

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 64 (1989)  
**Heft:** 4  
  
**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:** 21.02.2026

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

# Der Würfelbecher

Besinnlich bis heiter



## Darmträgheit

Sieben von zehn Menschen (wobei hier die grössere Zahl von Frauen gestellt wird) klagen über Verdauungsstörungen. Die Darmträgheit ist ein weitverbreitetes und manchmal auch folgenschweres Übel. Zu schnell greift der «Verstopfte» zu Mitteln in Form von radikalen Abführpräparaten. Die schädliche Langzeitwirkung solcher täglichen Rosskuren ist gross.

In einem aufgestauten Darm ist die bakterielle Zersetzung des Darminhaltes gesteigert. Dabei bilden sich giftige Stoffe, die die Schleimhäute des Darmes reizen, ihre Funktionen beeinträchtigen und auch in das Blut gelangen können. Mit der Darmträgheit ist eine Art Selbstvergiftung des Organismus verbunden, die nicht selten die Ursache von Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche oder Schlafstörungen bilden können. Diese Auswirkungen zeigen deutlich, dass die Darmträgheit durchaus keine harmlose Erscheinung ist.

Greift man während Monaten oder gar Jahren zu Abführmitteln, wird zwar kurzfristig der Darm entleert, auf längere Zeit aber «erzieht» man ihn, seine Funktion nicht mehr zu erfüllen. War der Darm zu Beginn träg, führen die zusätzlichen Hilfen zur kompletten «Faulheit» bis, im schlimmsten Fall, zu einem totalen Ausfall der Darmtätigkeit. Abführmittel führen zumeist auch zu einer Gewöhnung.

In den meisten Fällen ist eine Darmträgheit rasch zu beheben, wenn die Ernährung auf eine *vollwertige und ballaststoffreichere* Kost umgestellt wird. Bei Darmträgheit sind vor allem Früchte, Rohkostgerichte, Schrotbreie, Müesli aus Vollkornflocken, Vollkornbrote und Trockenfrüchte wegen ihres stuhlgangbildenden Gehaltes an Ballaststoffen besonders wertvoll. Allein der vermehrte und regelmässige Genuss von Früchten und Salaten (Salat vor jeder Mahlzeit), das konsequente Frühstücksmüesli aus Vollkornflocken – es ist vom ernährungsphysiologischen Standpunkt aus betrachtet sowieso eine gute Tages-Starthilfe – und vor allem der mehrfache tägliche Genuss von Vollkornbrot sind die einfachste, natürlichste und letztlich auch kosten-

günstigste Darmregulierungshilfe. Und eine vernünftige körperliche Betätigung, statt dem Auto- und Liftfahren, hilft ein weiteres.

Ba

## Pflanzen als Baumeister

Jahrringe sind sozusagen Schlüssel zur heutigen und vergangenen Umwelt – sie speichern Informationen über Jahrtausende. Die Jahrringforschung befasst sich mit diesem Gebiet und kann zum Beispiel über klimatische Entwicklungen Aufschluss geben. Der abgebildete Querschnitt eines Eichenbalkens stammt aus römischer Zeit – ein Fundamentbalken eines Hauses. Er hat sich im Grundwasser vorzüglich konserviert.



(Foto: Eidgenössische Anstalt für das forstliche Versuchswesen EAFV)

## Hilfe, ein Fleck!

Flecken sind etwas besonders Ärgerliches. Meistens entstehen sie auf der neuen Bluse, an der man speziell hängt, der schönsten Krawatte, dem frisch gereinigten Seidenkleid oder auf dem heiklen, hellen Teppich, den man damals gegen besseres Wissen angeschafft hat.

Die Entfernung von Flecken hat schon mancher Hausfrau Kummer und Sorgen bereitet. Wie schnell greift man, bloss um das leidige Missgeschick aus der Welt zu schaffen, zum erstbesten Mittel. Nachher stellt man allerdings oft mit Schrecken fest, dass anstelle des Flecks auf dem empfindlichen Kleid eine helle Stelle oder ein hässlicher Ring entstanden ist. Das muss jedoch nicht sein.

Das wichtigste bei der Beseitigung von Flecken ist, dass man zuerst abschätzt, ob er sich mit den üblichen Produkten auswaschen oder -putzen lässt oder ob das Kleidungsstück in die Hände eines Fachmanns gehört. Wenn man es aber dem Spezialisten zur Reinigung übergibt, soll man nicht zuerst «ein bisschen» selbst mit einem Hausmittel «vorbehandeln». Solche Flecken sind nachher viel schwieriger zu beseitigen. Es erleichtert überdies dem Fachmann die Arbeit, wenn man ihm genaue Angaben über die Ursache des Flecks machen kann. Für alle Flecken gilt, dass ihre Entfernung um so leichter ist, je weniger lange sie auf dem Kleidungs- oder Wäschestück verbleiben.

