

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 65 (1990)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Haushalt

### **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:** 19.01.2026

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

## $\frac{1}{3}$ des Lebens verschläft der Mensch

«Wie man sich bettet, so schläft man», sagt der Volksmund. Im Mittelalter machte sich's der Mensch auf Fellen, Strohsäcken oder Matten bequem. Ohne moralische Bedenken teilten in Gasthöfen wildfremde Menschen beiderlei Geschlechts das grosse, einzige Bett. Später entdeckten Monarchen das Bett als Kulisse für ihre grossen Auftritte. Das Schlafzimmer wurde zu einer Art Statussymbol, auch für's Volk.

Heutzutage ist das Augenmerk nicht nur auf Schönheit und Originalität des Bettes gerichtet – die Qualität des «Inhaltes» gewinnt an Bedeutung. Denn: Vier Monate des Jahres oder einen Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Bett. Das Bett hat sich im Prinzip über Jahrhunderte nicht wesentlich verändert: ein Gestell, eine Unterkonstruktion, schliesslich die Auflage und die Decke. Was sich verändert hat, sind die einzelnen Materialien.

Beim Liegen sind zwei medizinische Gesichtspunkte zu beachten: die richtige Lage der Wirbelsäule und die optimale Durchblutung, die vor allem bei älteren Menschen und Herzkranken oft ein Problem ist. Die Unterkonstruktion muss primär eine krpergerechte Stütz- und Streckwirkung auf die Wirbelsäule ausüben. Sie soll die Bewegung des Ausruhens – durch die Obermatratze weitergeleitet – flexibel schlucken. Den Krperpro-

portionen angepasst muss auch das Verhältnis zwischen verstellbarem Kopfteil und ganzer Bettlänge sein. Die «Ltli»-Untermatratze ist heute das verbreitetste und beliebteste Untermatratzensystem. Der Lattenrost bildet eine relativ harte Unterlage mit gutem Stützeffekt. Die leicht konisch gewölbten Ltli werden durch die Belastung in die waagrechte Position gerückt.

Die Obermatratze soll den Körper in seiner ganzen Länge polsternd stützen und zudem wärme- und feuchtigkeitsregulierend wirken. Wärmehaltung ist eine wichtige Forderung an die Matratze. Der Mensch sondert aber auch in Ruhestellung Schweiss ab – bei einem achtstündigen Schlaf bis zu einem halben Liter. Die Fähigkeit der Obermatratze, Feuchtigkeit aufzunehmen und beim Lüften wieder abzugeben, ist ein wesentlicher Schutz vor Schäden. ■

## Richtig waschen schont die Umwelt

Obwohl in der Schweiz die Waschmittel seit bald drei Jahren keine Phosphate mehr enthalten, stehen sie in der Diskussion um den Umweltschutz nach wie vor im Blickfeld des öffentlichen Interesses. Dies ist nicht erstaunlich, denn Waschmittel sind Produkte des täglichen Bedarfs, mit denen jedermann in Berührung kommt. Da sie nach Gebrauch bestimm-

ungsgemss ins Abwasser gelangen, besteht ein enger Zusammenhang zwischen Waschmittel und Umwelt. Im Rahmen der wirtschaftlichen Landesversorgung gehören sie zur Kategorie der lebenswichtigen Güter.

Das Waschmittel, das die Umwelt überhaupt nicht belastet, gibt es nicht und kann es nie geben. Auch Grossmutter's Kernseife landet letztlich im Abwasser und muss abgebaut werden. Das oberste Ziel der Waschmittelindustrie muss daher sein, Produkte anzubieten, die wirksam sind und die Belastung unserer Gewässer möglichst niedrig halten. Ein echter Schutz unserer Umwelt lässt sich nur mit Waschmitteln erzielen, die sich durch eine gute Leistung auszeichnen. Ein minderwertiges Produkt führt zu vermehrter Dosierung, das heisst letztlich zu einer grösseren Beanspruchung der Gewässer. Dazu verkürzt ein unzulängliches Mittel die Lebensdauer der Wäsche.

Mit einem breiten Angebot von Produkten und unterschiedlichsten Ratschlägen konfrontiert, fllt es dem Konsumenten nicht leicht zu bestimmen, wie er sich in bezug auf das Waschen umweltgerecht verhalten soll. Eine allgemeingültige Lösung gibt es nicht. In jedem Haushalt sieht die Aufgabe je nach Grsse der Familie, Waschwufigkeit, Zusammensetzung und Farben der zu waschenden Textilien, Arten der Verschmutzungen anders aus. Auch die Ansprüche sind verschieden: individuelles, gezieltes und intelligentes Waschen ist also vonnöten! ■

Für Neubauten,  
Umbauten, Renovationen und  
Unterhalts-Service die richtige  
Adresse:

# BOSSHARD

## Heizung Energietechnik

Oerlikonerstrasse 78 Chrummwisstrasse 40  
8057 Zürich 8700 Küsnacht  
01 311 8114 01 910 52 58



Wir fabrizieren  
und

besorgen den fachgerechten  
Einbau aller Fensterarten.

**FENSTERFABRIK ALBISRIEDEN AG**  
FELLENBERGWEG 15, 8047 ZÜRICH  
TELEFON 01/492 11 45