Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 74 (1999)

Heft: 7-8: Die Feste feiern, wie sie fallen

Anhang: Extra 2 : ein selbstbestimmtes Leben führen : trotz Einschränkung

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

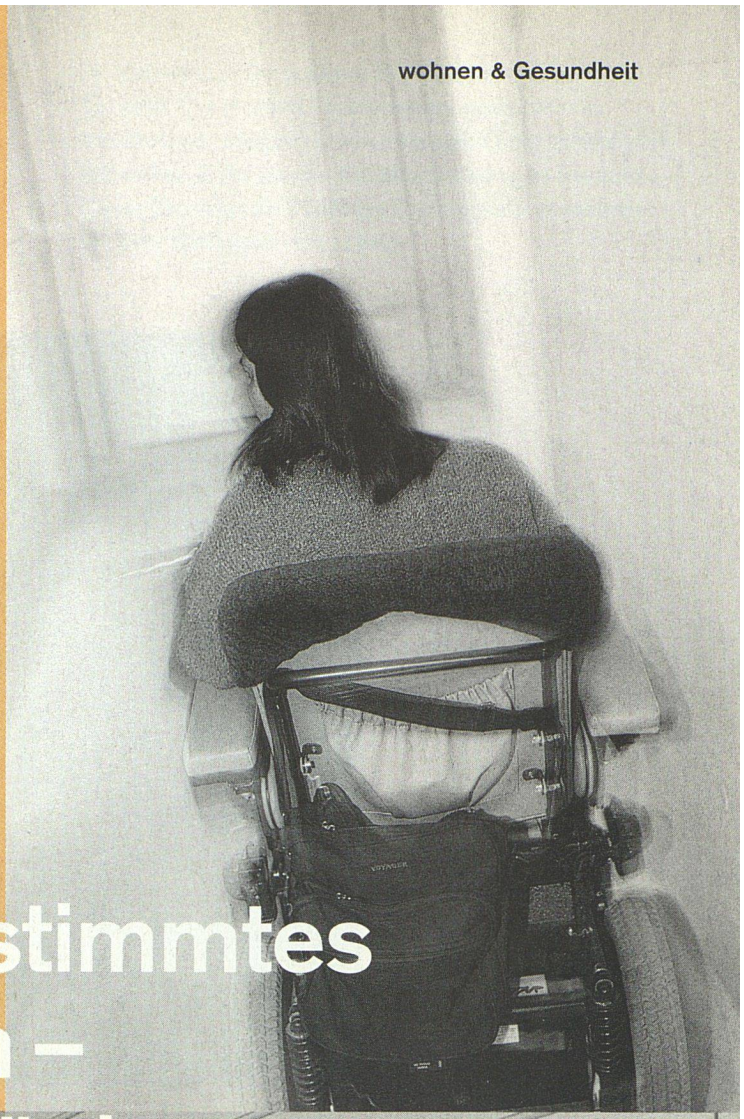
Terms of use

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: 10.07.2025

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

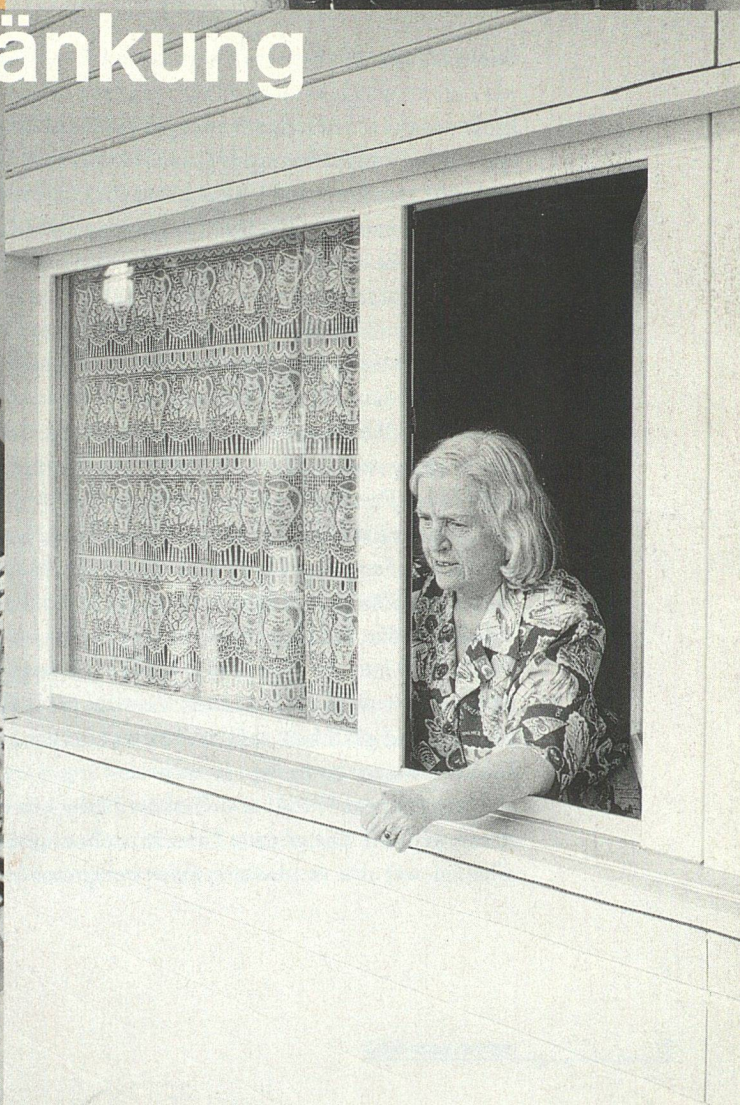
wohnen eXtra 2



Wohnform und Architektur beeinflussen die Lebensqualität stark, besonders bei Behinderten und Betagten. Wie wohnen alleinstehende Betagte, wenn sie ab und zu Hilfe brauchen? Wie wohnen Rollstuhlfahrer/innen? Und wie können kranke Menschen wohnen, ohne in ein Heim zu müssen? eXtra porträtiert drei Beispiele, die Mut machen.

Text: Johannes Kornacher
Fotos: Reto Klink

Ein selbstbestimmtes Leben führen – trotz Einschränkung



Die Nummer 1 in der Hitzparade.

www.electrolux.ch

Ganz schön heiss, wie gleichmässig der «Swissline 2000» Backofen die Hitze verteilt. Ihre Mailänderli hinten links werden genau gleich vergoldet wie vorne rechts, und das gleichzeitig auf 3 Backblechen. In nur gerade mal 5 Minuten heizt er sich auf 200° auf. Und aussen bleibt er schön kühl dank der 4-fach-Verglasung. Als Ökoleader verbraucht er zudem weniger Strom als alle anderen. Als Komfortleader brilliert er mit einer exklusiven Touch-Control-Bedienung inklusive Niedertemperatur-Automatik für einfaches Garen. Heiss gemacht?

Senden Sie mir kostenlose Unterlagen über «Swissline 2000».

Name .....

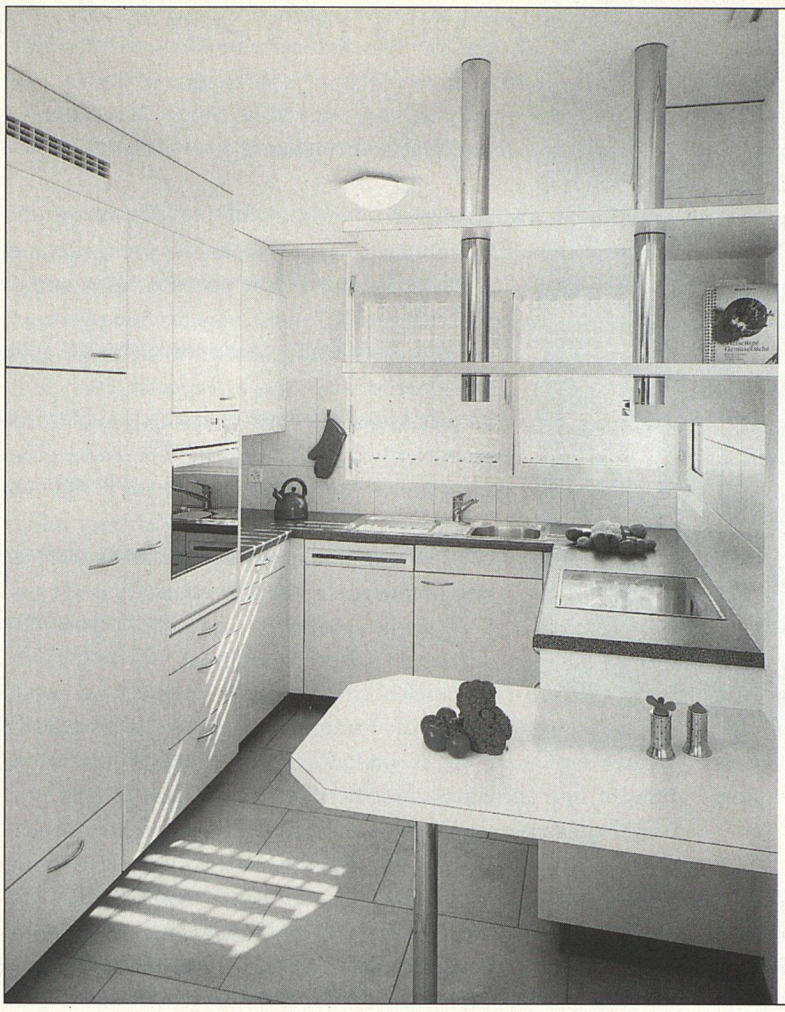
Adresse .....

PLZ/Ort .....

wo 7/8.99

Electrolux AG, Badenerstrasse 587, 8048 Zürich, Fax 01 405 82 35

Electrolux



bw à la carte KÜCHEN

modernste Küchen und Wandschränke
aus eigener Produktion

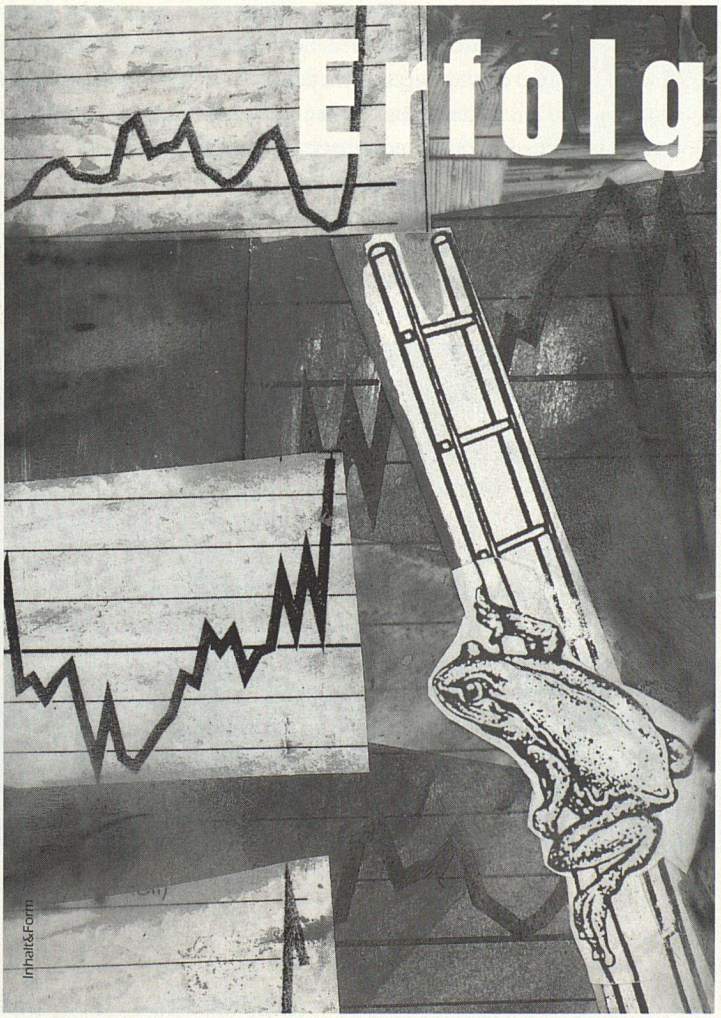
B. Wietlisbach AG
5608 Stetten
Tel. 056 485 88 88, Fax 056 485 88 90

Vereinbaren Sie einen Termin und
besuchen Sie unverbindlich unsere
Ausstellung

neu:

Ausstellung in Zürich:

Lagerstrasse 107, 8004 Zürich
Tel. 01 299 90 10, Fax 01 299 90 20



Gefragt sind heute qualitativ hochstehende **Gesamtlösungen,** die effizient ausgeführt werden – und somit zeitsparend und auch finanziell interessant sind. Lösungen, die eine intensive Kundenberatung erfordern.
Dabei ist Transparenz oberstes Gebot.
Wir verstehen uns als **Dienstleistungsunternehmen,** das in jeder Hinsicht auf die Kundenbedürfnisse eingeht.

