

S. 1. 4

Aus der Anstalt für Hygiene des Hygienischen Instituts der
Freien und Hansestadt Hamburg

Direktor: Prof. Dr. Dr. E. Effenberger

Zur Hygiene des Feierabends

Beobachtungen aus der Sicht des Hygienikers

von Prof. Dr. med. Gerhard Fromm

Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung -----	S. 2
2. Definition -----	" 2
3. Vorbereitung zum Feierabend -----	" 4
4. Rückweg von der Arbeitsstätte -----	" 5
5. Arbeitsstätten-nahe Wohnungen -----	" 6
6. "Stille Stunde" -----	" 6
7. Wohnungshygienische Freizeitfragen (Neubauwohnungen, Hochhaus, Reihenhäuser, Einzelhäuser, Altbauwohnungen, Untermietverhältnisse, besondere Wohneinrichtungen etc.)	7
8. Wohnungsgestaltung ----- (Raummäßige Ausstattung, Wohnungseinrichtung, Wohn- zimmer, Schlafzimmer, Arbeits-Eßzimmer, Kinderzimmer, Nebenträume, Küchen etc.) -----	" 11 " 12
9. Beleuchtung -----	" 16
10. Heizung -----	" 20
11. Lüftung -----	" 21
12. Körperpflege -----	" 21
13. Bekleidung -----	" 25
14. Ernährung -----	" 28
15. Feierabend-Haushalt -----	" 30
16. Haus- u. Gartenarbeit -----	" 31
17. Sportliche Betätigung -----	" 32
18. Wanderung und Camping -----	" 33
19. Feierabendhobby -----	" 34
20. Kraftfahrzeugverkehr am Feierabend -----	" 35
21. Geselliger Verkehr -----	" 36
22. Fortbildungsveranstaltungen -----	" 38
23. Kulturelle Unterhaltung -----	" 39
24. Film, Fernsehen -----	" 40
25. Liebesleben am Feierabend -----	" 42
26. Natürlicher Schlaf, Einschlaf- u. Durchschlafstörungen	" 44
27. Schlußbemerkungen -----	" 47

1. EINLEITUNG

Der Begriff des Feierabends stammt offensichtlich aus der Zeit der Jahrhundertwende, er hat überdauert bis in die dreißiger Jahre und wird 2.T. auch noch heute gebraucht. Ursprünglich war der Begriff "Feierabend" auf das Arbeitsende bezogen und betraf ~~ursprünglich~~ ^{damit} den überwiegenden Anteil der Gesellschaft, nämlich Arbeiter aller Art, von denen es heute nur noch eine Minderheit gibt, auf die allerdings die damaligen Tätigkeitsmerkmale bis heute zugeschnitten sind. So wird der Begriff des Feierabends auch heute noch unverändert angewendet auf praktisch alle Berufe, z.B. Handarbeiter, Handwerker, selbständig Gewerbetreibende, Angestellte, Beamte, sogar selbständige Berufe und Industrieunternehmer werden gewollt oder ungewollt in diese Begriffsbestimmung einbezogen.

2. DEFINITION

Damit deckt sich automatisch ~~die Notwendigkeit des~~ ^{der} Versuchs einer Besprechung mit der Notwendigkeit einer Definition des Begriffs "Feierabend" für die unterschiedlichen Berufsgruppen, ~~die~~ ^{die} nachfolgend ohne jeden Anspruch einer Rangfestsetzung etwa folgendermaßen ~~zu bewerten~~ ^{anzusetzen} ist:

1. Handarbeiter alter Art, einschließlich ungelernter Arbeiter: Festgelegte, normierte Arbeitszeit, kontrolliert durch Stechuhr etc., bezahlte Überstunden und gegebenenfalls Sonntagsarbeit.
2. Handarbeiter neuer Art: Grundfestlegung der Arbeitszeit einschließlich Akkordarbeit, kontrollierbare bezahlte Überstunden und Sonntagsarbeit; Selbstantrieb zur Fortbildung.
3. Handwerker: Grundfestlegung der Arbeitszeit einschließlich bezahlter Überstunden, Sonntagsarbeit, gegebenenfalls Akkordarbeit; freiwillige Fortbildung notwendig und erwünschenswert.
4. Selbständige Gewerbetreibende: Bis zu einem gewissen Grad selbst festlegbare, im übrigen ~~im übrigen~~ ^{gen} durch Kundenwünsche festgesetzte Arbeitszeit, unbezahlte Überstunden, selbständig festgelegtes Erfordernis der beruflichen Fortbildung, gewisse Repräsentationsverpflichtungen.

5. Angestellte:

Normierte und kontrollierte Arbeitszeit, Überstunden ggf. nach Sondertarif, z.T. freiwillig^{24.9.34} Arbeitszeitüberwachung, zum Teil nach Stechuhr, z.T. durch Vorgesetzte; Fortbildung nach eigenem Ermessen, wünschenswert.

6. Leitende Angestellte

Normierte, meist unauffällig kontrollierte Arbeitszeit, stillschweigende Verpflichtung zu nicht bezahlter Mehrarbeit (Haus-Nachtarbeiten); Fortbildungsnotwendigkeit dringend erforderlich, Übernahme von Repräsentationsverpflichtungen für Arbeitgeber.

7. Beamte des unteren und mittleren Dienstes:

Festgelegte überwachte Dienstzeiten, Normbeförderungen, individuell häusliche Zusatzarbeit; Fortbildung nach eigenem Ermessen dringend wünschenswert^S, dazu Beförderungsanreiz notwendig.

8. Beamte des höheren Dienstes:

Nominell festgelegte unauffällig überwachte Dienstzeit, erwartete Dienstzeitüberschreitungen, erforderliche abendliche, nächtliche und sonntägliche, nicht bezahlte Mehrarbeit, zusätzlich Repräsentationsverpflichtungen, Fortbildung dringend erforderlich.

9. Leitende Unternehmer:

Selbstfestgesetzte, jedoch nicht normierte Arbeitszeit, selbstverfügte erhebliche Dienstzeitüberschreitungen, zusätzliche Haus-, Nacht- und Sonntagsarbeit, absolut verbindliche Repräsentationsverpflichtungen, Fortbildung wünschenswert und erforderlich.

10. Freie Berufe:

Nur bedingt freigewählte Arbeitszeit gemäß Klienten-Anspruch, erhebliche Dienstzeitüberschreitung, Abend-, Nacht- und sonntägliche Zusatzarbeiten, erforderliche, einschränkbare Repräsentationspflichten, Fortbildung absolut notwendig.

Allein dieser einleitende Katalog, dessen Reihenfolge im übrigen keineswegs eine Rangfolge darstellen soll, zeigt mit aller Deutlichkeit die Schwierigkeiten bereits der Definition des Begriffs "Feierabend".

Wenn trotzdem eine Festlegung auf diesen Begriff erfolgen soll, so müssen notwendigerweise grobe Einschränkungen vorgenommen werden. Der Feierabend gilt gemeinhin als entscheidender Unterschied zur normalen Arbeitszeit. Demzufolge muß zunächst diese Arbeitszeit festgelegt werden und ist wohl am besten zu deklarieren als Beginn und Ende der für den überwiegenden Teil der arbeitenden Bevölkerung festgelegten Arbeitszeit. Dementsprechend wäre die Definition für den Beginn der Arbeitszeit der Termin der Arbeitsaufnahme durch den überwiegenden Teil der Mitarbeiter einer Belegschaft, einer Behörde, eines Arbeitsteams etc. Desgleichen wäre der Beginn des Feierabends festzusetzen auf den Zeitpunkt der Arbeitsbeendigung durch den überwiegenden Teil der genannten Arbeitsgruppen.

