeten dran sind!»

**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**