Für unsere Kunden nehmen wir uns die Zeit und die Partner, die für jede Problemlösung sinnvoll und richtig sind. Auf jeder Stufe.

gdz macht mehr Druck

AG für grafische Erzeugnisse, Spindelstrasse 2, 8021 Zürich
Telefon 01 488 81 11, Telefax 01 488 83 00
www.gdz.ch, E-Mail: info@gdz.ch

Staubfrei montierte Renovations-Fenster

4B 4D

In nur einer Stunde ist ein 4B aluba Renovationsfenster montiert, ohne Schmutz und Lärm zu verursachen. Das patentierte Fenstersystem ist unschlagbar im Energiesparen und lässt sich für höhere Einbruchsicherheit aufrüsten. Bestellen Sie detaillierte Unterlagen mit dem Coupon oder direkt per Telefon: **0848 800 404.**

☐ Schicken Sie mir bitte Ihre Unterlagen zum 4B Renovationsfenster. ☐ Ich wünsche eine Gratis-Beratung, rufen Sie mich bitte an.

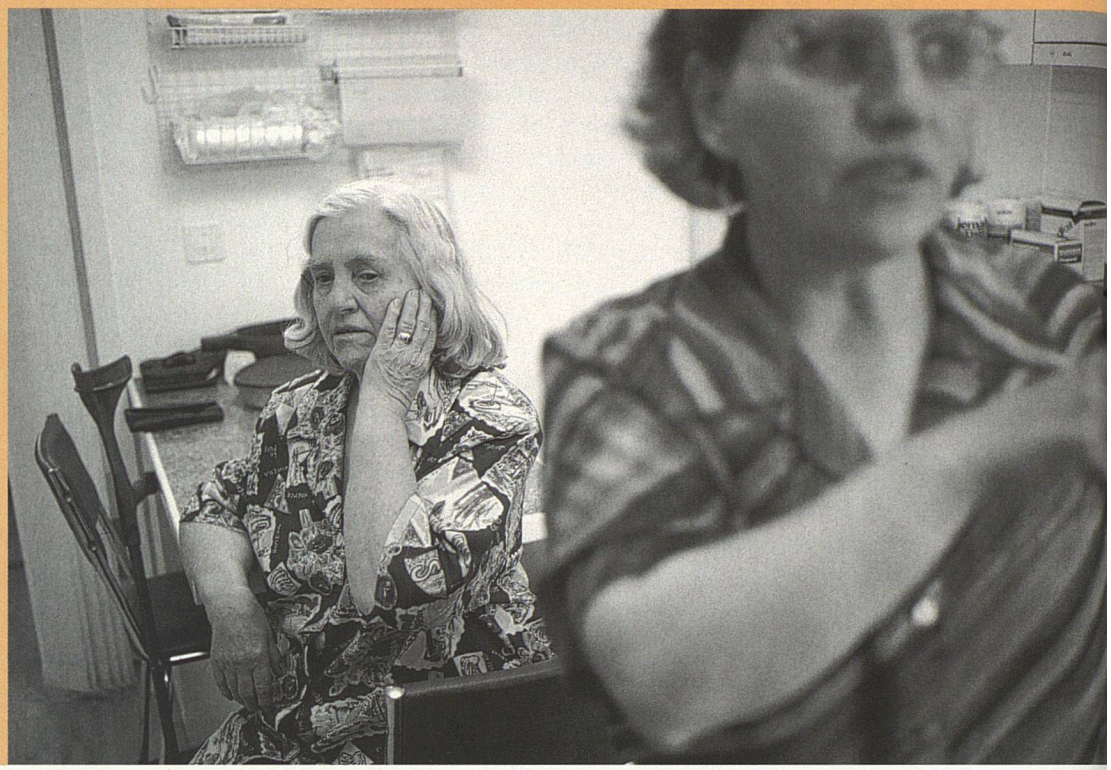
4575F71214

Vorname/Name Adresse

PLZ/Ort Tel.:

Einsenden an: 4B Fenster, an der Ron 7, 6281 Hochdorf. Oder faxen an: 0848 800 414. Niederlassungen mit grosser Ausstellung in: Adliswil/ZH, Bern und Reinach/BL.

Ein selbstbestimmtes Leben führen – trotz Einschränkung



Das «Stöcklimodell»

Ist der Vorhang immer noch nicht offen? Es ist längst Mittag. Hilde Heitz ist beunruhigt. Sie nimmt den Schlüssel und geht hinüber zur Wohnung von Elsa Hanseler. Vorsichtig schliesst sie auf – und findet ihren Schützling im Wohnzimmer sitzen. «Oh, Frau Heitz, es tut mir leid, ich hab's ganz vergessen.»

Der offene Vorhang ist das verabredete Zeichen. Morgens nach dem Aufstehen signalisiert Elsa Hanseler damit ihrer Betreuerin, dass alles in Ordnung ist: Nachbarschaftshilfe in der Basler Siedlung «Horburg-Marienhaus». Gebaut hat die Siedlung das Architekturbüro Wilfried und Katharina Steib, Basel. Eigentümerin ist die Stiftung Horburg-Marienhaus. Eigentlich sollte die Betreuerin der 72jährigen direkt nebenan wohnen. So ist es im Konzept des «Stöcklimodells» vorgesehen. Zwei nebeneinanderliegende Wohnungen symbolisieren die moderne, urbane Form des ländlichen «Stöckli»: Wenn die Bauern den Hof an die Jungen übergaben, zogen sie in ein separates, kleineres Stöcklihaus. So lebten die Generationen auf dem Hof zusammen, ohne ihre Privatsphäre ganz aufgeben zu müssen.

Ähnlich ist das Stöcklimodell an der Basler Markgräflerstrasse gedacht. Die grossen Familienwohnungen soll nur erhalten, wer sich verpflichtet, einen betagten oder behinderten Menschen aus der kleinen Nachbarwohnung zu betreuen. Allerdings kennen sich die Mieter meistens vorher nicht. So kann es passieren, dass eine Partei das Modell ablehnt. Weil man die Leute nicht zwingen kann, klappt das Generationenmodell nicht auf allen Stockwerken gleich gut.

So kommt es, dass Hilde Heitz (47) gleich zwei Betreuungsaufgaben übernommen hat. Im «Stöckli» neben der Viereinhalbzimmerwohnung, die sie mit ihrem Mann und den zwei erwachsenen Söhnen bewohnt, leben ihre Eltern. Die sind noch fit und unabhängig. Mit dem Auto fahren sie häufig ins nahe Waldenburgertal und geniessen ihren Schrebergarten. «Jeder führt seinen eigenen Haushalt, aber wir unternehmen viel zusammen.»

35 Jahre hatte die Familie Heitz in einer Mietwohnung in der Nähe gelebt. Auch dort wohnten die Eltern im selben Haus. Dann kam der Umbau. «Den Dreck und Lärm machen wir nicht mit», sagte man sich. Von der neuen Siedlung und dem Generationenmodell in der Markgräflerstrasse hatte die Familie aus der Quartierzeitung erfahren. Die Bedingungen erfüllten sie ohne Frage: Mindestens fünf Jahre soll man im Quartier Horburg gelebt haben. Und die Mieter der kleinen Wohnung müssen entweder behindert oder über 60 Jahre alt sein. «Wir wollten mit den Eltern zusammenbleiben. Das war die ideale Lösung für uns», sagt

Im Marienhaus Basel gehört Nachbarschaftshilfe zum Konzept. Die grossen Familienwohnungen soll nur erhalten, wer verspricht, einen betagten oder behinderten Menschen in der kleinen Nachbarwohnung zu betreuen. Unser Bild zeigt die 72jährige Elsa Hanseler zusammen mit ihrer Betreuerin Hilde Heitz.

Frau Heitz. Sie ist beruhigt, dass Vater und Mutter nebenan leben. «Wenn sie mal nicht mehr so gut beieinander sind, wird das sehr praktisch für uns.»

Hilde Heitz sitzt auf dem Balkon ihrer Wohnung und serviert Mineralwasser. Freundlich winkt sie ihrem Nachbarn zu. Er ist 85, total fit und braucht keinerlei Betreuung. Wenn er reist, leert Hilde Heitz seinen Briefkasten und giesst ihm die Blumen. Neben dem Haushalt «managt» sie noch das Büro für das Sanitärgeschäft ihres Mannes Roland. Jetzt erzählt sie beschwingt vom Leben in der Siedlung. Von ihrem Wohnblock blickt man über den grossflächigen Gartenhof auf das fünfgeschossige Alters- und Pflegeheim «Marienhaus». Der moderne, helle Bau unterhält neben den Alterswohnzimmern und den Pflegestationen verschiedene Funktionsräume. Dazu gibt es einen Coiffeur, eine Physiotherapie-Praxis, eine Kapelle und eine grosse Cafeteria.

Laute Musik kommt über den Hof. Manchmal drehen die Bewohner des Altenheims ihr Radio zu laut auf, ohne es zu merken. «Nicht so tragisch», sagt Hilde Heitz und schmunzelt. Sie kennt alle Leute im Marienhaus. Manche kommen zu ihr ins Altersturnen, das sie zwei Stunden pro Woche unterrichtet. Bei Festen oder Veranstaltungen und auch bei Ausflügen hilft sie meistens mit. «Mir ist es wohl hier», sagt sie. Dass sie später selbst vom Stöcklimodell profitieren würde, kann sie sich gut vorstellen. «Wenn ich einmal alt bin, werden solche Wohnformen selbstverständlich sein.» Heutzutage sind sie noch eher die Ausnahme. Doch sie sind ein Segen, wie Elsa Hanseler bestätigt. «Für mich ist diese Lebensform perfekt.» Eine schwere Knieoperation machte sie vor zwei Jahren vorübergehend zur Invaliden. Mit zwei Krücken konnte sie sich in ihrer Zweizimmerwohnung zwar gut bewegen. Aber Kochen, Einkaufen, Putzen oder Waschen ging nicht mehr. Hilde Heitz, die sie bereits aus dem Quartierleben kannte, bot ihr Hilfe an. Für eine Entschädigung von 300 Franken im Monat, finanziert von der Gesellschaft für das Gute und Gemeinnützige (GGG).

Inzwischen ist Frau Hanseler wieder gut zu Fuss. Um die Haushalthilfe ist sie dennoch froh. Auch Besorgungen, ein Gang zur Post oder auf ein Amt werden ihr abgenommen. «Vor allem ist es beruhigend für mich, zu wissen, dass ich nicht ganz alleine bin», sagt sie. Wellensittich «Tschumpeli» pfeift anerkennend dazu. «Er hat gerne Gesellschaft. Wenn ich unterwegs bin, muss ich das Radio für ihn laufen lassen, sonst ist ihm langweilig.»

Elsa Hanseler sitzt am runden Tisch in ihrer Stube. Mit dem Finger deutet sie hinter sich, Richtung Marienhaus. «Da gehe ich erst hin, wenn es unbedingt sein muss», sagt sie. Man sehe ja leider oft, dass das Alter nicht so schön ist. Bei ihr sei das anders. Herzlich streichelt sie Hilde Heitz die Hand. «Ich habe grosses Glück gehabt.»

Ein selbstbestimmtes Leben führen – trotz Einschränkung

Oben: Seit die Küche rollstuhlgerecht ist, das heisst der Herd tiefergelegt und die Spüle so angebracht ist, dass man mit dem Rollstuhl darunterfahren kann, kocht Shlomit Wehrli wieder häufiger.
Unten: Peter Wehrli hat inzwischen gelernt, die Schwelle der Terrassentür zu überwinden, ohne einen Tropfen zu verschütten.

Ehepaar im Rollstuhl

Gut, gibt es das «Moods». Das Zürcher Jazzlokal direkt gegenüber macht den Wehrlis das Leben angenehmer. Heute besonders. Wieder mal ist der Lift ausgefallen. Zwar haben die beiden Rollstuhlfahrer als einzige Bewohner der Überbauung Selnau direkten Kontakt zum Liftmonteur. Aber bis der den Fahrstuhl repariert hat, können sie erst einmal nicht in ihre Wohnung. Also warten sie bei Jazz und Bier.

«Solche Momente sind bitter, aber sie gehören zum Leben», sagt Peter Wehrli (48). Auch seine Frau Shlomit (47) regt sich nicht weiter auf. «Wie oft hat uns dieser Lift schon geärgert.» Weil er immer wieder steckenbleibt und weil er nur bis in den zweiten Stock geht, obwohl das Haus drei Stockwerke hat. Der Architekt verzichtete zugunsten der Besonnung der Höfe auf ein Lifthaus auf dem Dach. Für Menschen wie die Wehrlis ist das ungünstig. Die sind nämlich mit den Bewohnern im dritten Stock befreundet. «Aber ich war noch nie bei denen», sagt Peter Wehrli.

Typische Erfahrungen von Rollstuhlfahrern. Täglich spürbare Nachteile. Wie im neueröffneten Stockerhof, einem supermodernen Fitnesscenter der Migros. Ein Schwimmbad gleich um die Ecke von uns, freute sich Shlomit Wehrli. Die Freude ist ihr schnell vergangen. Denn auf dem Weg ins Bad versperrt ihr eine Treppe den Weg. «So grenzt man uns aus.»

Peter Wehrli führt den Besucher in die Wohnung. Hell, geräumig, das fällt sofort auf. Auch die schwarzen Pneustriche an der Wand. An manchen Stellen fehlt gleich ein Stück Putz. Peter Wehrli schlug der Invalidenversicherung (IV) vor, die Wände mit Kunststoffschutz auszurüsten. Die IV lehnte ab. Zu teuer. Lieber würde man alle paar Jahre neu streichen. Peter Wehrli zuckt mit den Schultern.