Soweit die vorgeschlagene Definition, die zugegebenerweise grob vereinfachend ist, den Gegebenheiten der Bevölkerung jedoch noch am ehesten Rechnung trägt.

3. VORBEREITUNG ZUM FEIERABEND

In den meisten Berufen ist der Zeitpunkt des Arbeitsendes bekannt oder jedenfalls einigermaßen abschätzbar. Ob man will oder nicht, werden gewisse Vorbereitungen dafür getroffen. Das sollte man zur Kenntnis nehmen und tolerieren, allerdings zeitmäßig einengen: Entsprechend sollten Vorbereitungen zur Arbeitsbeendigung ~~zu~~ etwa 10 - 15 Min. vor Ende der Arbeitszeit erlaubt sein ~~dürfen~~. Dazu gehören z.B. bei Handwerkern und Arbeitern ebenso wie bei Angestellten und Beamten Klärung der vorliegenden Terminerledigungen, die Aufgabe der ausgehenden Post, Überlegungen und Planungen für den nachfolgenden Arbeitstag, Termin-Vereinbarungen, Überlegungen über Arbeitseinteilung der nächsten Tage etc. Besonderheiten gelten für diese Vorbereitungstätigkeiten insbesondere Besonderheiten für Schichtarbeiten, die keineswegs ausschließlich Arbeiter und Handwerker betreffen, sondern ständig zunehmend andere Berufsgruppen erfassen, z.B. Pflegepersonal und Ärzte der Intensivpflege-Stationen und der Nervenheilanstalten. Dazu gehören auch Büropersonal und leitende Angestellte oder Inhaber von Firmen, die nach dem Motto "Rund um die Uhr" arbeiten, bei denen Voraussetzung für jede effektive Arbeitsfortsetzung jedoch die reguläre Übergabe der Dienstgeschäfte absolute Notwendigkeit ist. Im übrigen bin ich der Ansicht, daß vor Arbeitsende allen arbeitenden Menschen eine letzte "stille Viertelstunde" zugewilligt werden sollte zum Überdenken der Arbeitsvorgänge des

vorangegangenen und des kommenden Tages, zur Ordnung und Vorbereitung des Arbeitsgeräts, daneben außerdem auch zur Reinigung der Instrumente und nachfolgender persönlicher Körperpflege sowie zum Umziehen. Psychohygienisch ist hier mit Sicherheit absolut falsch eine Ausnutzung der Arbeitskräfte bis zum letzten Augenblick. Falls eine Überschreitung der Arbeitszeit notwendig ist, sollte sie rechtzeitig geklärt und eine entsprechende Entschädigung abgesprochen werden, auch für höhere Gehaltsgruppen sollte außer dem üblichen, hier besonders erforderlich, herzlichem Dank ein nennenswertes wirtschaftliches Äquivalent wenigstens gelegentlich angeboten werden.

4. Rückweg von der Arbeitsstätte

Es mag dahingestellt sein, ob die in den meisten Betrieben übliche Arbeitsbeendigung durch Sirenen, Klingeln oder melodisches Glockengeläut angebracht ~~ist~~ oder eine diskrete Überwachung durch Pförtner, Stechuh~~er~~^{er}verfahren etc. sinnvoller ~~wäre~~^{ist}.

Fest steht augenscheinlich, daß zumindest in den Betrieben ein Großteil der Beschäftigten sozusagen auf dem Sprung steht, mit Glockenschlag das Tages-Arbeitsverhältnis zu beenden, die Beschäftigungsstelle möglichst sofort zu verlassen und ~~möglichst~~ ohne Zeitaufschub mit der schnellsten Verbindung den Rückweg anzutreten.

Dieses Verhalten besonders der untergeordneten Arbeitnehmer ist ärztlich-hygienisch gesehen völlig falsch. Sie erreichen überhitzt das nächste, mit Sicherheit restlos überfüllte Nah-Verkehrsmittel oder tragen zu ihrem Teil im eigenen Pkw in der "rush hour" bei zur Verstopfung der Einfahrten und der angrenzenden Einmündungsstraßen. Das gleiche gilt für den Einsatz von Firmenbussen, die erfahrungsgemäß zu übereilter Abfahrt angetrieben werden. Die statistisch seit Jahren erwiesenen erhöhten Unfallquoten zum Zeitpunkt der Arbeitsbeendigung sind mit Sicherheit auf diesen Heimkehrtrieb zurückzuführen. ~~Bines weiteren Beweises bedarf es nicht~~. Die üblichen Straßenverstopfungen bei Betriebsschluß einzelner Betriebe sind jedem Verkehrsteilnehmer wohlbekannt, die "rush hour" ist die Sorge der Polizei- und Unfallstationen aller Klein-, Mittel- und Großstädte. Das gleiche gilt im übrigen auch für den weiteren Verlauf der Heimfahrt, insbesondere bei Fahrt mit eigenen Verkehrsmitteln, auch hier steigt signifikant die Unfallquote um die Zeit des allgemeinen Arbeitsendes erheblich an.]

Nach ärztlich-hygienischen Gesichtspunkten wäre es wesentlich ratsamer, nach Arbeitsende einen Kurzspaziergang von 10 bis 15 Minuten Dauer in der Umgebung einzufügen und sich erst danach der Verkehrsheimbeförderung anzuvertrauen.

5. Arbeitsstätten - nahe Wohnungen

Aus arbeitsphysiologischen und hygienischen Gründen sind unmittelbare Nachbarschaft von Arbeitsstätte und Wohnung durchaus zu begrüßen. Das gilt sowohl für den kurzen Arbeitsweg als auch für die erstrebenswerten "Betriebsverwandtschaft". Dazu gehört allerdings auch, daß betriebsnah wohnende Betriebsmitglieder sicher sein müssen vor jeder von ihrem Betrieb ausgehenden Lärm-, Rauch- und Gasbelästigung, für die sie erfahrungsgemäß ^(Kambersicht) von Mitmietern zuweilen in grotesken ^{Maßen} ~~Maßen~~ verantwortlich gemacht werden. Hierzu gehört eine ~~in hohem Maße~~ verantwortliche Planung der Betriebe und der erlaubniserteilenden Behörden, die dabei ^{Weniger} häufiger ^{als bisher} auf Grund wirtschaftlicher Argumente entscheiden, ^{sondern bewußt die ungeschickte} ~~sich doch des Rats~~ hygienisch-sozialmedizinischer ^{Erkenntnis mit bewußter Klugheit} ~~Sachkenntnis~~ bedienen sollten.

Wunsch

6. "Stille Stunde"

Für die Einleitung des begonnenen Feierabends sollte es der individuellen Neigung des einzelnen überlassen bleiben, sofort in den eigenen Haushalt zurückzukehren oder eine zwischengeschaltete "stille Stunde" einzulegen, z.B. in einem Park in unmittelbarer Nähe der Wohnungsumgebung, ^{oder} ~~z.B.~~ in einem Schwimmbad, oder einer Sportanlage; z.B. unter Umständen auch in der nicht unbeliebten "Stammkneipe", in letzterem Fall allerdings unter der Voraussetzung der ^{Erfüllung} ~~Schaffung~~ eines wirklichen Nacherholungsbedarfs, Genuß von nur ~~sehr~~ geringen Alkoholgengen oder besser völligem Verzicht darauf. Das Bedürfnis nach einer solchen "stillen Stunde" ist insbesondere bei Familienvätern festzustellen, darf aber auch den Familienmüttern keinesfalls vorenthalten sein: sie dient der Vorbereitung auf den zu erwartenden Trübel der wartenden Familie und ist für Angehörige beider Geschlechter grundsätzlich nicht nur berechtigt, sondern unter Umständen ~~sogar~~ ~~absolut~~ notwendig.