Viele Flecken können mit einfachen Behandlungsmethoden selbst beseitigt werden, sofern man weiss, wie es gemacht wird. Die nachstehenden Tips sollen hier weiterhelfen:

- Obst-, Gemüse-, Wein- und Kaffeefflecken sofort kalt auswaschen und anschliessend normal waschen.
- Milch-, Rahm-, Eier-, Saucen-, Kakao- und Blutflecken sofort etwa drei Stunden in kaltes Wasser einlegen. Den Fleck anschliessend mit Stückseife reiben und dann normal waschen. Vorsicht bei Buntwäsche.
- Rostflecken sollen möglichst rasch entfernt werden, weil sonst Löcher entstehen. Mit Rostentferner aus der Drogerie nach Vorschrift behandeln, kalt spülen und sofort waschen.
- Kerzenflecken auf Tischwäsche über den Zeigfinger spannen und Wachs sorgfältig ablösen. Den Fleck mit Terpentinersatz



Coop

1300 Läden in allen Kantonen für 90% der Bevölkerung

einspritzen und nach 15 Minuten Einwirkungszeit normal waschen.

- Lack- und Farbflecken können nur solange sie noch feucht sind mit dem entsprechenden Verdünnungsmittel beseitigt werden. Einmal eingetrocknet, lassen sie sich mit nichts mehr entfernen.
- Leimflecken mehrmals mit Aceton behandeln (ausgenommen bei Acetat und Chemiefasern) und anschliessend waschen. Flecken von Kunstharzleim lassen sich leider nicht mehr entfernen.
- Bei Kaugummi und Harzflecken das Wäschestück in einen Plastiksack geben und ins Tiefkühlfach legen. Dadurch wird der Fleck hart und spröde und kann leicht abgekratzt werden. Sonst mehrmals mit Fleckenwasser behandeln, dann normal waschen.

*Edith Morel,  
Beraterin für Wasch- und  
Haushaltsfragen*



*«...und dann habe ich ihr so richtig gezeigt, wer eigentlich Herr im Haus ist und einfach eine saubere Schürze verlangt!»*

#### Sonnenbetriebenes Radio

Einen Beitrag zum Umweltschutz stellt das handliche Stereo-Solarradio von Telefunken dar, in dem Solarzellen aus polykristallinem Silicium das Sonnenlicht in Strom umwandeln. Mit diesem Strom wird das Radio betrieben und zusätzlich ein Akku geladen, wodurch Wegwerfbatterien überflüssig werden. Die Bayer AG hat zur Herstellung von Solar-Silicium ein neues Verfahren entwickelt.

*Wenn jeder vor seiner Türe wischt, ist es überall sauber...*



*«So klein wie Sie habe ich auch einmal angefangen!»*

#### Neues Bauprojekt

Eine Baugenossenschaft meldete in ihrem Mitteilungsblatt vom 1. April:

«Nach langen, intensiven und anstrengenden Verhandlungen mit dem Stadtrat, einer Erbgemeinschaft und dem Natur- und Heimatschutz ist dem Vorstand ein ganz besonderer Wurf gelungen.

Es gelang ihm, eine Villa im vornehmsten Quartier samt 4000 m<sup>2</sup> Umschlingung an herrlichster Lage direkt am See zu ausserordentlich günstigem Preis zu erwerben.

Zunächst einmal sind sich alle Beteiligten im klaren, dass nur Grosswohnungen, das heisst mindestens 6½ Zimmer, realisiert werden sollen. Zudem sind sich die Verantwortlichen bewusst, dass die zu bauenden Wohnungen einen sehr hohen Ausbaustandard aufweisen müssen, das heisst Geschirrspüler, hochflorige Spannteppiche, Cheminées, Sauna und Hallenbad gehören zur Standardausrüstung der beiden geplanten Blocks. Auf ein privates Strandbad soll hingegen vorderhand verzichtet werden, ebenso auf den – nachträglich jederzeit realisierbaren – Yachthafen.

Die ganze Überbauung ist nach Südwesten ausgerichtet. Vermutlich werden sämtliche Wohnungen im freitragenden Wohnungsbau erstellt.

Nach dem Projekt des jungen Architekten aus Oetwil a.L. wird jede Wohnung Seesicht aufweisen, und zudem kann der wertvolle Baumbestand im Park vollumfänglich erhalten bleiben.

Interessenten können sich schriftlich bei der Verwaltung auf die Warteliste setzen lassen.»

*Wir werden gegebenenfalls Anfang April nächsten Jahres wieder auf dieses doch recht interessante Bauvorhaben zurückkommen.*  
*Red.*

Für die Betreuung der Dachorganisationen des gemeinnützigen Wohnungsbaues suchen wir eine/n

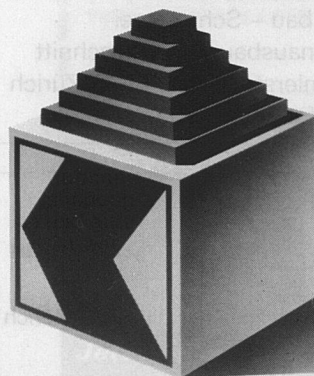
### Sachbearbeiter/in

mit Muttersprache Deutsch und guten Kenntnissen der französischen Sprache. Er/sie sollte über eine höhere kaufmännische Ausbildung (HWV) oder gleichwertige Ausbildung verfügen, an selbständiges Arbeiten gewöhnt sein und gute redaktionelle Fähigkeiten ausweisen. Von Vorteil ist auch Erfahrung im Liegenschaftssektor.

Bewerbungen mit den üblichen Unterlagen sind zu richten an:

Bundesamt für Wohnungswesen, Personaldienst,  
Postfach 38, 3000 Bern 15.

Erfolgreiche Kapitalanlage auf jeder Stufe.



meine Anlagebank –

Zürcher  
Kantonalbank