Was soll's. Seit 1995 leben die Wehrlis mit ihren Kindern Maya (22) und Lior (19) hier in der städtischen Überbauung Selnau mit ihrem fortschrittlichen Behindertenkonzept. Hier wurden nicht nach einer Quote eine oder zwei behindertengerechte Wohnungen gebaut, sondern alle von Anfang an rollstuhlgängig konzipiert. Fast alle. Die im dritten Stock auf der Ostseite wären es auch, aber da fehlt eben der Lift. Das Konzept macht Sinn. Denn eine Behindertenwohnung wird ja nicht einfach gerade frei, weil ein Behinderter sie braucht. Und wenn sie frei ist, ist vielleicht keiner da, der sie braucht. Also sollten alle für alle nutzbar sein.

Nutzbar für einen Rollstuhlmenschen heisst: Keine Schwellen, Platz in den modifizierten Sanitärräumen und den Zimmern, um den Rollstuhl zu wenden. Niedrige Lichtschalter und gut erreichbare Steckdosen. Und das Wichtigste: eine rollstuhlgerechte Küche. Die ersten beiden Jahre mussten die Wehrlis mit einer konventionellen Küche klarkommen. Was heisst schon klarkommen: «Wir assen fast nur Pizza. Die Küche war nahezu unbrauchbar für uns.» Jetzt endlich ist der Herd tiefergelegt, die Spüle so angebracht, dass man mit dem Rollstuhl darunterfahren kann. Der Kühlschrank liegt tiefer, Schränke haben ein herausziehbares Innenleben wie die in der Apotheke. Trotzdem sind die obersten Fächer leer: Das Leben im Rollstuhl findet halt auf einem Meter Höhe statt. Wäre da nicht noch eine Schwelle an der Terrassentüre, die Wohnung wäre perfekt. «Sie ist es auch so», sagen die Wehrlis.

Sie ist ein Quantensprung in der Lebensqualität, vor allem für Frau Wehrli. Die gebürtige Israelin, wie ihr Mann seit frühester Kindheit wegen Kinderlähmung im Rollstuhl, war mit ihrer Familie vor zwölf Jahren aus dem Kibbuzz in die Schweiz gekommen. Im Kibbuzz hatte sie ihr ganzes Leben verbracht. Von Beruf ist sie Heilpädagogin. Bei einem Ferienaufenthalt in Leukerbad hatte sie den Maturanden Peter kennengelernt. Der folgte ihr sofort nach der Matura nach Israel und wurde ein erfolgreicher Psychologe.

1987 zog die Familie nach Jona. Dort fanden sie eine nahezu rollstuhlgängige Wohnung. Doch alles war zu eng. Nicht nur die Wohnung, auch das Alltagsleben. Um nach Zürich zu kommen, musste sie allein 25 Minuten mit dem Rollstuhl zum S-Bahnhof fahren. Kino gab es gar keines, Restaurant gerade eines. Shlomit Wehrli litt. Da war der Wechsel nach Zürich lebenswichtig.

Und wie sie aufblühte am neuen Ort. Die Wohnung grosszügig, zentral gelegen, in einer Stadt mit Behindertentaxi und vielen kulturellen Möglichkeiten. Auch Peter Wehrli ist glücklich über den Wechsel. «Wir sind richtig aufgelebt.» Er hatte zunächst als Technischer Redaktor Arbeit gefunden. Seit 1996 ist er Geschäftsleiter des Zentrums für selbstbestimmtes Leben (ZSL), einer Genossenschaft, die sich für Behindertenrechte einsetzt. Shlomit Wehrli arbeitet als Hebräischlehrerin und hilft im ZSL-Sekretariat mit. Hier in der Überbauung Selnau fühlen sie sich integriert, autonom und als Teil der Nachbarschaft. Vielleicht sagt es viel über die Situation von Behinderten, wenn Wehrli, der eigentlich in einer ganz normalen Wohnung lebt, sagt: «Hier fühle ich mich gegenüber anderen Behinderten fast privilegiert.»

Im Alter in die Wohngemeinschaft

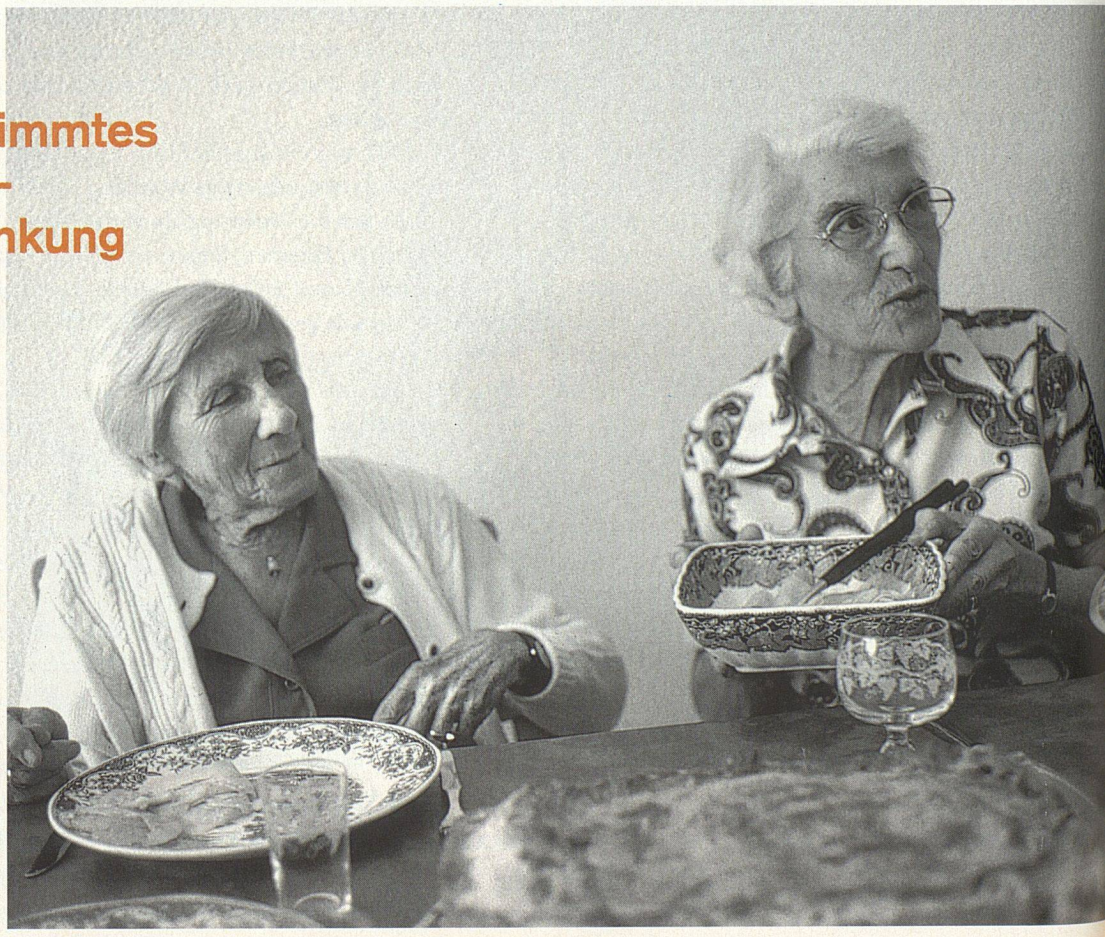
Schon am frühen Frühlingsvormittag herrscht reges Leben in der Alterswohngemeinschaft «Freiblick». In der Küche der aus zwei Wohneinheiten zusammengelegten Parterrewohnung hantiert eine Betreuerin. Die Dusche ist besetzt. Im Wohnzimmer bereitet sich die Physiotherapeutin auf eine Behandlung vor. Im kleinen Büro gegenüber der Küche telefoniert die Leiterin der Alterswohngemeinschaft Freiblick, Roslin Fries, und jetzt kommt noch der Briefträger. Elsi Weilenmann steht derweil auf ihrem kleinen Balkon und blickt über die Strasse. Die zierliche Frau bewohnt in der Wohngemeinschaft ein Zimmer. Heute hat sie einen ereignisreichen Tag vor sich: Bewegungstraining am Vormittag, nachmittags steht ein längerer Spaziergang mit einer Betreuerin auf dem Programm. Später erwartet die 76jährige Witwe ihren Sohn Leo. Zusammen wollen sie in die Stadt fahren, um beim Steinmetz einen Grabstein auszusuchen.

Elsi Weilenmann hat erst vor drei Monaten ihren Mann Leo verloren, nach 51 Ehejahren. Sein plötzlicher Tod war ein schwerer Schock für sie. Denn mit dem Ehepartner hat sie auch ihren Betreuer verloren. Elsi Weilenmann leidet seit sieben Jahren an Parkinson, einer heimtückischen Nervenkrankheit, und ihr Mann hat sie in all den Jahren versorgt. Leo Weilenmann war von Beruf kaufmännischer Angestellter. Doch zu Zeiten von Hugo Koblet und Ferdi Kübler galt er als einer der besten Schweizer Radprofis. Als er völlig unerwartet stirbt, wird seine Frau zunächst in eine Zürcher Klinik gebracht. «Bin ich jetzt ein Pflegefall?», bangt Elsi Weilenmann. Sie kann nicht mehr gehen, wird bettlägerig. Sie weiss auch, dass die Vierzimmerwohnung in der Baugenossenschaft Freiblick (BGF) viel zu gross für sie wäre. «Wohin soll ich jetzt?», fragt sie besorgt.

Dank glücklicher Umstände findet Elsi Weilenmann in der Alterswohngemeinschaft der Baugenossenschaft «Freiblick» ein neues Zuhause. In diesem Quartier im Zürcher Kreis 6 hat sie fast ihr ganzes Leben verbracht. Nur ein paar Strassen weiter ist sie aufgewachsen. Über 50 Jahre hat sie mit ihrer Familie und später mit ihrem Mann hier in der BGF gewohnt. Als die Leiterin der Alterswohngemeinschaft, Roslin Fries, von ihrem Schicksal hört, denkt sie sofort daran, sie aufzunehmen. «Doch es ist sehr fraglich, ob wir das

Bild links: Die Bewohnerinnen der Alterswohngemeinschaft Freiblick beim gemeinsamen Mittagessen.
Bild rechts: Elsi Weilenmann (zweite von links) erklärt ihren Mitbewohnerinnen ein Spiel. Seit sie in der Wohngemeinschaft lebt, hat sich ihr Gesundheitszustand verbessert. Heute benötigt sie nur noch selten Hilfe.

Ein selbstbestimmtes Leben führen – trotz Einschränkung



schaffen», sagt Roslin Fries. «Wir können sie zwar tagsüber betreuen, haben aber keinen Nachtdienst.»

In der Alterswohngemeinschaft Freiblick, im Juli 1997 eröffnet, können betagte, leicht pflegebedürftige Menschen aus der Genossenschaft oder der näheren Umgebung leben. «Sie sollen möglichst bis zum Tod in ihrem Quartier bleiben können», erklärt Leiterin Roslin Fries. Denn jeder Wechsel im Alter kann eine Lebenskrise auslösen. Wert gelegt wird auf möglichst viel Lebensqualität und Individualität. Deshalb sind die fünf Zimmer der WG unmöbliert, die Bewohner sollen ihre eigenen Möbel mitbringen. Vertraute Dinge, die einem ans Herz gewachsen sind, damit man sich daheim fühlt. Sanitärräume, Wohnzimmer und Küche werden geteilt. Wichtigstes Ziel ist es, dass die alten Leute nach ihren körperlichen Möglichkeiten selbstbestimmt leben können. Für Wäsche und Mahlzeiten wird gesorgt. «Jeder soll so aktiv wie möglich sein, aber auch unsere Hilfe in Anspruch nehmen können», sagt Roslin Fries.

Dem Optimismus der Ärzte und ihrer Kinder verdankt Elsi Weilenmann vieles. Und weil auch das Team um Roslin Fries bereit ist, den Versuch zu wagen, zieht Frau Weilenmann im Februar probehalber in die Wohngemeinschaft ein. «Wir waren überzeugt, sie sei kein Fall fürs Pflegeheim», erzählt die Leiterin. Was sich bewahrheitete: Der Zustand von Frau Weilenmann hat sich inzwischen deutlich gebessert. Heute benötigt sie nur noch selten Hilfe. Das elektrisch verstellbare Spitalbett ist überflüssig. Sie bewegt sich selbständig und sorgt für ihre sozialen Kontakte. Telefon und Fernseher stehen, wie bei den Nachbarinnen, im Zimmer. «Aber zum Fernsehen komme ich gar nicht», sagt sie. Regelmässig bekommt sie Besuch von den Kindern und vom älteren Bruder. Manchmal fönt sie ihrer Mitbewohnerin die Haare oder hilft beim Gemüserüsten. Dass sie öfters von früheren Nachbarinnen aus dem Quartier zum Spaziergang abgeholt wird, freut sie besonders. «Ihr soziales Netz wurde nicht zerschnitten», sagt die Betreuerin. «Damit wurde ihr nach dem Verlust des Partners ein weiteres Trauma erspart.»