^{für die}
~~der~~ abgestellten Kraftfahrzeuge ^{der} Mieter bislang keineswegs gelöst.
 Dringend wünschenswert wäre die Ausstattung aller Neubauwohnungen mit
 Balkons, Loggien, für Erdgeschosse begrenzt ~~zu umfassende Terrassen.~~
 Absolut notwendig ist die eindeutige Regelung der Reinigung der Neben-
 räume - Boden, Keller, Treppen, Straßenreinigung etc. - unter möglichst
 gleichwertiger Beteiligung aller Bewohner: Schneebeseitigung sollte
 keine ~~bestrafungs-~~fähige Pflicht für einzelne sein, sondern als begrüß-
 swerte körperliche Betätigung für alle Hausbewohner empfunden werden.

Die Vorteile der Neubauten sind eindeutig zu sehen in der ^{noch} moderneren
 Planung, ~~der~~ heute meist üblichen, aufgelockerten Bauweise, einer sach-
 dienlichen, allerdings ^{kauf, als zu klein, nicht in der Höhe ist} meist ~~sehr kleinlich~~ empfundenen Raumeinteilung,
 einer zentralen Beheizung, zweckdienlichen Gemeinschaftseinrichtungen
 und meist vorhandenen zentralen Einkaufseinrichtungen. Dem gegenüber
 sind offensichtliche Nachteile der Neubauwohnungen ~~die~~ relativ hohe
 Mieten aufgrund der ständig steigenden Grundstücks- und Baukostenpreise,
 die Notwendigkeit einer gewissen Bindung an ~~die~~ benachbarten Mieter
 sowie gewisse hausinterne Geruchs-, ^{- und umgebungsbedingte} ~~Lärm-~~ Belästigungen etc.

Hochhaus. Es bietet im allgemeinen city-nahe Lage, meistens alle Vor-
 teile zentraler Versorgungseinrichtungen einschließlich Müllschlucker,
 Fernheizung, Gemeinschaftsfernsehantenne, darüber hinaus weitgehende
 und in diesem Fall ^{als ist} ~~gewünschte~~ Anonymität gegenüber Nachbarn, in höheren
 Lagen außerdem Panorama-Blick mit einem Mindestmaß an Geruchs-, Staub-
 und Gasbelästigungen. Darüber hinaus sind in Hochhäusern im allgemeinen
 zentrale Ladengeschäfte und Versorgungseinrichtungen vorhanden, in
 Einzelfällen stellen derartige Hochhäuser eigene Kleinststädte dar.
 Dem gegenüber liegen die Nachteile der Hochhäuser wiederum in den,
 unverhältnismässig hohen Erstellungskosten und entsprechend ^{hoch} hohen Mieten
 sowie darüber hinaus in der besonderen Gefahr einer wachsenden Verein-
samung der Bewohner.

Reihenhäuser. Sie sind gegenüber den ^{vorhergehenden} bisherigen Bautypen ^{gelegentlich} verhältnis-
 mässig etwas ~~im~~ Preis günstiger, ^{beachtlich, unvollständig, es sind relevanten hauswirtschaftl. etc.} sollten normalerweise ausreichend Wohn-
 raum bieten, sind wegen der geschlossenen Bauweise und der zumindest
 in ~~den~~ ^{Nähe} Zentren weitgehend üblichen Mehrstöckigen Ausführungen allerdings
 nicht selten Lärm- und Luftverunreinigungen ^{- Belastungen} ausgesetzt, aus den gleichen
 Gründen kann es u.U. ~~natürlich~~ auch zu einer ungünstigen Beeinflussung
 des Mikroklimas in den betreffenden Stadtteilen führen. Vorteile der
 Reihenhausbauweise sind im allgemeinen vorhandene zentrale Versorgungs-
 einrichtungen, weiterhin die bei moderner Bauweise üblichen umgebenden

Kleingrünflächen in kleinparkähnlicher Anlage mit Ruhebänken, die als Kurzzeiterholungszentren ausgezeichnet sind. Weitere Vorteile der Reihenhausbauweise sind die ^{geringeren} ~~relativ~~ geringen Aufwendungen für Heizungskosten. Abgesehen von den bereits geschilderten Nachteilen durch Geruchs-, Lärm- und Immissionsbelästigungen können insbesondere bei Reihenhäusern psychologisch wirksame Momente, ^{Wie} ~~insbesondere~~ Nachbarschaftsstreitigkeiten, Klatsch, üble Nachrede und dergl. durchaus nachteilige Effekte auf das Wohnklima insgesamt und auf die Freizeitgestaltung im besonderen ausüben.

d. Einzelhäuser.

Nach wie vor erstrebenswertes Wohnziel eines gewissen Teils der Bevölkerung ist das Einzelhaus, insbesondere das Gartenhaus. Hier verbindet sich das Prestige des Hausbesitzers mit der nachweisbaren Eigenschaft des Grundbesitzes, außerdem schafft die notwendige körperliche Tätigkeit bei der Gartenarbeit hygienisch durchaus wünschenswerte Voraussetzungen für ein Mindestmaß an körperlicher Betätigung. Kinder haben in einem Gartenhaus meist freien Auslauf oder sollten es eigentlich haben, verfügen über eigene Spielplätze, Sandkisten etc. Die Nachteile des Einzelhauses liegen im allgemeinen in der relativ weiten Entfernung von Einkaufszentren, darüber hinaus in den bekannt hohen und ständig steigenden Grundstücks- und Baukosten einschließlich der Erhaltungskosten sowie in einem erheblichen Mehraufwand für die Energieversorgung, insbesondere für die Heizung. Außerdem fehlen naturgemäß meist Zentralversorgungseinrichtungen, obwohl auch hier der Eigeninitiative breiter Raum gelassen ist.

e. Altbauwohnungen.

Wohnungshygienisch z.T. weniger wünschenswert sind Wohnungen in älteren Mietshäusern, insbesondere in Mietskasernen alten Stils in geschlossener Bauweise mit unzureichenden sanitären Anlagen etc. Allerdings entsprechen modernisierte Altbauwohnungen bis auf nicht mehr installierbare Zentraleinrichtungen - Müllschlucker, Fernheizung, Fahrstuhl etc. - heute bereits modernen Wohnanforderungen oder übertreffen sie sogar. Dazu gehören u.a. ausreichende Raumhöhen und genügend Zimmer und Zimmer-Größen, zumeist auch ausreichende Abstellräume, darüber hinaus ^{und helfen} ~~zumeist~~ vorteilhafte Zentrallage, gewachsene Nachbarschaftsverhältnisse und entsprechende Nachbarschaftshilfen. Dem weiteren Vorzug der im all-

gemeinen noch billigeren, jedoch aufgrund der steigenden Bau- und Reparaturkosten steigenden Mieten stehen allerdings als Nachteile gegenüber die häufig geschlossene Bauweise mit unzureichender Besonnung, Geruchs-, Lärm- und Gasbelästigung etc.

f. Untermietverhältnisse.

