

Zeitschrift: Wohnen
Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
Band: 64 (1989)
Heft: 3

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](#)

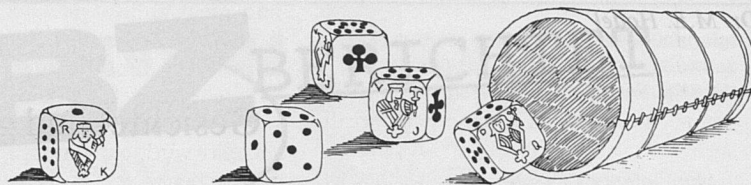
Download PDF: 17.07.2025

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

Der Würfelbecher

8555 Zürich
Telefon 01 / 491 05 55

Besinnlich bis heiter



Das A und O der Vitamine

Die Vitamine haben für den Ablauf in unserem Organismus eine äusserst wichtige, ja entscheidende Funktion zu übernehmen, nämlich die Steuerung der Stoffwechselvorgänge. Vom funktionierenden Stoffwechsel hängt nicht nur unsere Existenz grundsätzlich ab, sondern auch – und das wird die weiblichen Wesen besonders interessieren – die Schönheit der Haut.

Ein sicheres Zeichen von Vitamin-Unterversorgung äussert sich durch Müdigkeit (nach einem langen, sonnenarmen Winter auch als Frühjahrsmüdigkeit bekannt), Mattigkeit – was sich äusserlich dann eben auch im Aussehen der Haut widerspiegelt –, Konzentrationsschwäche, mangelnde Abwehrkräfte gegenüber Krankheiten; kurzum, es fehlt die berühmte Spannkraft.

Vitamin C ist das bekannteste unter allen Vitaminen. So wichtig es ist (an fast allen Stoffwechselvorgängen beteiligt), ist es doch nur eines der vielen lebenswichtigen Stoffe, zu denen auch die Mineralstoffe und Spurenelemente, die Kohlenhydrate und Eiweisse usw. gehören, und ebenso ist es auch nur eines der insgesamt etwa 40 Vitamine einschliesslich der Provitamine.

Die chemischen Bestandteile der Vitamine sind: Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff und bei einigen auch noch Stickstoff, Phosphor und Schwefel. Der Körper braucht nur Milligramme pro Tag, und dennoch beeinflussen sie – trotz scheinbar winziger Mengen – den Stoffwechsel und damit das Befinden, die Gesundheit und das Aussehen des Menschen.

Jedes Vitamin hat im Stoffwechsel eine ganz bestimmte Funktion, für die es unersetzlich ist. Mindestens elf Vitamine aber, haben Wissenschaftler herausgefunden, sind «essentiell», d.h. lebensnotwendig. Bekommt sie der Körper nicht, reagiert er mit Störungen bis hin zum Kollaps des gesamten Organismus. Denn wenn Eiweiss der Baustoff ist, aus dem der Körper die einzelnen Zellen zusammensetzt, Kohlenhydrate und Fette die Betriebsstoffe sind, die die nötige Energie liefern, so sind die Vitamine die Zündstoffe, die diese Vorgänge in Gang setzen und steuern. Die hervorragendste Bedeutung für unseren Organismus haben: Vitamin A, die Vitamin-B-Gruppe, die Vitamine C und D. Weiter seien kurz erwähnt: E, F, H, K und P.

Das Vitamin A (Retinol)

Enthalten in tierischen Lebensmitteln wie Lebertran, Leber usw. Besonders auch

in Obst und Gemüse, wie Karotten, Salaten, Sanddorn usw. Hilft bei Hautunreinheiten, trockener Haut und bei Schädigung der Schleimhäute, sorgt für gesunden Haarwuchs und gutes Sehvermögen. Empfehlenswerte natürliche Vitamin-A-Kur: Gemüsesäfte (besonders Karotten).

Die Vitamin-B-Gruppe:

Vitamin B₁ – Thiamin

Kommt in Vollkornerzeugnissen, Reis- und Weizenkeimen, Hefe, Sojabohnen, Sesam, Sonnenblumenkernen, Schweinefleisch, Herz usw. vor. Es stärkt das Nervensystem und das Gewebe und kurbelt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und sorgt für regelmässige Verdauung. Empfehlenswerte natürliche Vitamin-B₁-Spender: Hefe-Kurmittel, Müesli, Vollkornbrote, Weizen- oder Reiskeimflocken.