Trotzdem schätzt sie die Rückzugsmöglichkeit der eigenen vier Wände. Übers Wohnen im Alter hatte sie sich eigentlich nie Gedanken gemacht. Dass sie einmal in einer Wohngemeinschaft landen würde, hätte sie sich nicht vorstellen können. Heute sagt sie: «Das ist die beste Lösung für mich.» Es brauche halt Anpassungsfähigkeit. Was sie damit auch meint: Man muss Kompromisse machen in dieser Lebensform. Manchmal kommt nachts eine Mitbewohnerin an die Türe, offenbar verwirrt. Elsi Weilenmann, die beim Schlafen immer die Türe einen Spalt offen lässt, grenzt sich ab. «Ich schicke sie zurück in ihr Zimmer.»

Nach dem Mittagessen legt sich Elsi Weilenmann wie immer ein bisschen hin. Dann macht sie sich fertig für den Ausgang. Im Treppenhaus trifft sie die Nachbarin aus dem dritten Stock. Die ist 93 und recht fidel, lebt alleine in ihrer Dreizimmerwohnung. «Wenn es mal nicht mehr geht», sagt sie, «komme ich auch zu euch wohnen.» [eXtra]

Arbeitsfreudig, diszipliniert und folgsam

«Gesundes Wohnen»: die Erziehung zur bürgerlichen Lebensweise

Bürgerliche Wohnungsreformer schufen im 19. Jahrhundert ein breit angelegtes Volkserziehungsprogramm, das etwas salopp «Gesundes Wohnen» genannt werden kann. Die Genossenschaften halfen im 20. Jahrhundert, das «Gesunde Wohnen» in der Arbeiterschaft zu verbreiten.

Text: Jan Capol

Was wir heute unter «wohnen» verstehen, ist das Ergebnis des zielgerichteten Handelns einiger bürgerlicher Sozialreformer, Politiker und Wirtschaftskapitäne, die im letzten Jahrhundert als Wohnungsreformer der Arbeiterschaft «gesundes Wohnen» beibringen wollten. Sie glaubten, handeln zu müssen, da sie sich vor gesellschaftlichen Problemen sahen, welche die bürgerliche Gesellschaftsordnung zu bedrohen schienen. Die Bedrohung lässt sich grob in drei Punkten zusammenfassen.

1. Im Lauf der Industrialisierung verschwanden die traditionellen Arbeitsverhältnisse, die die Arbeitnehmer (Gesellen, Mägde, Knechte usw.) in den Haushalt der Arbeitgeber mit einschlossen. Die neuen Fabrikherren und Gewerbetreibenden bezahlten wohl einen Lohn, kümmerten sich aber meist nicht um die Wohnung ihrer Arbeiter/innen. Das führte zur Trennung von Wohn- und Arbeitsplatz und damit zum Verlust der patriarchalen Kontrolle über die Menschen nach Arbeitsschluss.

2. Die Menschen aus der ländlichen Unterschicht zogen in die Nähe der neuen Fabriken. Vor allem die grossen Städte erlebten einen ungeheuren Bevölkerungszuwachs, eine massive Konzentration von Menschen auf engem Raum.

3. Diese Konzentration empfand die bürgerliche Oberschicht als politische Gefahr. Denn die dichtgedrängte Bevölkerung organisierte sich und stellte politische und wirtschaftliche Forderungen.

Gesundheit im Sinn von körperlichem Wohlergehen ist nur ein Nebenaspekt des «gesunden Wohnens» – grössere Epidemien brachen in der Schweiz des 19. Jahrhunderts selten aus. Das Wort «gesund» steht hier vielmehr für arbeitsfreudig, diszipliniert und folgsam.

Wie die Arbeitnehmer/innen wohnen sollten...

Das Bürgertum, die bis zum Ersten Weltkrieg wirtschaftlich und politisch alleinherrschende Oberschicht, wohnte bereits um 1800 etwa so, wie die grosse Mehrheit der Schweizer Bevölkerung heute lebt: in einer nach aussen klar abgegrenzten Wohnung, die im Innern in unterschiedliche Räume getrennt ist: in Wohnzimmer, Schlafzimmer, Küche und Bad. Die Wände der Wohnung unterteilten den Alltag in ein Innen und ein Aussen, in ein privates und ein öffentliches Leben, in den Bereich des Mannes, der draussen einen Lohn erwirtschaftet, und in den Bereich der Hausfrau, die drinnen die Kinder grosszieht. Dem Bürgertum erschien im letzten Jahrhundert die eigene Wohnform – in einer Miniaturvariante natürlich – das geeignete Mittel, um aus der scheinbar müssigen und politisch bedrohlichen Bevölkerungsmehrheit arbeitsfreudige, disziplinierte und loyale Arbeiterinnen und Arbeiter zu schaffen.

...und wie sie wirklich wohnten

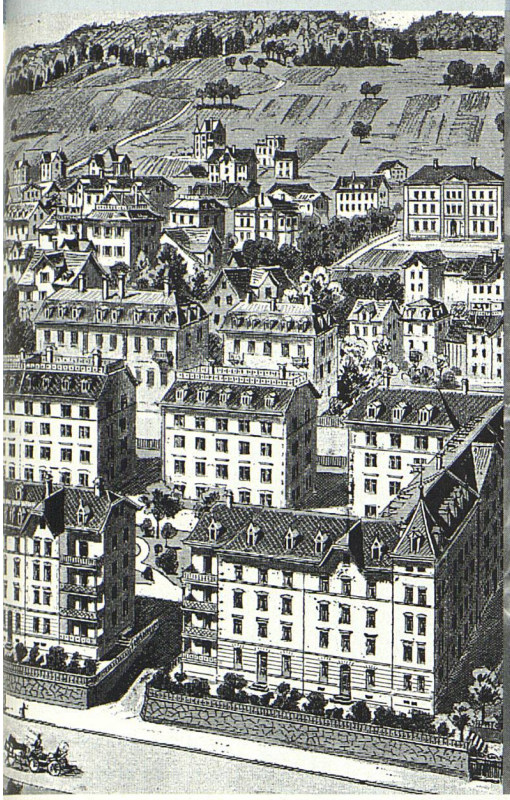
Der weitaus grösste Teil der damaligen Bevölkerung allerdings hatte nie eine bürgerliche Wohnung von innen gesehen. Bis ins 20. Jahrhundert hinein waren die Wohnungen der meisten Häuser nicht voneinander abgegrenzt, Wohnungstüren im heutigen Sinn gab es kaum. Die Haushalte teilten die Zimmer in ihrer eigenen Logik oder in der des Vermieters auf. Nur Eingeweihte konnten wissen, welcher Haushalt welche Zimmer des Hauses belegte, denn ein Haushalt mietete oft Zimmer auf verschiedenen Stockwerken, und die wenigen Küchen und Toiletten waren mehreren Haushalten zugeteilt.

Die Isolierung der Wohnung

Im Massenwohnungsbau der letzten Jahrhundertwende – das sind die Blockrandgebiete der heutigen Innenstädte – hatte sich zwar eine «absolute Isolierung jeder Wohnung» durchgesetzt. Das heisst, die üblichen Dreizimmerwohnungen konnten nur über eine einzige abschliessbare Wohnungstür betreten werden. Doch diese Wohnungen wurden nicht von einzelnen Familien belegt. Im Zürcher Arbeiterquartier Aussersihl wohnte 1896 in 82 Prozent aller Haushalte mindestens ein Zimmermieter oder Schlafgänger, im etwas «besseren» Quartier Oberstrass gar in 89 Prozent aller Haushalte.

Zimmermieter und Schlafgänger (diese mieten kein Zimmer, sondern ein Bett) galten den Wohnungsreformern als ein Grundübel der Zeit. Sie schienen verantwortlich für politischen Aufruhr, Krankheit, Müssiggang und moralischen Zerfall. Das Schaffhauser Intelligenzblatt fasste das 1896 folgendermassen zusammen: «Wer kontrolliert die Herren Schlafgänger oder die Schlafgängerinnen, ob sie wirklich alle den Tag über der Arbeit obgelegen und ihr Brot auf ehrliche und anständige Weise erworben haben? Wer kontrolliert bei spätem Nachhausekommen, warum es geschehen sei und wo der oder die Betreffende sich auf-

Der Massenwohnungsbau der letzten Jahrhundertwende – das sind die Blockrandgebiete der heutigen Innenstädte.



Ungeordnete und schmutzige Küchen wie diese, 1940 in der Köngengasse in Zürich aufgenommen, schockierten die Wohnungsreformer.

Baugeschichtliches Archiv, Zürich

gehalten hat? So bildet sich aus diesen an und für sich nicht müssigen oder schlechten Massen ein Gewalthaufen heraus, beiderlei Geschlechts, welches ein Proletarier-Wohlleben schlimmer Art führt. Wie mir ein ortskundiger Begleiter mitteilte, gehen die gegenseitigen Vertraulichkeiten oft fast ins Unglaubliche.»

Was die Wohnungsreformer ebenfalls schockierte, waren «ungelüftete, ungeordnete Zimmer, in denen allerlei Unrat in ekelerregender Weise anzutreffen war, stinkende Kindswäsche, besonders in Küchen, Gängen und Fensteröffnungen, schmutzige Papierfetzen, Lumpen, Kot und Schmutz». Die vollbelegten Wohnungen mögen auf die in Villen und Eigentumshäusern residierenden Wohnungsreformer schockierend gewirkt haben, von heute aus betrachtet liegen in ihren Schilderungen wohl einige Übertreibungen. Wie die Schlafgänger/innen galten auch die verdreckten Wohnungen der Unterschicht als Zeichen des moralischen Verfalls und als Brutstätte sozialen Aufruhrs.

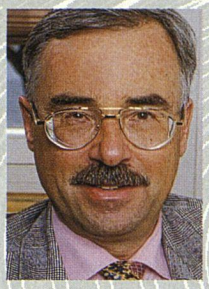
Kontrolle durch Inspektoren

Die Wohnungsreformer betrachteten es als ihre Aufgabe, jeder einzelnen Familie das Wohnen in einer eigenen, abgeschlossenen Wohnung zu ermöglichen. Aufgrund ihrer jahrzehntelangen Lobbyarbeit schrieben um die Jahrhundertwende fast alle Baugesetze in der Schweiz vor, was eine Wohnung ist. Sie definierten die Mindestgrösse der Zimmer und hielten fest, dass jede Wohnung über eine eigene Küche, eine eigene Toilette und fliessend Wasser verfügen muss. Doch wie erwähnt, die Leute wohnten in den neuerbauten Wohnungen nicht so, wie es die Wohnungsreformer geplant hatten. Um Überbelegungen zu verhindern, um den vermeintlich moralischen Niedergang aufzuhalten und politischen Aufruhr zu verhindern, schufen die grösseren Städte den Beruf des Wohnungsinspektors. Dieser besuchte unangemeldet die Wohnungen der Arbeiterschaft und verfügte die Reinigung der Wohnung. In der Stadt Zürich fanden zwischen 1895 und 1912 rund 140 000 Wohnungskontrollen statt.

Der Beitrag der Genossenschaften

«Gesundes Wohnen» heisst zusammenfassend: Wohnen in der Kleinfamilie, in einer nach gesetzlichen Vorgaben abgeschlossenen Wohnung, die die Hausfrau regelmässig reinigt. Was trugen die Genossenschaften dazu bei? Sie halfen, das Programm der bürgerlichen Wohnungsreformer zu verbreiten. Der genossenschaftliche Wohnungsbau brachte architektonisch betrachtet wenig Neues, aber die Genossenschaften setzten eigene Wohnungsinspektoren ein, die den Prinzipien der bürgerlichen Wohnungsreformer folgten: Sie kontrollierten den Zustand und die Sauberkeit der Genossenschaftswohnungen und achteten darauf, dass nur eine einzige Familie darin wohnte. Ein Zimmer an Untermieter weiterzugeben oder Schlafgänger aufzunehmen war – unter Kündigungsandrohung – verboten. [eXtra]

Wie krank macht Elektrosmog, Herr Peter?



Je mehr elektrische Geräte uns das Leben erleichtern, desto häufiger ist von gesundheitlichen Schäden wegen Elektrosmog die Rede. Wie wirken elektromagnetische Felder auf den Menschen, und wie schützt man sich dagegen? Antworten von Josef Peter, Präsident des Instituts für biologische Elektrotechnik Schweiz (IBES).

Interview: Mike Weibel

/ie muss man sich den Einfluss von lektromagnetischen Feldern (EMF bzw. lektrosmog) auf den Menschen vorstel-en? Die Elektronen eines elektrischen troms breiten sich in wechselnde Richtung us und versetzen den Körper in Schwin-ung, wenn sie in ihn ein- bzw. aus ihm aus-eten. Diese Schwingung erzeugt im Körper ieder Stromflüsse, welche durch ihre Wir-ung auf die Zellmembran das Potential der ellen verändern. Sie arbeiten dann nicht ehr so, wie sie konstituiert sind. So verän-ert sich der Hormonhaushalt, und die bio-gischen Regelkreise stimmen nicht mehr. s kommen Krankheiten zum Ausbruch, die onstitutionell vorhanden sind.

ibt es typische Krankheitsbilder, die auf lektrosmog zurückzuführen sind? Nein, s gibt nur typische Beeinflussungen. Ganz estimmt ist der Schlaf beeinträchtigt. Das chwächt das ganze System. Wenn plötzlich ndefinierte chronische Krankheiten auf-uchen, für die es keine Diagnose gibt, hat as meist mit Elektrosmog zu tun. Deshalb ndet man keine Laborbefunde dazu.