Für einen Teil der Bevölkerung sind Untermietwohnungen unverändert notwendig, z. T. wegen nur vorübergehenden Aufenthalts, z. T. wegen unzureichender finanzieller Mittel. Untermieter leben ^{in großer Zahl} ~~einerseits~~ ^{teilweise} häufig am Rande der Gesellschaft, müssen andererseits häufig willkürliche Auflagen des Vermieters entsprechend einem vorgelegten Mietvertragsentwurf in Kauf nehmen, sind auch hinsichtlich der sanitären Anlagen und ihrer Benutzung weitgehend auf Zugeständnisse der Wohnungsinhaber angewiesen, z.B. bei Kochgelegenheiten, Badezimmerbenutzung, Wascheinrichtungen etc. Insbesondere im Hinblick auf Studenten sollten hier Vorkehrungen getroffen werden, die sowohl den Interessen der Wohnungsvermieter - die keineswegs ^{immer} identisch sind mit den Hausbesitzern - als auch denen der Untermieter entsprechen.

g. Besondere Wohneinrichtungen.

Hierzu gehören z. B. Jugendwohnheime, die z. Zt. noch nicht in ausreichender Anzahl existieren, darüber hinaus insbesondere auch die ~~ebenfalls zahlenmäßig nicht ausreichenden~~ Altenwohnungen, Altenwohnheime, Altenpflagestätten etc. für die ältere Bevölkerung, wobei insbesondere für die letztgenannten Einrichtungen ein erheblicher Fehlbedarf im Bereich der gesamten Bundesrepublik besteht. Vorhandene Einrichtungen dieser Art sind nicht selten am falschen Ort eingerichtet. Altenwohnungen sollten nicht als Ghettos irgendwo am Stadtrand etabliert werden, sondern nach Möglichkeit integriert werden in den bisherigen Gemeindewohnraum, um älteren Personen nach Möglichkeit die alten Verbindungen zu Freunden, Bekannten, Verwandten, Angehörigen etc. zu ermöglichen. Alte Menschen wollen nämlich keineswegs isoliert leben, sondern nehmen sehr gern Anteil am Leben der ihnen vertrauten Gemeinschaft, sie sind insbesondere auch ^{mit} die aktivsten Mitglieder der ~~charitativen~~ und kirchlichen Vereinigungen; insbesondere diesem besonderen Bedürfnis

der älteren Menschen sollte unbedingt Rechnung getragen werden.

Als möglicherweise nur vorübergehende Besonderheit sind noch die sogen. Kommunen für vorwiegend von Jugendlichen arrangierte sogen. Großfamilien zu erwähnen. Dieses Problem wird sich vermutlich für die einzelnen Kommunen innerhalb sehr kurzer Zeit von selbst lösen, weil Direktverbindungen einzelner Partner die Auflösung derartiger Gemeinschaften beschleunigen werden. Wohnungshygienisch gesehen ist die Einrichtung von Kommunen dieser Art mit Sicherheit wenig erwünscht, ^{Erörterung} andererseits zeichnen sich schon jetzt gewisse unerwartete Effekte ab, nach denen derartigen Wohngemeinschaften für begrenzte Zeit an umschriebenem Ort die gewünschten Freiheiten eingeräumt werden sollten: Versuche einer Rauschmittel-Entwöhnung im Rahmen einer Gruppe haben offensichtlich mehr Wirkung als autoritäre und polizeiliche Maßnahmen, auch im Hinblick auf ~~Ver-~~
~~stehen für~~ ^{Erörterung} allgemeiner-politische Probleme bis hin zur Förderung des ~~engeren~~ Familiengedankens sind die bisher beobachteten Erfahrungen mit den Kommunen durchaus nicht generell so schlecht, wie sie an Einzelbeispielen dargestellt werden. Auch hier sollten angebahnte Versuchsprojekte weiterlaufen und ausgedehnt werden.

8. Wohnungsgestaltung

A Raummäßige Ausstattung

Grundsätzliche Voraussetzung für eine sinngemäße Freizeitgestaltung in der eigenen Wohnung ist deren Einrichtung, deren Mindestausmaß bei Jungverheirateten sich auf ein Klein-Appartement mit Küche einschl. Küchensitzecke und kombiniertem Wohn-Schlafzimmer erstrecken ^{solle} ~~sollte~~. Im übrigen sind aber absolut erforderlich familiengerechte Wohnungen. Dazu gehören für eine Familie mit Kindern aus wohnungshygienischer Sicht:

- 1 ^{Eltern-}Wohn- und Aufenthaltsraum
- 1 Schlafzimmer
- 1 Arbeitszimmer (wünschenswert, ^{günstig} ~~vergl.~~ Einleitung)
- 1 Küche mit entsprechender Einrichtung und Frühstückssitzecke.

^{Wünschenswert wäre darüber hinaus nach Möglichkeit}

- 1 ~~weiteres~~ EBzimmer, das gleichzeitig 2. Aufenthaltsraum bzw. Spiel- und Unterhaltungszimmer auch für Kinder sein könnte
- 1 zweites Schlafzimmer, das ggf. mit dem ~~oben~~ erwähnten Arbeitszimmer kombiniert werden könnte.

teilige Matratze mit dem allerdings erheblichen Nachteil einer schlechteren Handhabung. Die leichter zu handhabenden dreiteiligen Matratzen sollen gelegentlich wissenschaftlich jedoch keineswegs überzeugend bewiesene Unterkühlungseffekte durch Luftsohwirkung hervorgerufen haben. ~~Diesen behaupteten Effekten sollte man m. E. keine übertriebene Beachtung zollen.~~

Für die Schlafzimmersausstattung sollte man demgegenüber vermehrt darauf achten, daß sich hinsichtlich der Oberbetten dringend eine zweiteilige Ausrüstung empfiehlt: für den Sommer leichte Daunendecken, für den Winter dickere Daunendecken. Plumeaus und Wolldecken sind evtl. ergänzend geeignet, für Allergiker Sonderausstattungen ~~unter Umständen~~ erforderlich. Daß Bettlaken, Kopfkissen und Bettbezüge regelmäßig, am besten wöchentlich zu waschen sind, ^{ist} ~~ist~~ ^{hierorts} weitgehend üblich. Daß Matratzen und Oberbetten ebenso regelmäßig etwa in ~~1-2~~ ¹ ~~jährigem~~ ^{Ab-} ~~stand~~ ^g gereinigt werden sollten, entspricht bis heute nicht annähernd ^{den} Gepflogenheiten des Hotelgewerbes, ~~geschweige denn~~ ^{und} den Familienüblichkeiten. Kurzfristige Reinigungen sind bislang nur in Großkrankenhäusern ^{üblich}. Unter ~~der~~ Berücksichtigung der Tatsache, daß jeder Mitbürger etwa 1/3 seines Lebens im Bett verbringt, erscheint ~~mir~~ die mangelnde Berücksichtigung der Betthygiene ein bisher nicht genügend ^{beachtetes} ~~beachtetes~~ Intoleranzphänomen.

Im übrigen gehören ~~m. E.~~ Fernseher und Aschenbecher nicht ins Schlafzimmer, ~~is dem~~ ^{im} Gegenteil für ausreichend zugeführte zugfreie Frischluft ebenso gesorgt werden muß wie für ausreichend konstante Raumtemperatur von etwa $16 \frac{1}{2} + 18^\circ \text{C}$. Radios ^{haben} ~~haben~~ im Schlafzimmer nur für Kurzinformationen ~~zu~~ sorgen, das gleiche gilt für ~~die zivilisationsbedingt~~ notwendiger Weckereinrichtungen. Telefone sollten nur bei ~~absoluter~~ ^{dringender} ~~notwendiger~~ beruflicher Notwendigkeit ~~im Bereich des Schlafzimmers~~ ^{etabliert} werden.
 ~~W. Nähe~~

c. Arbeitszimmer, EBzimmer

Die Ausstattung dieser ^{Räume} ~~Zimmer~~ sollte weitgehend individuell erfolgen, Schreibtisch, Bücherschränke, Regale etc. lassen hier der persönlichen Gestaltungsfreiheit weitgehend freien Raum, das gleiche gilt auch für die Gestaltung eines ~~etwa vorhandenen~~ Speise- und Empfangsraums. ^{Wann} ~~Einer~~ ^{der} beiden aufgeführten Räume ~~könnte~~ ^{möglichlicherweise} unter Berücksichtigung der Wohnraumknappheit als unnötig empfunden werden, ^{hier} ~~hier~~ ^{darf} mit ~~Entschiedenheit~~ ^{Entschiedenheit} verwiesen werden.