Vitamin B₂ – Riboflavin

Es kommt besonders in Hefe, Weizenkeimen und Blütenpollen, Milch- und Molkenpulver, Nieren, Herz und Leber vor. Es wirkt zellerneuernd. Als Mangelerkrankungen treten Schleimhautentzündungen, verminderte Sehschärfe, Hautschäden und brechende Nägel auf. Empfehlenswerte natürliche Vitamin-B₂-Produkte: Hefekuren, Getreide, Blütenpollen.

Das Vitamin C (Ascorbinsäure)

Speziell vorhanden in Beeren (Sanddornbeeren, Cassis), Gemüsen (Kohl, Sauerkraut, Peperoni, Peterli), Zitrusfrüchten, Obst usw. Es steigert die Leistungsfähigkeit, unterstützt die Knochenbildung, vermindert die Infektionsgefahr, belebt den gesamten Organismus und ist der erfolgreichste «Kämpfer» gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Empfehlenswerte natürliche Vitamin-C-Kur: Fruchtsäfte, Früchte, Sauerkraut.

Das Vitamin E (Tocopherol)

Enthalten in Weizen- und Maiskeimöl, Sonnenblumenöl kaltgepresst, Leinöl, in Vollkornprodukten, Soja, Nüssen usw. Es regelt die richtige Sauerstoffverwertung in den Zellen. Vitamin-E-Mangel führt zu Organfunktionsstörungen am Herzen und der Muskulatur; der Sauerstoffverbrauch erhöht sich durch eine verminderte Nutzung im Körper. Empfehlenswerte Vitamin-E-Spender: Weizen- und Maiskeimöl, unraffinierte Pflanzenöle, Vollkornbrot und -flocken.

Pr/B

Gemietete Möbel

«Die Hälfte aller Möbel in den USA wird schliesslich gemietet sein.»

Diese Äusserung stammt von Armand Shapiro, dem Vizepräsidenten von Houghton's «Modern Furniture Inc.», einem der grössten Möbelvermietungsunternehmen in den Vereinigten Staaten.

Das mag übertrieben klingen und sogar übertrieben sein. Aber die Äusserung beruht auf Erfahrungen der letzten Jahre mit einem grossen Aufschwung im Möbelvermietungssektor.

Das Möbelvermietungssektor ist dominiert von grossen Ketten. Aber immer mehr Geschäfte wenden sich der Möbelvermietung zu. Die stete Zunahme in den letzten Jahren lässt optimistische Sachverständige sagen: «Dabei haben wir bisher nur die Oberfläche geritzt.»

Hauptkunden für die Möbelvermietung sind zurzeit Jungverheiratete und kürzlich Geschiedene. Amerikaner waren schon immer bewegliche Menschen. Sie machten sich nichts daraus, wieder und wieder umzuziehen. Früher nahmen sie ihre Möbel dabei mit sich.

Aber in unserer Zeit der Flugzeuge ist ein jungverheiratetes Paar viel freier und unbehinderter, wenn es sich nicht Möbel anschaffen muss, sondern sie am Ort seiner Tätigkeit mieten kann. Es wurde berechnet, dass junge Paare zwischen 18 und 24 Jahren zwei Drittel aller neugegründeten Haushalte ausmachen. Sie stellen einen Hauptteil der Möbelmieter dar.

Nach weiteren Schätzungen werden diese jungen Ehepaare im Lauf von 10 Jahren dreimal oder öfter umziehen. Aber auch Mietwohnungen werden vielfach möbliert vermietet. Sie sind besonders begehrt von Familien, die aus beruflichen Gründen immer wieder umziehen müssen. Auch diese möblierten Wohnungen sind vielfach wieder mit gemieteten Möbeln ausgestattet.

Dr. W. Schw., New York



Ostergeschenke von damals

Die Osterbräuche sind – wie auch diejenigen zu Weihnachten – keine rein christlichen Traditionen. Einige der Riten und Bräuche haben ausgesprochen heidnischen Ursprung, andere veränderten sich im Laufe der Jahrhunderte. Bereits vor 2700 Jahren schenkten sich die Chinesen, später die Ägypter, die Perser und Griechen der antiken Zeit an ihren Frühlingsfesten bunte Eier. Alle meinten damit das gleiche: Die Übertragung der symbolhaften Fruchtbarkeit des Eies auf das Leben der Menschen. Ihre Sehnsucht suchte die Zauberkraft der ewig wiederkehrenden Verjüngung, wie sie sich im frühlingshaften Aufbruch der Natur Jahr um Jahr so wunderbar erweist.