/as macht die Sendeanlagen für Handys o gefährlich? Eine solche Anlage ist dau-rnd strahlend. Wenn das biologische Fens-r eines Menschen auf diese Strahlung rea-iert, steht der Körper überall unter Stress, näher bei einer Antenne, desto stärker.

Früher hatten wir Analog-Technologie, ie ein relativ harmonisches, abgerundetes trahlungsbild zeigt. Das Problem ist heute ie Digitalisierung der Signale. Die neue, nders modulierte Strahlung hat eine andere iologische Relevanz.

Sind alle Menschen empfänglich für diese Signale? Nein, es gibt ein klar definiertes biologisches Fenster. Ein elektrobiologisch ausgebildeter Arzt kann jeden Patienten auf seine Empfindlichkeit testen.

Aber auch wenn Leute Antennen vor dem Haus haben und sich deswegen ängstigen, änderen sich wegen der Ängste ihre Nervenstimulationen, und sie können genauso krank werden.

Der Bund prüft derzeit eine neue Verordnung zum Schutz vor nichtionisierender Strahlung. Was halten Sie vom absehbaren Resultat? Leider entsprechen die Verordnung und insbesondere die Grenzwerte nicht mehr dem Stand der Technik, weil die heutigen digitalen Signale ganz anders moduliert werden. Ausserdem ist die Kombination verschiedener Einflüsse nicht berücksichtigt.

Das Umweltschutzgesetz wird nicht ernstgenommen. Auch «störende» Einflüsse auf die menschliche Gesundheit wären danach zu verhindern.

Welche Verantwortung sollte die Bauherrschaft im Minenfeld Elektrosmog wahrnehmen? Sie kann sich total darauf einstellen und diesen Aspekt in der ganzen Planung und Ausführung berücksichtigen. Bei fast allen Arbeitsgattungen gibt es Bezugspunkte zu elektromagnetischen Feldern. Das fängt bei der Situierung der Zimmer an und hört bei der Auswahl der Tapete erst auf.

Bei Sanierungen kann es noch schwieriger werden, weil dort viele Fehler schon vorgegeben sind.

Wieweit ist die Bauwirtschaft sensibilisiert? Die wenigsten Ingenieure und Handwerker wissen um die Problematik. Wir müssen noch viel Aufklärungsarbeit und Weiterbildung für die Elektrobiologie machen.

Wie können sich Mieter/innen vor Elektrosmog schützen? Die sind oft benachteiligt. Sie können zwar einen Netzfreischalter installieren. Aber wenn jemand in einer Erdgeschosswohnung wohnt, wo darunter die stromführenden Wasser- und Heizungsleitungen sind, wo Fundamentströme fliessen, kann er nichts machen. Wer sich mit einer Kupfermatte abschirmt, wird nur kurzfristig eine Verbesserung spüren, denn es ändert sich ja nur das Frequenzbild.

Unter dem Ozonloch tragen wir heute Sonnenschutz-Kleidung. Schlafen wir bald im Elektrosmog-Overall? Den Körper kann man nicht isoliert schützen. Der ganze Raum muss feldfrei werden.

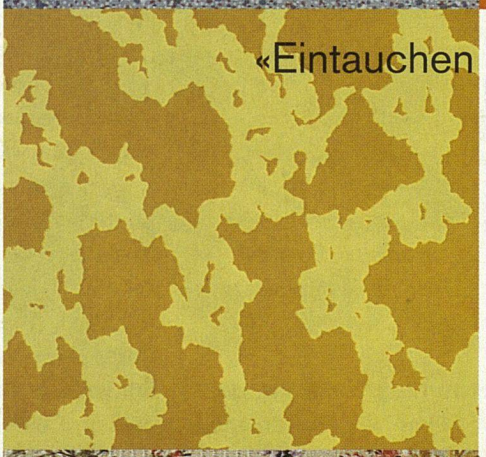
Sie sind Präsident der IBES und meistens auf dem Handy erreichbar. Wie geht das zusammen? Wir brauchen die Technik. Aber sie hat eine Komponente der Gesundheitsbeeinträchtigung, und die gehen wir an. Wir sprechen nicht von Feldfreiheit, die möglichst zu erreichen ist, sondern nur von einer Optimierung. [eXtra]

Farbe bekennen

Wir haben uns daran gewöhnt, dass die Wand weiss ist. Ebenso die Decke. Oftmals auch die Küchenfronten. Dergleichen die Türen. Der Boden vermutlich mit einem neutralen Teppich ausgelegt oder ein glänzend versiegeltes Parkett.

Eindeutige Farben und griffige Texturen fristen in der heutigen Mietwohnung ein Mauerblümchendasein. Wohl deshalb quellen die Einrichtungshäuser über mit tiefblauen Zahnputzgläsern, kräftigen Lithografien und bunten Teppichen. Richtig eingesetzt, bringen farbige oder strukturierte Oberflächen im Wohnraum eine stimmungsvolle Atmosphäre und heben das Wohlbefinden der Bewohner/innen wie auch der Gäste. Die Farbgestalter Anita Kaderli und Peter Kohler überzeugen mit guten Argumenten – und mit einleuchtenden Bildern. Es geht darum, mit Farben Tätigkeiten zu unterstützen, statt auf bunten Trends zu surfen.

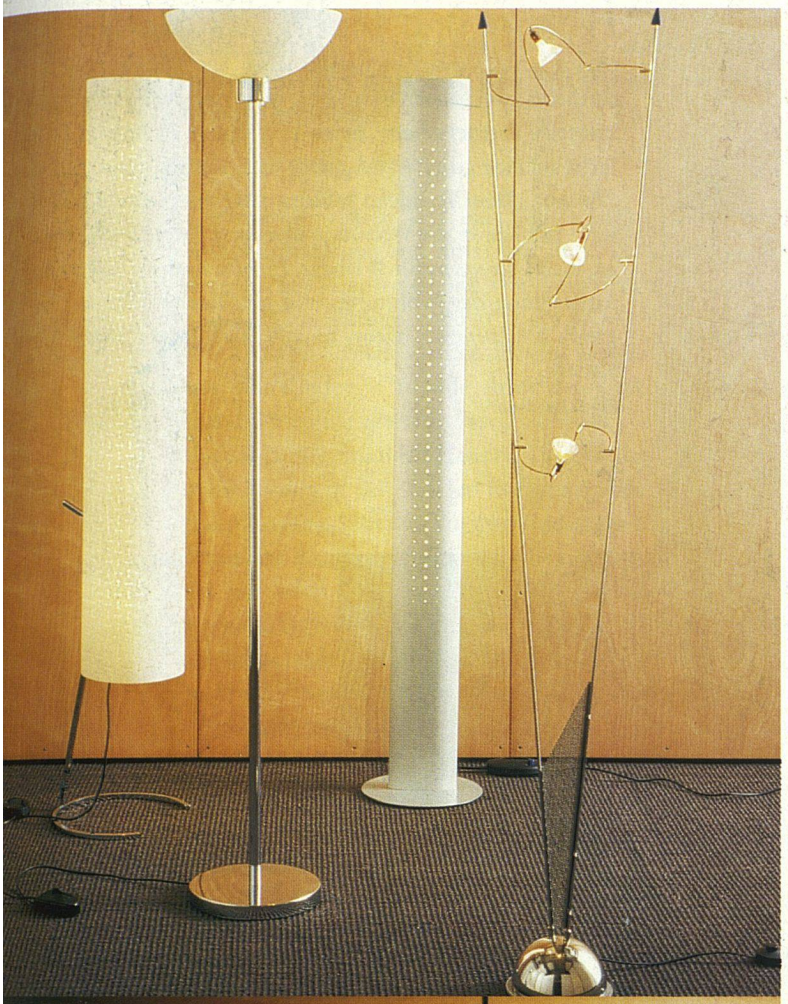
Mike Weibel



«Eintauchen in Bilder»

nennt Anita Kaderli den Anfang des Suchprozesses, der zu einer eigenständig gestalteten Wohnung führt. «Immer steht der Mensch im Zentrum, nicht das Objekt», betont ihr Kollege Peter Kohler. Sie empfiehlt ihrer Kundschaft, Materialien wie Bilder, Stoffmuster zu sammeln. Manche legen ein kleines Album an. «Es ist wichtig, anhand von Bildern über Farben zu sprechen, denn unsere Alltagssprache ist sehr ungenau in dieser Hinsicht», sagt Kaderli. Die Fachsprache orientiert sich an Geschichte und Natur: Tizianrot, lavendelblau, chutney. Dann folgt ein Polaritätenprofil der Beteiligten; damit kann die Farbberaterin die Gemeinsamkeiten ihrer Kundschaft (z. B. einer ganzen Familie) erkunden.

Tapetenmuster: Tapeten Spörri, Zürich



«Ich habe lange gebraucht, bis ich akzeptieren konnte, dass einzelne Leute wirklich keine Farben wünschen», sagt Farbberater Kohler. **«Diese Menschen haben eine starke Affinität zu Strukturen.** Oft lasse ich sie ein Material anfassen, damit sie wissen, wie es sich anfühlt. Mit Imitationen wie Laminatböden habe ich grosse Mühe.» Welchen Einfluss die Oberfläche auf das Licht hat, zeigt das nebenstehende Bild. Die glatte Wand reflektiert und wirkt dadurch noch härter. Der Teppich dagegen nimmt das Licht auf und verteilt es gleichmässig. Er schafft räumliche Tiefe und wirkt optisch weich. Der Lampenfuss scheint im Teppich zu versinken – auf einem weissen Keramikboden schwebte er fast.

Foto: Möbel Pfister AG

In einem schwer zu vermietenden Neubau richtete Farbgestalterin Anita Kaderli eine Musterwohnung ein. **Die tapezierte Wand leuchtet in einem erdigen Orange** und verleiht der Wohnung zusammen mit den anderen, gelb abgetönten Wänden eine warme Stimmung. Der Spiegel reflektiert das spärliche Fensterlicht und schafft eine virtuelle Öffnung in der Wand. Den Parkettboden versiegelte der Bauherr, sehr zum Bedauern der Raumgestalterin, die für geöltes Holz plädiert hatte. Ein grober Sisalteppich bietet auch nackten Fussballen Halt und Empfindung. Tisch, Stühle und Leuchter sind leicht, klar und durchlässig in der Form und belassen den Raum offen.

Foto: Anita Kaderli

Gelb gilt als belebende, schmückende Farbe. **Die Farbe der Sonne stimmt heiter. Blau erinnert an Ferne, Raum, Himmel und Meer.** Eine friedliche Farbe, die oft im Schlafzimmer verwendet wird. Auch die Kombination dieser zwei Farben ist beliebt, «eine natürliche und faszinierende Partnerschaft», heisst es in einem Fachbuch. Fällt Licht auf eine gelbe Wand, meint man, die Sonne strahle im Zimmer. «Dem Vermieter sollte es recht sein, wenn die Mieterin farblich in die Wohnung investiert. Wenn es ihr wohl ist, bleibt sie vermutlich länger. Farben sind meistens eine Aufwertung der Wohnung, und der Nachmieter will sie gleich übernehmen, wenn sie gut gewählt ist», sagt Anita Kaderli.

Foto: Zeyko GmbH

Wer wird sich nicht frisch fühlen, wenn er in diesem Schlafzimmer die Augen öffnet? Im Nu ist die Bettschwere verflogen. Apfelgrün ist eine ungewöhnliche Farbwahl fürs Schlafzimmer. Die meisten Kunden ziehen Blautöne vor. Anita Kaderli: **«Das Schlafzimmer ist oft etwas verwaist, weil dort niemand Fremder erwartet wird.** Man sollte es trotzdem mit Hingabe einrichten, denn was ist wichtiger als die Stimmung, die einen nach dem Schlaf empfängt?» Die Vorhänge gestalten den Raum entscheidend mit. «Weisse Tagesvorhänge setzte ich ein, wenn das Fenster keine Aussicht bietet», erklärt Farbberater Peter Kohler. Der Vorhang verteilt das Licht im Raum besser. Nachts wird das Fenster zum schwarzen, spiegelnden Loch. «Die wenigsten halten das aus», sagt Kohler. Der gezogene Vorhang dagegen reflektiert das Raumlicht. **[eXtra]**

Foto: Möbel Pfister AG

Geduldsspiel Wohnungssuche

Nach dem Studium der jüngsten Schadstoffmessungen bekamen unsere Umzugspläne Dringlichkeitscharakter. Zwar fürchteten wir den Abschied aus unserem geliebten Jugenstilhaus, aber die Luft auf dieser von West- und Ost- und Nordtangenten umgarnten Verkehrsinsel wurde uns einfach zu dick. Wir mussten hier weg, das waren wir unsern Lungen und Kindern schuldig.