~~wenden~~ auf die in der Einleitung dargestellten unterschiedlichen Bedürfnisse der verschiedenen Bevölkerungsgruppen ^{besonders} auf die ^{besonders} ~~nicht~~ zu unterschätzenden Bedürfnisse der nachwachsenden Generation.

d. Kinderzimmer

Für deren Gestaltung sollte auf die entsprechend dem jeweiligen Lebensalter der Kinder unterschiedlichen Bedürfnisse eingegangen werden. Hier sollten die Kinder entsprechend ihrem jeweiligen Lebensalter nicht nur Mitsprache-, sondern auch Mitgestaltungsrecht haben. Für das Kleinkindesalter empfehlen sich abwaschbare Schmierwände, für die Heranwachsenden eigene Gestaltungsmöglichkeiten, einschl. Unterbringung ^{z.B. in} ~~der~~ Schallplattensammlung, zwischenzeitlich entwickelten Hobbies, Zurschaustellung besonderer Erinnerungen und Erfahrungen. Ausgereifte Jugendliche müssen unter allen Umständen ihr eigenes Wohn/Schlafzimmer haben, über das sie nur ganz allein verfügen können und zu dem insbesondere die Erziehungsberechtigten sich keinen unerwünschten Zutritt zu schaffen versuchen sollten.

e. Nebenräume

Hinsichtlich der Gestaltung der Nebenräume ist für mich ~~persönlich~~ die Toilette die Visitenkarte des Hauses. Das mag vielleicht ein persönlicher Tick sein, bisherige Erfahrungen haben mich ~~im Hinblick auf die hier nachfolgende Gesamtbeurteilung~~ ~~jedoch~~ noch niemals ^{ge} ~~enttäuscht~~. Wohnungshygienisch ist erforderlich, daß die Toilette ^{möglichst} getrennt eingerichtet sein sollte vom Badezimmer und als Fußbodenbelag Fliesen oder Kunststoffplatten ebenso haben sollte wie das entsprechende Badezimmer. Ob die Toilette ebenso wie das Badezimmer bis zu 3/4 Höhe mit Fliesenbelag ausgestattet ist oder in gleicher Höhe mit abwaschbaren Tapeten versehen wird, ist hygienisch belanglos und gibt bestenfalls eine persönliche Note. / Zu achten ist insbesondere auf ausreichende Be- und Entlüftung, was im übrigen auch für Badezimmer, Duschecken etc. Bedeutung hat. Für ausreichende Frischluftzufuhr genügt die im allgemeinen von Architekten als ausreichend empfundene Türritzenlüftung nicht. Es müssen etwa 5 - 10 cm oberhalb des Fußbodens ca. 3 - 4 etwa fünfmarkstückgroße Löcher ausgesägt und mit entsprechend großen Siebblechen versehen werden. /

Noch notwendiger ist sowohl für Toiletten als auch für Badezimmer - ~~und~~ hier ^{Wichtig für} gerade für Räume, die durch Kohlebadeöfen oder Gasbeheizungen versorgt werden - eine ausreichend dimensionierte Außenlüftung, die sowohl über Außenfensterklappen erfolgen kann als auch über entsprechende Innenkamine, wobei allerdings ~~dann~~ ^{bei} eine regelmäßige Überwachung ~~der~~ ^{der} wirklich folgende Entlüftung ^{erforderlich} ist.

Für Toiletten ist ^{selbstverständlich} natürlich ein Türabschluß von innen erforderlich, immerhin sollte man bei Klein- und Kleinstkindern für entsprechende Entriegelungsmechanismen ^{Wichtig für} sorgen. Auch Badezimmer können natürlich von innen abschließbar sein, ^{bei} sie sollten aber unter allen Umständen in jedem Fall Entriegelungsmechanismen ^{erhalten} ~~enthalten~~, die (von außen) jederzeit Zugang zu ~~den~~ ^{den} Badezimmern ermöglichen. Die Mehrzahl ~~der~~ ^{der} häuslichen Unfälle einschl. ~~der~~ bedrohlichen Zustände mit Todesfolge ereignen sich erwiesenermaßen im Badezimmer. Kollapsanfälle stehen hier neben anderen Ursachen ungefähr in gleicher Ebene mit Zwischenfällen, die durch Sauerstoffmangel ausgelöst worden sind. / Darüber hinaus sind wesentliche Gefahrenmomente innerhalb der Badezimmer Elektroapparate; deswegen gehören mit Ausnahme ausreichend gesicherter elektrischer Rasierapparate andere Elektrogeräte, z.B. Radio, Föhn, Fernseher, Plattenspieler etc. wegen der außerordentlich erhöhten Gefährdung unter keinen Umständen ins Badezimmer und sollten deswegen auch grundsätzlich für weniger verständige Familienangehörige einschl. Ehegatten, Kinder, älteren Personen und Gästen aus dem Badezimmerbereich verbannt werden. ^{Einmalige Anberührung an geeigneter Stelle, laufende Überwachung ist Teil jeder Feuerab- und Feuerlösch-Verfahren.}

f. Kücheneinrichtung

Sie sollte so rationell wie möglich beschaffen sein, ^{überwachbare} Sauberkeit und ~~entsprechende~~ Sicherheit sind hier wiederum erstes Gebot. Das gilt insbesondere für die zahlreich vorhandenen Heizanlagen - z. B. Zentralheizung, Gasboiler, Elektroboiler, Kühlschrank, Elektroherd, Gasherd, Kohleherd, Bügeleisen, Föhn, Heißlufttrockner, Geschirrspültrockner, Waschmaschinen etc. etc. - Auch für die Küche gilt, vielleicht noch in vermehrtem Umfang, ^{für} das vorangehend Gesagte ~~die~~ Notwendigkeit des "safety first". In erster Linie sind erforderlich sichere und laufend kontrollierte Energieversorgungsleitungen, außerdem ständige Überwachungen der Entnahmestellen und der Funktionsfähigkeit angeschlossener Apparate. Küchenapparate müssen unter allen Umständen den ^{neuesten} ~~neuesten~~ ^{Methoden}

technischen Anforderungen gerecht und darüber hinaus weitgehend narrensicher installiert sein. Auch zufälliger falscher Gebrauch muß bei diesen Einrichtungen unter allen Umständen vor Zwischenfällen Schutz gewährleisten.

Als Fußbodenbelag eignen sich für Küche, Bad, WC und Flur hervorragend die modernen PVC-Platten und ähnliche Beläge mit eingefügten Schalldämmern, im übrigen dient die weiterhin übliche Teppichauslegung in der gesamten Wohnung nicht nur der persönlichen Gemütlichkeit, sondern auch weitgehend den Ansprüchen des Schallschutzes der Bewohner untereinander.

Als Gardinen empfehlenswert dünne und pflegeleichte Stores aus Baumwolle oder Kunststoff, für erforderliche Verdunkelung (Schichtarbeit, Nachmittagsschlaf) dickere Baumwoll- oder Kunststoffvorhänge, für Küche, Bad und Toilette entsprechende Scheibengardinen oder -vorhänge, evtl. undurchsichtige Riffelglasscheiben. Für alle Gardinen, Stores etc. gelten zwei Notwendigkeiten: keine offenen Feuerstellen in der Nähe (Kerzen, Kamine etc.), schwierigkeits- und geräuschlose Öffnung und Schließung durch Plastikrollen und -Schienen.