Es wird berichtet, dass die Kreuzfahrer im Mittelalter die Kunst des Eierfärbens und den Brauch, sie als Geschenk zu Ostern darzubringen, nach Europa gebracht haben. Andererseits ist unstrittig, dass auch unsere Vorfahren in germanischer Zeit schon um die Symbolkraft des Eies gewusst haben.

Das Schenken bemalter Eier wurde an den Höfen der französischen Könige und der russischen Zaren zu einer wahren Kunst entwickelt. Goldene Eier, mit Edelsteinen besetzt, erhielt beispielsweise die Pompadour, Ludwigs XV. Geliebte. Der Hofjuwelier des letzten Zaren fertigte fünfzig goldene Ostereier für die Zarenfamilie an, die alle mit kostbaren Edelsteinen besetzt waren. Hier können wir Übersteigerungen eines ursprünglich sinnvollen Brauches beobachten.

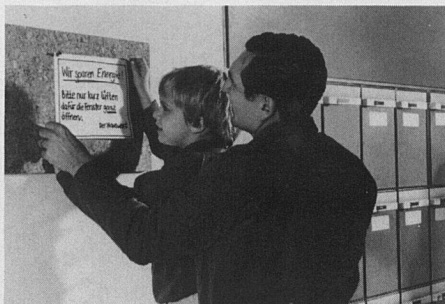
Das Ostereier-Essen bedeutete nach uraltem Mythos die Aufnahme von Lebenskeimen, das Überströmen heilender Kräfte der Natur in den Leib des Menschen. So

und nicht anders sind auch die Sitten zu deuten, Eier auf den Feldern einzugraben, um die Fruchtbarkeit der Äcker zu erhöhen. Das Lamm, das in vielen Familien auch heute noch zu Ostern geschenkt oder verzehrt wird, entstammt einem ähnlichen mythischen Kreis. Aus christlicher Sicht: Aus dem Opfertod Jesu, den das Lamm verkörpert, wächst die Auferstehung, die die Menschen feiernd symbolisch erleben.

Ba

Der Hauswart macht vieles möglich

Auf den nebenamtlichen oder hauptberuflichen Hütern unserer Wohnhäuser lastet ein umfangreiches Pflichtenheft. So

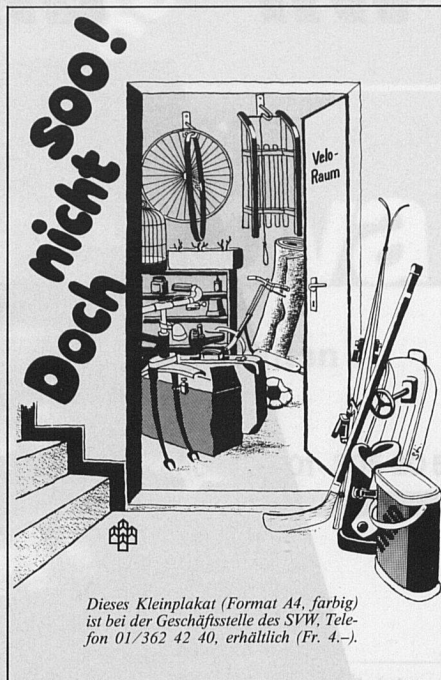


sind sie tagtäglich um die Sicherheit im und um das Haus bemüht, sorgen für funktionierenden Komfort und kümmern sich um die technischen Installationen. Heizanlagen wollen gewartet und gepflegt sein, und dies nicht nur zur Winterzeit. Gemeinschaftsanlagen wie Estrich, Keller und Treppenhaus sind Räume, denen regelmässig Beachtung geschenkt werden sollte. Und viele Mieter verdanken einem tüchtigen Hauswart die Einsparung zusätzlicher und unnötiger Kosten.

B

Bodensparend baut nur der Aussenseiter

In einer Mitteilung des Schweizerischen Nationalfonds zum Nationalen Forschungsprogramm «Boden» (22) nennt das Sekretariat den bodensparend Bauenden «einen Exoten» darnach, wie er in der Schweiz angesehen und von Behörden behandelt wird. Die Möglichkeiten, so zu bauen, müssten aber entscheidend verbessert werden. Dem kann man beipflichten!



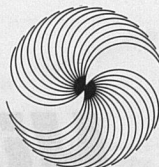
Genossenschaftsfahnen



Format 2 x 2 m, echtfarbig, quergestreift, mit Gurte, Seil und Karabinerhaken, Preis total Fr. 600.-.
Wenden Sie sich für Bestellungen und weitere Auskünfte an das Zentralsekretariat SVW, Telefon 01/362 42 40

**Schaub
Maler**

Hofackerstrasse 33
8032 Zürich



Tel. 53 50 60