Lisbeth Herger

Immerhin schien uns das Glück zu begleiten, der Wohnungsanzeiger war anständig dick. Da lockte unter anderem ein Versprechen mit vier Zimmern, an Waldrand und Bächlein gelegen, zahlbar in der Miete, Besichtigung gleichentags. Schnell wurden die Abendtermine verschoben, die Kinder in fremde Arme delegiert. Und schon marschierten wir erwartungsvoll über ein putziges Brücklein dem efeuumrankten Haus zu. Dort suchten wir – leicht irritiert – den in der dunklen Garageneinfahrt versteckten Haupteingang. Seltsame Treppenwindungen führten uns in dämmrige Räume mit sakralen Nischen. Düster war auch der hangwärts in den Fels gehauene Sitzplatz mit seinem Stacheldrahtverhau. Vorgeführt wurde uns das kleine Paradies von einem nervösen Herrn, der dringend Nachmieter suchte. Er betonte die Kinderfreundlichkeit des dornig überwucherten Gartens und der hier im Haus ansässigen Hausbesitzerin, die leider depressiv sei, sich aber am munteren Treiben unserer Kleinen sicher freuen würde. Wir retteten uns mit ein paar Höflichkeitsfloskeln und atmeten erst an der Bushaltestelle wieder freier.

Hochmotiviert – Schwermetalle und Kohlenmonoxyd waren nicht vergessen – setzten wir unsere Suche fort. Sie führte uns diesmal zum anderen Stadtrand. Das Haus zeigt sich unverdächtig, graue sechziger Jahre, die Wohnung lag ebenerdig. Doch wir fanden uns weniger in einer Wohnung als in einer Zimmergalerie mit Verbindungskorridor wieder, in den ein tüchtiger Architekt gar noch eine Küche eingepasst hatte, mit eckigen Granitsimsen und einer Frühstücksbar als Familientisch. Wohnküche nannte sich das im Vermieterjargon. Betörend war dagegen der Garten mit seiner wunderbaren Ruhe und einem Meer von Rosen. Doch als der Vermieter uns so nebenbei kundtat, dass die verwunschene Ecke tagsüber gar nicht benutzt werden dürfe, weil der Herr Anwalt von nebenan zu Arbeitszeiten seine Ruhe brauche, war auch dieser Zauber verflogen.

Natürlich suchten wir – unserer Gesundheit zuliebe – tapfer weiter. Wir erfuhren hautnah, was wir schon längst wussten, aber nicht wahrhaben wollten, dass nämlich die Auswahl kinderfreundlicher Familienwohnungen in unserer Stadt nicht gerade üppig ist. Vor allem dann, wenn man sich astronomischen Mieten verweigert! Aber schliesslich wollten wir nicht die schlechte Luft gegen Arbeitsstress mit Überstunden eintauschen, nur um unsere Miete zu bezahlen. Noch gab es ja Hoffnung. Zum Beispiel in einer neuerbauten Siedlung mit verkehrsarmem Umfeld und lauschigem Innenhof. Viereinhalb Zimmer, anständige Grösse, nette Nachbarn. Schon wollte Freude aufkommen, schon sah man sich in der Essdiele dinieren, als sich die hochsensiblen Schleimhäute meines Partners meldeten. Die sind so etwas wie ein Seismograph für unsichtbar Ungesundes. Und just diese begannen jetzt zu brennen und zu triefen. Traurig wanderten unsere Blicke von der frisch gebeizten Holzdecke über die eben verleimten Böden hin zu den Spanplatten der Einbauschränke. Dann verabschiedeten wir uns. Für immer. Und suchten weiter.

Die Checkliste für die telefonische Vorabklärung wurde länger und länger, weiterhin pilgerten wir abends mit oder ohne Kinder und Stadtplan von Wohnung zu Wohnung. Und sagten ab. Wegen dezentem Schimmel an den Aussenwänden, wegen nicht ganz so dezentem Autobahnlärm im «ruhigen» Garten, wegen undurchdringlichen Gartenzäunen und Videokameras am Eingang, wegen kinderfeindlichen Hausbesitzer/innen und Nachbarn mit bösen Blicken. Das alles schien uns unserer Gesundheit nicht zuträglich. Schliesslich erkrankten wir vor Erschöpfung und retteten uns eine Ferienlänge auf eine Insel. Seit gestern sind wir zurück. Voll guter Hoffnung. [eXtra]

Mehr als ein Dach über dem Kopf

Neunzig Prozent unseres Lebens verbringen wir in geschlossenen Räumen, viele Tage und Nächte in den eigenen vier Wänden. Darum sollen Häuser mehr als ein Dach über dem Kopf sein, statt dessen Rücksicht auf unsere Gesundheit nehmen. Trotzdem ist für viele Genossenschaften Baubiologie und Ökologie kaum ein Thema.

Text: Dagmar Anderes
Fotos: René Rötheli

Reiheneinfamilienhäuser aus Holz sind ökologisch und nehmen auf die Gesundheit der Bewohner/innen Rücksicht.

«Der Bauschaffende ist für die Gesundheit der Hausbewohner verantwortlich», schreibt Holger König in seinem Buch «Wege zum gesunden Bauen». Und weiter: «Die Herstellung eines gesundheitsfördernden Mikroklimas ist eine Kunst, die bei jedem Gebäude neu geübt werden muss.» Die Kunst des gesunden Bauens wird unter der Bezeichnung Baubiologie wieder häufiger praktiziert. Man hat erkannt, dass die nach dem Krieg aufkommenden neuen Bautechniken und -materialien sich teils negativ auf die Gesundheit des Menschen auswirken. Durch den Einbau von leitenden Installationen hat der Mensch unnatürliche Strahlung in seine Wohnumgebung gebracht, welche überaus schädlich auf seine Gesundheit wirken kann. Die immer schnelleren Arbeitsabläufe auf den Baustellen brachten es ausserdem mit sich, dass diverse chemische Zusatzmittel entwickelt wurden. Viele dieser Stoffe haben die Eigenschaft, sich zu verflüchtigen und belasten so unsere Atmungsorgane.

Auf diese Erkenntnisse versuchen Baubiologen möglichst Rücksicht zu nehmen, ebenso auf die ökologischen Aspekte. Dass gesundheits- und umweltbewusstes Bauen zu reellen Preisen machbar und darum auch für Genossenschaften interessant ist, beweist die Siedlung Looren in Affoltern am Albis. Im Auftrag des Schreinermeisters Kurt Schneebeli erstellte die Metron Architekturbüro AG am Südwestrand des Dorfes eine der grösseren neuen Holzbausiedlungen der Schweiz: 40 Reiheneinfamilienhäuser, verteilt auf zehn Gebäude, plus ein Siedlungsplatz mit Gemeinschaftshaus. Die Metron trat dabei als Architektin und Generalunternehmerin auf. Von den Qualitäten der Häuser überzeugt, war sie bereit, auf das Architektenhonorar für die Baueingabe zu verzichten, wenn nicht mindestens zehn von zwölf Häusern der ersten Etappe verkauft werden könnten. Die Häuser fanden schnell Abnehmer – weitere Interessenten meldeten sich, so dass die ganze Siedlung erstellt werden konnte. Ende Oktober werden die letzten Bewohner/innen einziehen.

Stichwort
Holz einheimisch

gute Wärmedämmung
mittlere Wärmespeicherung
gut feuchtigkeitsregulierend
geringe statische Aufladung
warme Oberfläche
sehr gutes Raumklima
Herstellung und Verarbeitung unbedenklich
Rohstoff regenerierbar
leichte Verarbeitbarkeit
wiederverwendbar

Günstig, ökologisch und gesund

Die Holzhäuser gefielen offensichtlich – trotz oder gerade wegen ihrer modernen Architektur. Vielleicht überzeugten auch die ökologischen und baubiologischen Qualitäten einige Käufer/innen; aber «viele lockten die günstigen Preise an», vermutet Projektleiter Urs Deppeler von der Metron. Das günstigste Standardhaus der drei angebotenen Typen war für Fr. 495 000.– zu haben. Die grösseren Häuser mit mehr Landanteil kosteten bis zu Fr. 650 000.–. Alle Häuser verfügen über durchgehende Balkone in allen Geschossen und einen Garten.

Die Gebäudekosten (ca. Fr. 300 000.–) sind also relativ günstig. Sind die Häuser aber auch ökologisch, und nehmen sie auf die Gesundheit der Bewohner/innen Rücksicht? «Indem wir uns für Holzbauten (vergl. Kasten) entschieden haben, tragen wir beiden Aspekten Rechnung», sagt Deppeler. Holz reguliere die Feuchtigkeit, die Haushülle sei somit atmungsaktiv, was sich positiv auf das Raumklima auswirke. Trotzdem gehe wenig Energie verloren, da Holz gleichzeitig über gute Wärmedämmeigenschaften verfüge. Letztlich sei das Material problemlos entsorgbar.

Für die Siedlung Looren wurde rohes Douglasieholz für die Fassadenschalung und die Balkonkonstruktion verwendet. Diese Holzart ist langlebiger als beispielsweise Tannenholz und günstiger als Harthölzer. In Hallau fabrizierte die Firma Rupli-Holzbau die einzelnen Elemente vor. Sie wurden an Ort und Stelle zusammengesetzt, was die Bauzeit verkürzte. Innerhalb eines Tages war es möglich, ein Reihenhaus aufzurichten. Diese Bauart wirkte sich günstig auf die Gebäudekosten aus.

«Die Fassaden liessen wir unbehandelt, die Wände sind mit Zelluloseflocken gedämmt, einem umweltfreundlichen Material», nennt Deppeler weitere baubiologische Massnahmen. Innen habe man die Wohnung mit einer diffusionsoffenen Kaseinfarbe, einem natürlichen Produkt, gestrichen. «Diese Farbe ist günstig, aber es setzt gute handwerkliche Arbeit des Malers voraus», sagt er. Damit spricht der Projektleiter ein Kernproblem ökologischen Bauens an: Die Materialien sind meistens nicht teurer oder sogar billiger als konventionelle, ins Geld geht dafür der höhere Arbeitsaufwand, den fachlich gutqualifizierte Berufsleute leisten müssen.

«Wenn das Haus nicht dem Menschen, seinem Leib, seiner Seele, seinem Geist dient, wozu es dann bauen?»

Hugo Kükelhaus

Solaranlage auf Wunsch

Dass auch bei der Haustechnik ökologisch gedacht wurde, beweisen unter anderem die halogenfreien Elektroinstallationen. Für die Kanalisation verwendete die Metron PE-Rohre, die in der Anwendung wie im Rückbau unproblematischer sind als PVC-Material. Im Winter sorgt eine Wärmepumpe für angenehme Temperaturen, und in allen Häusern ist die Struktur vorhanden, um individuell eine Sonnenkollektoranlage auf dem Dach zu installieren. «Hätten wir für alle eine Solaranlage gebaut, wären die Häuser rund Fr. 12 000.– teurer geworden», begründet Deppeler. Generell konnten die künftigen Besitzer/innen diverse Entscheidungen, vor allem punkto Ausbaustandard, selbst treffen und auf ihr Budget abstimmen. Als Bodenbelag schlug die Metron Linoleum vor, ein angenehmes und umweltverträgliches Material aus Kork, Leinöl und Farbpigmenten. «Einige Bewohner/innen wünschten sich aber andere Beläge wie Parkett oder Stein», erzählt Deppeler. Auf solche Bedürfnisse ging man ein, für die Mehrkosten mussten die Besteller aufkommen.

Urs Deppeler spaziert durch die Siedlung und weist dabei auf die weiteren ökologischen Massnahmen hin: «Statt mit einer Tiefgarage viel Boden zu versiegeln, bauten wir gedeckte Autounterstände.» Tischtennistische und Kindervelos verraten, dass einige Bewohner/innen die Plätze anderweitig nutzen. Von der Terrasse eines Hauses am oberen Hang der Siedlung zeigt Deppeler auf die darunterliegenden, extensiv bepflanzten Dächer. Sie schützten im Sommer die Innenräume vor Wärme, sagt er. Und: «Die Pflanzen regulieren die Feuchtigkeit, indem sie das Regenwasser wie ein Schwamm aufsaugen.» Ist die Menge zu gross, fliesst das Wasser über offene Rinnensysteme in humusierte Sammelmulden, wo sie versickern oder über Notläufe in den Lindenbach gelangen. Die Kanalisation wird somit nicht belastet. Besonders den Kindern scheint es zu gefallen, dass sie den Lauf des Wassers verfolgen können. An einer Stelle haben sie das Rinnsal gestaut, ohne jedoch Schaden anzurichten.

Psychisches Wohlbefinden

Ein natürliches Wohnumfeld, das ist wohl unbestritten, trägt zum Wohlbefinden der Bewohner/innen bei, genauso auch soziale Kontakte. Diese lassen sich gezielt fördern. «Ein Siedlungsplatz mit Gemeinschaftshaus gehört für mich in jede grössere Überbauung», meint Deppeler. Da sich die Bauträgerschaft diesem Anliegen gegenüber offen zeigte, verfügen die Leute in der Looren nun über einen gemeinsamen Raum mit Küche.