9. Beleuchtung

a) Natürliche Beleuchtung

Soweit Tageslicht vorhanden ist, sollte es insbesondere im Frühling, Sommer und Herbst, wenn möglich auch im Winter in allen Räumen voll ausgenutzt werden. Dazu gehören trotz etwaigen Wärmeverlustes möglichst breite Fenster. Im übrigen sind regelmäßig geputzte Fensterscheiben keineswegs nur Kennzeichen einer putzwütigen Hausfrau, neben dem Reinlichkeitsbedürfnis garantieren geputzte Fensterscheiben optimalen Durchgang der die Fenster durchdringenden Sonnenstrahlung. Bei ungeputzten Scheiben erfolgt durch Reflektion und Absorption eine Minderung des einfallenden Lichtes in Größenordnungen zwischen 30 % und 70 %. Geputzte Scheiben bedeuten in aller Regel hellere Wohnungen, ungeputzte Fenster machen Früheinschaltung künstlicher Beleuchtungsquellen erforderlich.

b) Künstliche Beleuchtung

Ältere künstliche Beleuchtungsquellen sind Kerzen, Petroleumlampen, Gaslampen, evtl. auch Kaminlicht. Von diesen verschiedenen Beleuchtungsquellen ist Kerzenlicht nur sinnvoll anwendbar für kurze gemütliche Stunden, anspruchslose Unterhaltungen und kleinere Festlichkeiten. Vorlesungen, Vorträge, intensives Lesen bei Kerzenlicht dürfen nur kurzfristig erfolgen, weil flackernder Kerzenschein ^{zu} ständigen Akkommodations-Änderungen der Pupille und damit zu erheblicher Mehrbelastung der Augentätigkeit mit Nachfolgebeschwerden (Kopfschmerzen etc.) führt.

Das gleiche gilt für die ebenfalls nur für bestimmte gesellschaftliche Veranstaltungen und am besten nur im Freien empfehlbare Benutzung von Petroleumlampen und ~~älteren Gaslampen~~. Auch für diese Beleuchtungsquellen gilt, daß bei längerer Nutzung für Intensivaufgaben eine Überbeanspruchung der Sehorgane nachfolgt und Allgemeinstörungen die Folge sind.

Im übrigen trägt offenes Feuer entgegen weit verbreiteter Ansicht keineswegs zur Lufterneuerung in geschlossenen Räumen bei. Das Gegenteil ist der Fall: Jedes offene Feuer verbraucht erhebliche Mengen von Sauerstoff und läßt als Verbrennungsrückstände Kohlenoxyd, Kohlendioxyd, schwefelhaltige Gase und Geruchsstoffe im Raum, z.B. Naphtalindämpfe der Kerze. Bei diesen künstlichen Beleuchtungsquellen sind entsprechend ausgiebige Belüftungen absolut erforderlich.

Das gleiche gilt auch für das wieder ^{üblich} gesellschaftsfähig gewordene Kaminfeuer, das als Beleuchtungsquelle für Intensivarbeiten ebenso ungeeignet ist wie z. B. das Kerzenlicht, allerdings für Unterhaltungen durchaus stimulierende Wirkungen zu schaffen vermag.

Die wichtigste Beleuchtungsquelle neben dem wünschenswerten Tageslicht ist die elektrische Beleuchtung. Sie sollte regulierbar abgestimmt sein auf jeweilige besondere Bedürfnisse.

Am Arbeitsplatz eines Hobby-Bastlers, eines Briefmarkensammlers, eines Uhrenmechanikers z. B. sind sehr lichtintensive Beleuchtungsquellen erforderlich, die im allgemeinen in der Bevölkerung nach Watt berechnet werden und an den genannten Arbeitsplätzen z. B. ca. 100 bis 150 Wattlampen erforderlich machen. Hygienisch gesehen ist allerdings nicht die in Wattzahlen angegebene Stromstärke einzelner Beleuchtungsquellen entscheidend, sondern die in Lux mit entsprechenden Luxmetern gemessene Beleuchtungsstärke, die außer der Intensität der einstrahlenden künstlichen Beleuchtungsquelle auch noch die sonstigen maßgebend beeinflussenden Umgebungsverhältnisse berücksichtigt. Da Luxwerte und Luxmessungen in der Bevölkerung weitgehend unbekannt sind, darf hier vielleicht grob vereinfachend mit den gängigeren Wattzahlen operiert werden. Für Schreibtischarbeiten genügen im allgemeinen nahegelegene Lichtquellen von ~~60~~ -100 Watt, für eine Zimmerausleuchtung zum Abendessen, Familienempfänge etc. für einen ca. 20 m² großen Raum etwa 200 bis 300 Watt, hier verteilt auf mehrrampelige Deckenbeleuchtung, zusätzliche Wandlampen etc. Für anspruchslosere Abendunterhaltungen unter Freunden, Verwandten und Bekannten genügt für die gleichen Raumverhältnisse Lampen von insgesamt 100 bis 200 Watt, für Fernsehübertragungen 30 bis 80 Watt. Um es nochmals zu betonen: Hier wird mit voller Absicht nicht auf die wissenschaftlich übliche Lux-Wertung durch Luxmetermessungen eingegangen mit Rücksicht auf die darüber nicht ausreichend aufgeklärte breite Bevölkerung.

Für die Arbeitsplatzgestaltung im allgemeinen und die Feierabendgestaltung im besonderen muß bei allen Beleuchtungsfragen dafür Sorge getragen werden, daß eine ausreichende Abschirmung des einfallenden Lichts erfolgt und ^{folgt} Schattenwirkungen möglichst vermieden werden. Das erfolgt ausreichend zuverlässig durch entsprechend eingestellte Lampenschirme der Deckenbeleuchtung, der Wandleuchten, Standleuchten etc. Zur Vermeidung von Schlagschatten ist lediglich erforderlich, mehrere Beleuchtungskörper mit unterschiedlichem Standort einzuschalten, wobei für den eigentlichen Arbeitsplatz die Hauptbeleuchtungsquelle immer links stehen sollte.

Das gilt grundsätzlich auch für Schreibtischarbeiten, bei denen die Hauptbeleuchtung stets von links kommen sollte, zusätzliche Leuchtquellen geringerer Beleuchtungsintensität mit entsprechender Abschirmung aber auch von rechts eingeschaltet werden müßten. Unbedingt zu vermeiden sind unabgeschirmte grelle Lichtquellen, sie führen innerhalb sehr kurzer Zeit ebenfalls zu erheblichen Gesundheitsschädigungen der Sehorgane. Nahegelegene Lichtquellen ^{weiter daki} dürfen ~~darf~~ nur einen Lichteinfallswinkel von ^{4 Grad} maximal 30 ° aufweisen.

Im übrigen ist gegen eine Reduzierung der Beleuchtungsintensität außerhalb umschriebener Arbeitsplätze z. B. durch entsprechende Gestaltung und Farbgebung der Lampenschirme hygienisch nichts einzuwenden, wobei dunkle Farbtöne - rot, blau, dunkelgrün etc. zu einer erheblichen Minderung der meßbaren Beleuchtungsstärke führen, demgegenüber hellere Schirme - beige, rosa, gelb, orange etc. den Beleuchtungseffekt erheblich weniger reduzieren, während weiße und weißgelbliche Lampenschirme die ausgestrahlte Leuchtkraft ebenso wie die bei Neon-Röhren üblichen gitterartigen Verkleidungen nicht ~~sehr~~ nennenswert mindern, sondern lediglich zu einer vermehrten Diffusion des von der Lichtquelle ausgehenden Lichts beitragen.