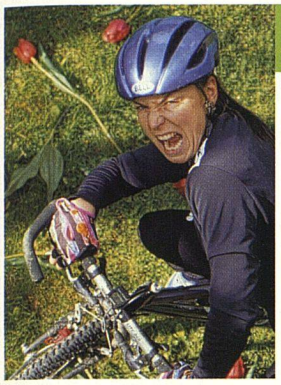
Die Genossenschaften legen viel Wert auf ein gutes soziales Klima, gemeinsame Einrichtungen sind Standard. In den Bereichen Ökologie und Baubiologie aber haben sie die Nase selten vorn. «Zu teuer» lautet ihr Argument. «Stimmt nicht», widerspricht Urs Deppeler. Grundsätzlich könnten Genossenschaftsbauten auf die gleiche Art und Weise erstellt werden wie die Häuser der Looren. Bei mehrstöckigen Bauten mit Geschosswohnungen sind allerdings zusätzliche akustische und brandschutztechnische Massnahmen nötig, was zu Mehrkosten führen könnte. Denkbar wäre aber auch eine Mischbauweise, beispielsweise die Decken statt in Holz aus Beton zu erstellen. «Baubiologisch fortschrittliche Häuser zu realistischen Preisen sind absolut machbar», ist der Architekt überzeugt. Das bedinge allerdings eine sorgfältige Planung und die Bereitschaft, andernorts zu sparen, etwa auf komplizierte Wohnungsgrundrisse zu verzichten.

Der natürliche, nachwachsende Rohstoff Holz erlebt zurzeit eine Renaissance im Baubereich. Diese Tendenz wurde begünstigt durch gelockerte Brandschutzvorschriften, neue Verfahrenstechniken in der Produktion und den Einsatz der Vorfabrikation. Wer weiss, vielleicht fördern bald auch Genossenschaften diese Entwicklung, indem sie baubiologische Kriterien vermehrt berücksichtigen. [eXtra]

Den Ausbaustandard konnten die Besitzer/innen ihrem Budget entsprechend anpassen.

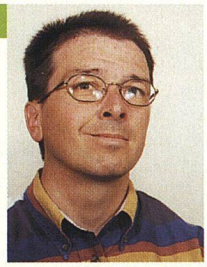
Wie halten Sie sich gesund?

Die einen treiben der Gesundheit zuliebe regelmässig Sport, die anderen ernähren sich bewusst, und wieder andere machen sich keine Gedanken darüber, ob ihr Lebensstil gesund ist oder nicht. Erst wer krank ist, wird gezwungen, auf seinen Körper zu achten. eXtra befragte einige Genossenschafter/innen, wie sie es mit der Gesundheit halten.



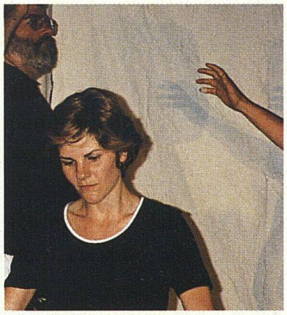
Joëlle Lanoë, 35, ist Künstlerin und Amateur-Sportlerin. Sie wuchs in einer Genossenschaft auf. **Ich lebe gesund, weil es mir Spass macht,** Sport zu machen und gesund zu sein. Ich trainiere täglich etwa zwei Stunden. Quälen mag ich mich aber nicht; wenn es zu schmerzen beginnt, ist das ein Signal des Körpers, dann höre ich auf. **Meist fahre ich Velo.** Die Mountainbike-Rennen dauern eine bis drei Stunden, die längeren etwa sechs. Was die Ernährung betrifft, so esse ich eigentlich das, worauf ich Lust habe, und **ich esse gern und viel.** Ich koche auch sehr gerne. Das Essen im Restaurant ist ja selten gut, geschweige denn gesund. Nach dem Essen nehme ich drei Algentabletten mit Vitaminen und Spurenelementen. Doping kommt nicht in Frage, ich will mich doch nicht kaputtmachen! Wenn man Leistungssport macht, sind auch **Schlaf und Ruhepausen** extrem wichtig. Ich schlafe eine Stunde am Tag und acht in der Nacht.

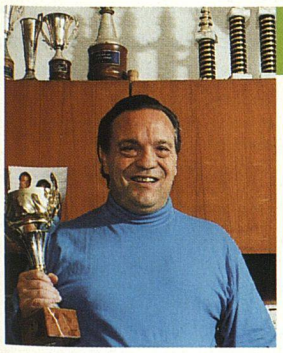
Fredi Schmid, 36, wohnt mit Frau und zwei Kindern in der Siedlung Focus in Uster. Ich achte nicht speziell auf meine Gesundheit. Sport etwa ist für mich kein Thema. Zwar fahre ich viel Velo, bin oft zu Fuss unterwegs, aber das ist nur Mittel zum Zweck. Aufs Rauchen verzichte ich jedoch bewusst aus gesundheitlichen Gründen. Meine Ernährung ist sicher auch ziemlich gesund: **wenig Fleisch, vorwiegend biologische Produkte.** Allerdings



geht es mir dabei mehr um den ökologischen Aspekt. Generell setze ich mich lieber für **gute Luft, sauberes Wasser und giftfreie Böden** ein. Aber das sind ja gewissermassen die Rahmenbedingungen für ein gesundes Leben. Im übrigen kann ich mich nicht erinnern, in den letzten zehn Jahren einen Arzt aufgesucht zu haben. Ab und zu einen Schnupfen im Winter – das ist alles.

Karin Weiss, 34, wohnt mit ihrer Tochter in der Zürcher Genossenschaft Hofgarten. Gesund leben heisst für mich, einen **Ausgleich zwischen Körper, Geist und Seele** zu schaffen. Dies erreiche ich, indem ich tanze, musiziere und Theater spiele. Wichtig in allen Bereichen ist die Improvisation. Das Unmittelbare, das Jetzt auszudrücken, finde ich spannend. Bei **Tanz und Musik** mache ich in einer Gruppe mit, die sich regelmässig trifft. Das Theaterspielen findet wochen- und weekendweise statt. Meine Tochter macht da ebenfalls mit. Abgesehen von diesen ausgleichenden Tätigkeiten während des Alltags reserviere ich mir jedes Jahr eine Woche Ferien, um **in den Bergen alleine von Hütte zu Hütte zu wandern.** Da spüre ich wieder einmal deutlich, wie klein der Mensch doch ist. Das tut gut.





Ruedi Walter, 55, einstmals stärkster Mann in Aussersihl, wohnt seit Jahrzehnten bei der GBMZ in Zürich. **Ich kämpfe jeden Tag um meine Gesundheit.** Ich bin ein Kämpfer. Vor eineinhalb Jahren hatte ich einen Hirnschlag und lag total gelähmt im Spital. Ich hatte das Gedächtnis und die Sprache verloren. Heute kann ich wieder bis zur Migros gehen. Ich habe trainiert, geistig und körperlich. **Ich bin mein eigener Therapeut.** An einem guten Tag schaffe ich wieder zehn Liegestützen. Ich mache Gymnastik. An schlechten Tagen meditiere ich mehr. Geistig bin ich wieder voll da, ich habe die Krankheit besiegt. 50 Prozent sterben bei einer Hirnblutung. Ich will der Welt zeigen, wie man wieder gesund wird. Ich könnte vielen Menschen helfen, dass sie nicht mehr am Stock gehen müssen. **Ich will ihnen beibringen, wie sie kämpfen können.** Aber das geheime Mittel, das verrate ich nicht am Telefon. **[eXtra]**

Milchmixereien und Frappés

Milch und Milchprodukte sind gesund und ideal für Mixgetränke: Ob süss oder pikant, ob eisgekühlt oder heiss – Milchdrinks sind immer ein Genuss. Besonders beliebt sind im Sommer fruchtige Shakes und frische Frappés. Probieren Sie eines der Rezepte aus; sie sind einfach, aber schmackhaft.

Essen dient nicht bloss dazu, den Hunger zu stillen oder reine Sinnesfreude zu bereiten, vielmehr steht bei der Nahrungsaufnahme auch das körperliche Wohlbefinden im Zentrum. Vollwertige Nahrungsmittel wie die Milch tragen das ihre dazu bei; als Kräftespender, die wohltuend und aufbauend sind. Zusammen mit körperlicher Fitness sowie einem vernünftigen Verhältnis von Aktivität und Ruhe schafft eine ausgewogene Ernährung die Basis für ein gesundes Leben.

Frappés

Holundertraum
1,5 dl Milch
2 EL Holundersirup
1 Kugel Vanilleglace
Milch, Holundersirup und Glace mixen.

Apfelfrappé
1,5 dl Milch
¼ Apfel geraffelt
1 TL Honig
1 TL Weizenkeimflocken
1 Kugel Vanilleglace
Milch, geraffelter Apfel, Honig und Weizenkeimflocken mixen. Vanilleglace zugeben une kurz weitermixen.

Zitronenfrappé
1,5 dl Milch
50 g Rahmquark
1 Kugel Zitronensorbet
1 TL Zitronensaft
Pfefferminzblätter zum Garnieren
Quark, Sorbet und Zitronensaft mit wenig Milch mixen. Restliche Milch zugeben, nochmals kurz mixen und sofort servieren.

Nussfrappé
1,5 dl Milch
2 EL Haselnusskrokant, fein gerieben
1 Kugel Haselnuss- oder Vanilleglace
Milch, Krokant und Glace mixen

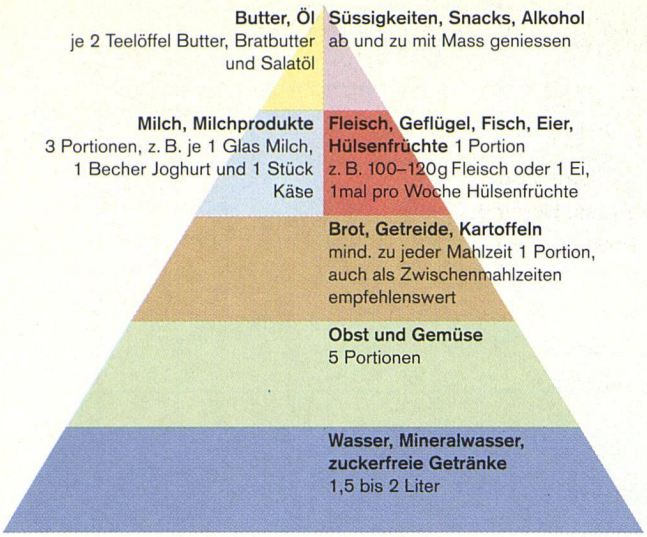
Aprikosenfrappé
1,5 dl Milch
2 reife Aprikosen
1 Kugel Caramelglace
Die Aprikosen halbieren, entsteinen und mit der Milch im Mixer pürieren. Die Glace beifügen und kurz weitermixen.

Ratgeber Ernährung

Möchten Sie mehr über eine gesunde und ausgewogene Ernährung wissen? Folgende Broschüren können Sie kostenlos bestellen beim:

Schweizer Milchproduzenten SMP
PR-Abteilung
Weststrasse 10
3000 Bern 6
Über Telefon 031 359 57 28 oder
über Internet www.swissmilk.ch

- Zum Wohlbefinden, 12 Seiten
- Richtig essen – mehr leisten, 12 Seiten
- Fitness und Sport – Richtig essen vorher, nachher und zwischendurch, 28 Seiten
- Milchmixereien, 16 Seiten



Dazu ein paar Tips

- Von den Nahrungsmitteln aus dem unteren Teil der Pyramide dürfen Sie uneingeschränkt essen und trinken.
- Die mittleren beiden Stufen liefern dem Körper wichtige Nährstoffe und gehören deshalb täglich auf den Teller.
- Die Spitze ist das Tüpflein auf dem i. Qualität kommt deshalb vor Quantität.
- Abwechslung innerhalb jeder Gruppe sorgt für möglichst grosse Nährstoffvielfalt.
- Bevorzugen Sie einheimische und saisonale Produkte. Diese entsprechen den der Jahreszeit gemässen Bedürfnissen des Körpers, bringen Farbe und Geschmack auf den Teller und sind erst noch ökologisch sinnvoll.