Wesentlichen Einfluß auf künstliche und natürliche Beleuchtung haben im übrigen auch Zimmer- und Deckenfarben. Helle Anstriche und Tapeten verstärken die Beleuchtungsintensität, dunklere Anstriche und Tapeten mindern diese. Bei geschickter Raumgestaltung ist es durchaus möglich, durch unterschiedliche Wand- und Deckengestaltung im gleichen Raum durch gleiche Beleuchtungseinrichtungen sehr unterschiedliche Beleuchtungswirkungen zu erreichen.

Im übrigen sollten Neon-Röhren trotz der verschiedenen handelsüblichen Größen und empfohlenen Sonderqualität, unverändert nur Verwendung finden in den arbeitsintensiven Räumen, z. B. Küche, Hobby-Raum, Atelier, Badezimmer etc.

10. Heizung

~~Wie bereits früher erörtert, ist~~ Aus der Sicht der Siedlungshygiene ~~ist~~ eine Zentralversorgung ganzer Städte oder Stadtteile mit Kohle oder Koks, Elektroenergie, Erdgas, Kernspaltungsenergie etc. jeder Einzelhausversorgung vorzuziehen (zentrale Abgasführung, Minderung der Emissionsquellen, Arbeitszeit- und Schmutzminderung in den Haushalten, Entlastung der Müllabfuhr etc.). Von dem erstrebenswerten Fernziel sind wir allerdings selbst in Ballungszentren noch weit entfernt, in westdeutschen und westeuropäischen Großstädten existieren ebenso wie in den USA und der UdSSR bestenfalls einige Neubaugebiete mit regionaler zentraler Energieversorgung. Einstweilen bleibt also die Sorge um die ausreichende tägliche Heizung - in der Bundesrepublik immerhin jährlicher Durchschnitt von annähernd ~~20~~ ²³⁰ Heizungstagen - ein Teil der wesentlichen Feierabendbeschäftigung.

Dabei empfiehlt sich, solange auch mangels ausreichender Versorgungsleitungen regionale Versorgung nicht möglich ist, für die Hausversorgung die Zentralheizung, ggf. die Wohnungsheizung (Naragheizung). Abgesehen von dem erheblich vermehrten Schmutzanfall haben Eisen-Einzelöfen den Vorteil relativ schneller Erwärmung, demgegenüber aber den Nachteil schlechter Energienutzung (ca. 30 %) und sehr schneller Erkaltung. Ältere und moderne Kachelöfen erwärmen sich langsamer, verwerten die Energie jedoch bis zu 80 % und kühlen erheblich langsamer ab. Kamine haben meist nur symbolischen Heizwertcharakter, ihre Energieausnutzung liegt bei etwa 30 %, sie haben außerdem den Nachteil der einseitig erfolgenden Bestrahlung mit entsprechender Abkühlung der dem Kamin abgewandten Körperpartien. Gemeinsam haben sämtliche Einzel-Feuerungsanlagen den Nachteil, daß sie im allgemeinen angeschlossen werden müssen an die vom Fenster entfernt liegenden Schornsteine und damit die Luftführung innerhalb der Räume unerwünschte Umkehr zeigt: die erwärmte Luft steigt nach oben, geht an der Decke entlang zur Fensterfront, wird abgekühlt, relativ kalte ~~Zugluft~~ Zuführung zum ~~inneren~~ ^{inneren} gelegenen Ofen erfolgt in unmittelbarer Fußbodennähe und hat häufig den Effekt von kalten Füßen zur Folge. (subjektive Empfindung: "kalte Füße" trotz bei 20° Temperatur d. ferne wille Boden- und -Decken-Temperatur.)

Bei Zentralheizungen sollten Heizkörper deswegen unterhalb der Fensterbrüstungen verlegt werden. Auch in diesen Fällen folgt die Luftzirkulation im Zimmer den physikalischen Gesetzen, die Warmluft steigt an der Fensterfront empor, wird dabei geringfügig abgekühlt, erreicht jedoch im Zimmerumlauf mit einer wesentlich geringeren Abkühlung den Raumfußboden. Gegen gefütterte Hausschuhe, Fußwärmkissen etc. bestehen keinerlei Bedenken, wobei allerdings deren

regelmäßige gründliche Reinigung eine hygienische Notwendigkeit ist.

1. Lüftung

Normalerweise genügt in normal belegten Wohnräumen Fensteröffnung für etwa 5 bis 10 Minuten im Abstand von etwa je 1 bis 1 1/2 Stunden zur ausreichenden Lüfterneuerung. Am erfolgreichsten ist dabei die Querlüftung durch Öffnung einander gegenüberstehender Fenster. Gegen langzeitigere Fensterklappenlüftung - z. B. Schlafzimmer, aber auch in Wohnzimmern - ist nichts einzuwenden, sofern keine Zugluftbeeinträchtigungen erfolgen. Küchen müssen - auch wegen der höheren Luftfeuchte - langfristiger gelüftet werden, hier empfiehlt sich ggf. ein Ventilator, bei dem allerdings Gewähr gegeben sein muß, daß die angesogene Raumluft nicht verbrauchte Luft z. B. aus Kellern und Toiletten ansaugt.

Besonderer Aufmerksamkeit bedarf die ausreichende Entlüftung insbesondere bei Badezimmern und Toiletten, hier ist unbedingt auch erforderlich eine ausreichende Frischluft-Zufuhr. Das gleiche gilt im übrigen für Garageneinrichtungen jeder Art, insbesondere ^{an} jedoch für Tief- und Hochgaragen.

2. Körperpflege

Hygienisch notwendig ist neben der mehrmaligen täglichen Reinigung beschmutzter Körperpartien wenigstens eine tägliche Körper-Ganzwaschung, wozu Seifenvollwaschung keineswegs notwendig ist und beschränkt werden ^{kaum} darf auf Seifenreinigung verschmutzter Körperpartien. Die für alle Bevölkerungskreise dringend wünschenswerte tägliche Gesamtwaschung muß den ganzen Körper einschl. der Brust- und Rückenpartien, der Genito-Analregion und der Oberschenkel umfassen und sollte am besten zu Beginn des Feierabends durchgeführt werden.

Sehr wünschenswert wäre eine tägliche Dusche mit anfangs lauwarmen, später kaltem Wasser unter gleichzeitiger Massage mit einem sauberen Waschlappen. Dieses leichte Heimtraining ^{ist} wäre in Verbindung mit zumutbaren Freiübungen auch für Angehörige älterer Jahrgänge durchaus geeignet.

Besonders berücksichtigt werden müssen die regelmäßigen Gebißreini-
nigungen, die insbesondere am Abend erforderlich sind und für
deren strikte Einhaltung man bereits bei Kindern im Vorschulalter
sorgen sollte. Dazu notwendig eigene Zahnbürste und Zahnpasta,
Achtung auf richtige Handhabung der Zahnbürstenführung, die kei-
neswegs entsprechend verbreitete ^{übliche} ~~Üblichkeit~~ in horizontaler Rich-
tung erfolgen sollte, weil dabei Schmelzzerstörungen der Zähne er-
folgen, sondern ausschließlich in vertikaler Richtung durchzuführen
ist, d. h. Zahnbürstenführung von oben nach unten zur möglichst
vollständigen Säuberung der Zwischenzahnbereiche. Die von der
Industrie angebotenen ^{elektrischen} ~~mechanisierten~~ Zahnbürsten haben sich ~~zwi-~~
~~schenzeitlich~~ durchaus bewährt. Demgegenüber hat die Verwendung
von Mundwässern nach eigenen experimentellen Untersuchungen vor-
wiegend symbolischen Charakter, immerhin beeinflussen die in den
Mundwässern vorhandenen ätherischen Öle die Situationsästhetik
ebenso wie das persönliche Wohlbefinden, hygienisch gesehen ergeben
sich also keinerlei Einwände ^{gegen} ~~zu~~ deren Gebrauch. Auch gegen regel-
mäßiges Gurgeln mit schwach desinfizierend wirkenden Lösungen,
Inhalationen unter Benutzung von Sprays-ebenfalls überwiegend auf
der Basis von schwach wirkenden ätherischen Ölen-bestehen keine
grundsätzlichen Bedenken.