Milchshakes

Zimtmilch
2 dl Milch
1 TL Zimt
1 TL Honig
Alle Zutaten gut vermischen

Black Shadow
1,5 dl Milch
1 EL Cassissirup
1 EL Sanddornmark, gezuckert
Zucker nach Belieben
Alle Zutaten gut mixen

Summernight blue Grenadine
2 dl Milch
2 EL Grenadinesirup
Alle Zutaten gut vermischen

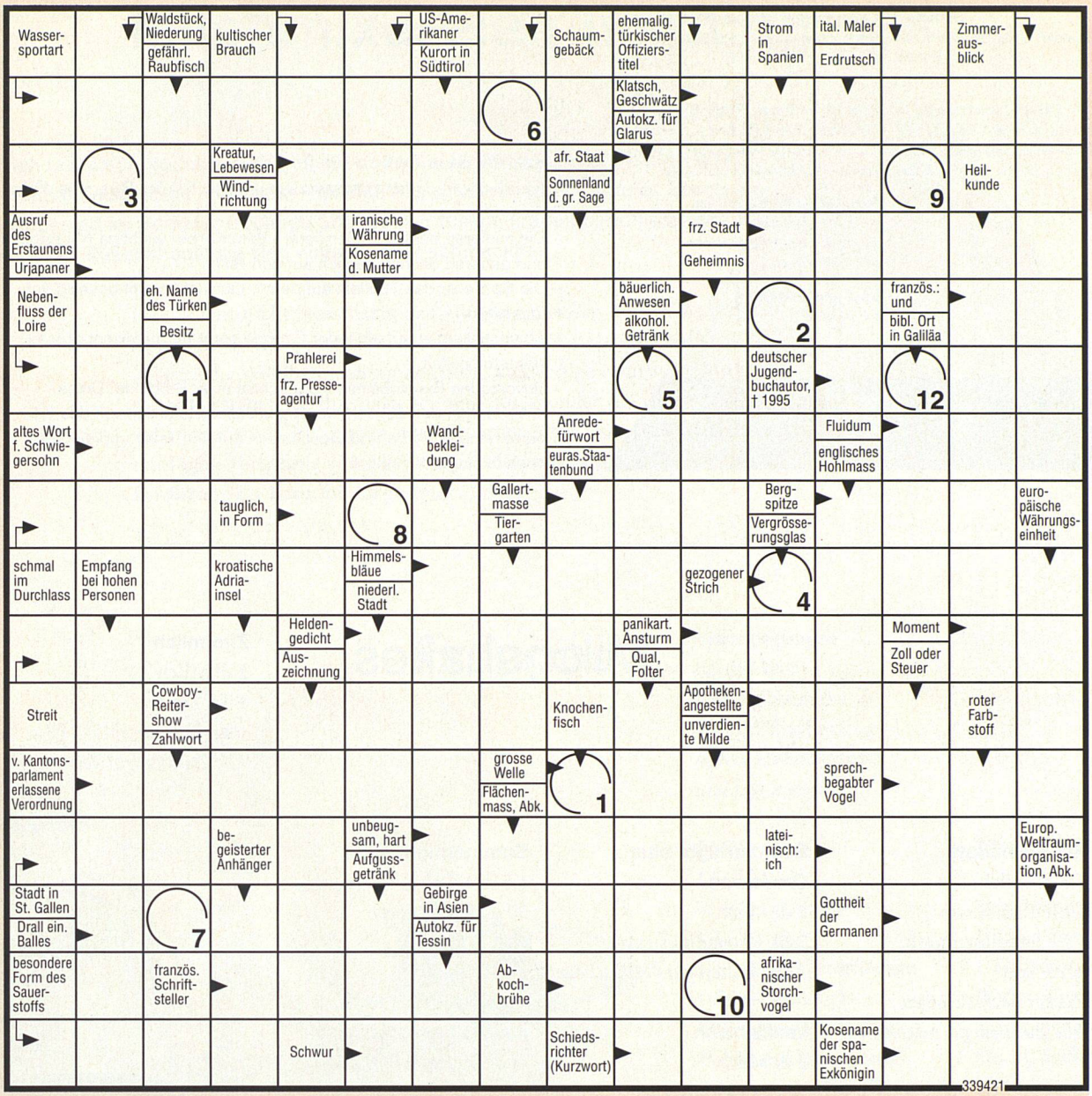
Vanillemilch
2 dl Milch
¼ Vanillestengel
1 TL Zucker
Den Vanillestengel der Länge nach aufschneiden und auskratzen. Zusammen mit der Hälfte der Milch bis vor den Siedepunkt bringen. Abkühlen lassen und den Vanillestengel herausnehmen. Die Vanillemilch mit der restlichen Milch und dem Zucker gut vermischen.

Summernight blue
1,5 dl Milch
50 g Heidelbeeren
1TL Zucker
1 EL Rahm
Beeren verlesen, waschen und zusammen mit den anderen Zutaten mixen

Die Zutaten reichen für einen Drink

Moccamilch
2 dl Milch
½ TL Instantkaffee
½ TL Schokoladepulver
Zucker nach Belieben
Alle Zutaten gut vermischen

Erdbeermilch
1,5 dl Milch
50 g Erdbeeren
1 TL Zucker
½ TL Zitronensaft
Beeren waschen, rüsten und zusammen mit den anderen Zutaten mixen



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Gewinnen Sie einen der vier Goldbarren!

Wenn Sie das gesuchte Lösungswort herausgefunden haben und uns Ihre Antwort auf einer Postkarte einsenden, dann winken Ihnen goldige Zeiten. Vielleicht gehören gerade Sie diesmal zu den glücklichen Gewinner/innen. Aber nur wer mitmacht, erhält eine Chance.

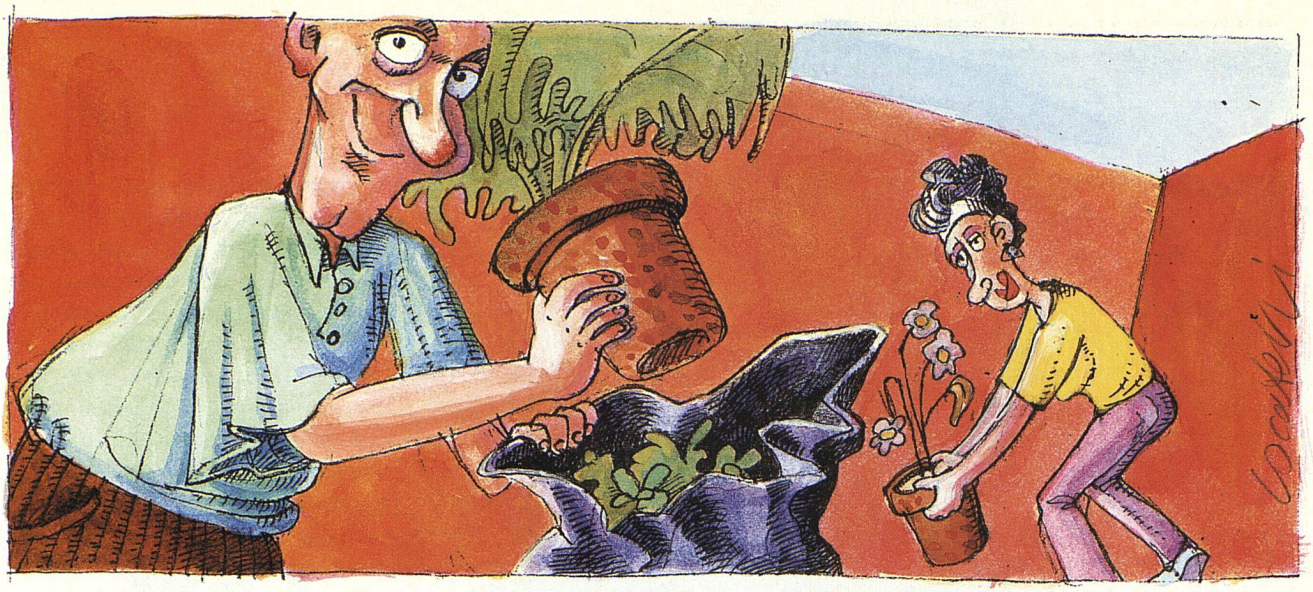
1. Preis: 1mal 20 Gramm Gold
2. Preis: 1mal 10 Gramm Gold
3. Preis: 1mal 10 Gramm Gold
4. Preis: 1mal 10 Gramm Gold

Ihre Lösung schicken Sie bis zum 31. August 1999 an:
Redaktion «wohnen», Preisrätsel, Postfach, 8057 Zürich.
Die Gewinner/innen werden ausgelost und sofort benachrichtigt.
Über das Rätsel wird keine Korrespondenz geführt.

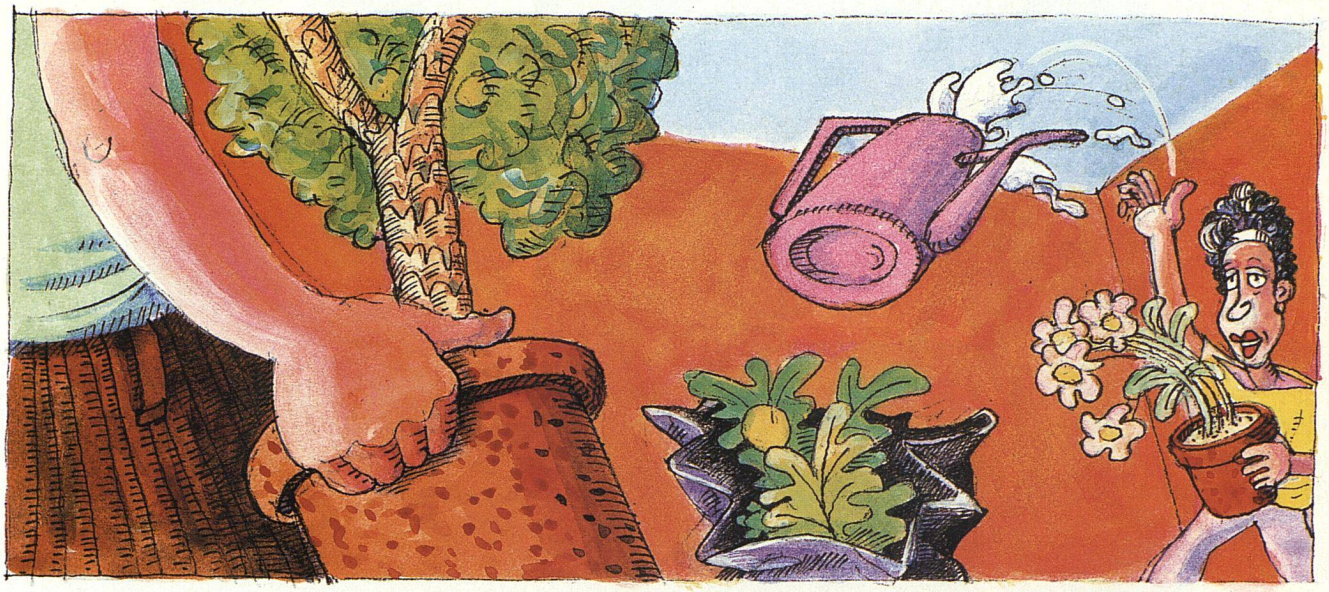
wohnen

Impressum:
eXtra
Ausgabe 2/99
Beilage zum «wohnen» Nr. 7/8 9
Herausgeber: SVW
Redaktion: Redaktion «wohne
Visuelle Gestaltun Markus Galizinski, Zürich
Lithos/Druck: gdz AG Zürich

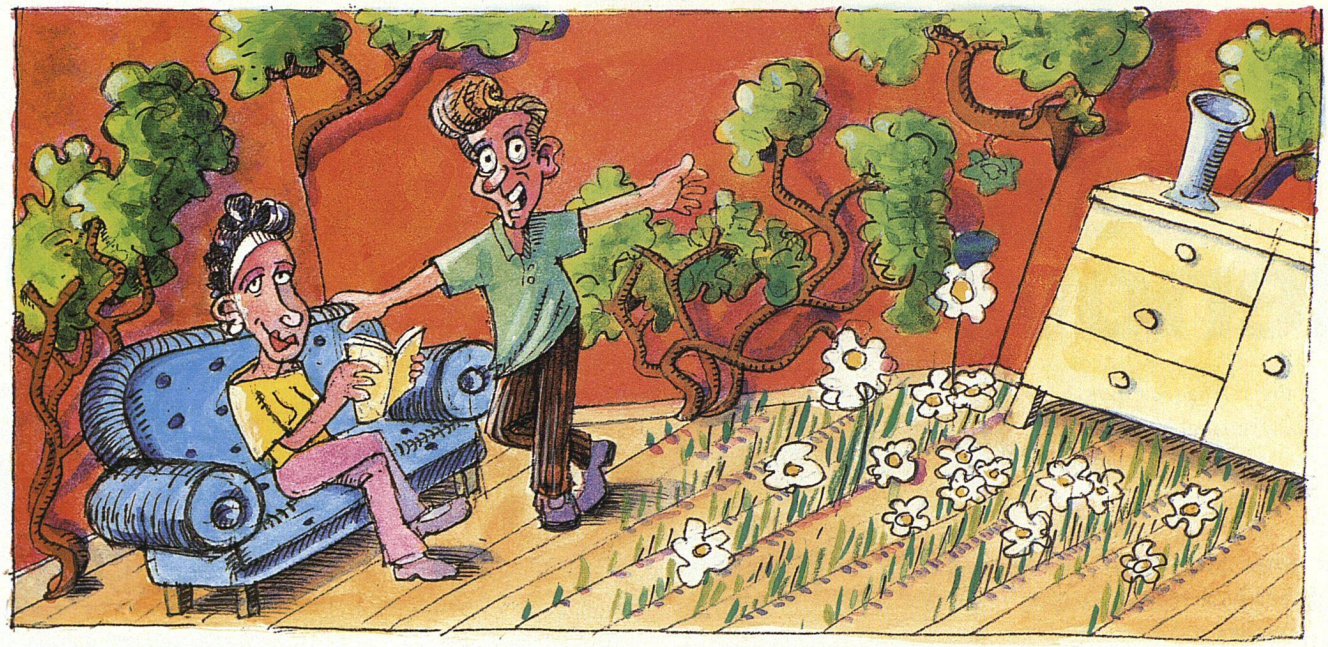
Illustration: Marc Locatelli



SEIT UNSERE SIEDLUNG BAUBIOLOGISCH SANIERT IST, BRAUCHEN WIR



KEINE TOPFPFLANZEN MEHR, GIESSEN IST AUCH ÜBERFLÜSSIG.



PRAKTISCH, ODER?