Das gleiche gilt im übrigen für die sogen. Intimsprays, die zwar
keineswegs notwendig sind, psychologisch jedoch im Einzelfall das
Wohlbefinden erheblich steigern. Demgegenüber sind regelmäßige
Scheidenduschen allerdings strikt abzulehnen, sie führen insbe-
sondere bei zusätzlicher Verwendung von Desinfektionszusätzen zu
einer Schädigung der normalen Scheidenflora. Bei vorhandenem Aus-
fluß sollten Frauen im übrigen nicht auf industrieübliche Sprays
zurückgreifen, sondern sich möglichst umgehend in frauenärztliche
Behandlung begeben.

Besonders wichtig ist die regelmäßige Fußpflege. Tägliche Fußwaschungen sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Nachfolgende Puderung kann bis zu einem gewissen Grad Schweißfußbildung vermindern. Juckende und nässende Zwischenzehen-Beschwerden weisen sehr häufig auf eine Pilzinfektion hin, die man sich im häuslichen Bereich ebenso zuziehen kann wie in öffentlichen Schwimm-, Hallen-, Brause- und Warmbädern wie auch in entsprechenden Privatanlagen. Auch bei diesen Hauterscheinungen ist umgehende hautärztliche Beratung und Behandlung erforderlich.

Derartige Pilzinfektionen sind ebenso wie andere Infektionen auch innerhalb der Familie leicht übertragbar. Deswegen ist ein strikt zu befolgendes Erfordernis für jeden Haushalt die Zurverfügunghaltung und möglichst ^{4x/2x} häufig vorzunehmende Auswechslung von je 2 eigenen Handtüchern für die obere und die untere Körperregion, je 2 eigenen Waschlappen für die gleichen Körperregionen, je einer eigenen Zahnbürste und je eines eigenen Rasierapparates etc. für jedes Familienmitglied. Die gleichen Erfordernisse gelten im übrigen auch für Reisen. Heranwachsende Kinder sollte man auf diese Notwendigkeiten auch vor Besuch von Ferienlagern, Schulfahrten etc. hinweisen.

Von einer gemeinsamen Benutzung von Zahnpasten, Mundwässern und Seifen sind nachteilige Schäden kaum zu befürchten. Demgegenüber bestehen sehr wohl Einwendungen gegen den gemeinsamen Gebrauch von Handwaschbürsten, Körperbürsten, Badeschwämmen etc., die im allgemeinen nicht desinfizierbar sind oder nicht desinfiziert werden und durch die Übertragungen von Infektionen durchaus möglich sind.

Gegen das abendliche Duschbad bestehen ~~nur~~ bei vorliegenden ~~erheblichen~~ Herz- und Kreislaufschädigungen Einwendungen, überhitzte Wassertemperaturen sollten ^(Körperwärme ausnutzen) allerdings grundsätzlich vermieden und das Bad im allgemeinen abgeschlossen werden durch lauwarmes bis kaltes Wasser. In dem Zusammenhang ist darauf hinzuweisen, daß die Einrichtung einer preisgerechten Duschecke heute in nahezu jeder Wohnung - notfalls in der Küche - möglich ist, dem normalen Schamgefühl trägt ~~die~~ ^{es} ausreichend sichere Abkleidung durch Kunststoff-Folien weitgehend Rechnung.

Das tägliche abendliche Vollbad kann Herz und Kreislauf bereits ~~erheblich~~ stärker belasten (zunehmende Unfälle im Badezimmer), kann außerdem zu Hautschäden (Austrocknung, Schädigung des Hautsäuremantels, Überempfindlichkeit gegen Badesalze etc.) führen. Während das tägliche Vollbad sicherlich unnötig ist, bestehen gegen zwei- bis dreimal in der Woche genommene Vollbäder - abgesehen ^{bei} ~~von~~ Herz-Kreislaufkranken - keine Einwendungen, insbesondere bei Vorsicht gegenüber ~~Verwendung von~~ zu hohen Badetemperaturen. Während Duschbäder vorwiegend einen Erfrischungseffekt haben, ergeben ausgiebige Wannenbäder einen ausgesprochenen Erholungseffekt. Die Gefahr einer Keimansammlung von Ano-Genitalkeimen im Halsbereich sollte nicht überbewertet werden. Zum einen handelt es sich hierbei um körpereigene Keime, zum zweiten um Keime, die erfahrungsgemäß an ortsfremder Stelle nur wenige Stunden überleben, zum dritten kann die dem Wannenbad folgende Dusche für einen entsprechenden Nachreinigungseffekt sorgen. Im übrigen empfiehlt sich auch für Säuglinge und Kleinkinder das Klein-Wannenbad, Temperaturmessung sollte hier allerdings nicht mit der Hand, sondern mit dem wesentlich temperaturempfindlicheren Ellenbogen erfolgen.

Die Heim-Sauna wird heute noch zum Snob-Appeal gezählt, hygienisch gesehen sicher zu Unrecht. Die Sauna verpflichtet zu einer längeren absoluten Beschäftigungspause, führt zu gewisser Entschlackung und zu einem gewissen Wasserentzug und sicher auch zu einer - allerdings nicht meßbaren - Resistenzsteigerung des Körpers gegen Allgemeininfekte. Die Sauna sollte allerdings auch nicht überbewertet werden. Sie ist keineswegs Allheilmittel, absolut kontraindiziert für Herz-Kreislaufkranke, nur nach vorheriger Beratung geeignet für sonstige chronisch Kranke. Absolut erforderlich ist nach erfolgtem Saunaaufenthalt eine längere Ruhepause in Wollpackungen ~~oder ähnlichen~~, ^{oder ähnlichen} völlig widersinnig, der Ersatz des Wasserverlustes durch Neuzufuhr in Form von meist veredeltem Wasser (Bier, Wein, Weinbrand etc.).

Auch der Swimming-Pool gehört heute noch weitgehend zum Snob-Appeal, obwohl die gesundheitsfördernde Wirkung dieser Einrichtungen längst bekannt ist. Voraussetzung sind allerdings ausreichende Beckenbreiten, ausreichende Wasserqualitäten einschl. Wassererneuerung, -Desinfektion und -Temperierung. Es darf stark bezweifelt werden, daß alle Klein-Einrichtungen dieser Art den Mindestanforderungen für Badeanstalten z.B. hinsichtlich Höchstkeimzahlgehalt etc. genügen. Etwas eigenartig berührt sein wird wohl jeder ~~man~~^{Von} Swimming-Pool-Angeboten in der Nähe von großen offenen Bädern, die zwar unbewußt auf die zunehmende Gewässerverschmutzung hinweisen, über die Qualität des eigenen Angebots jedoch normalerweise keinerlei Ausweise zu liefern vermögen.

13. Bekleidung

Die heutige Gesellschaft unterliegt hinsichtlich ^{der} Bekleidung einem durch Tradition, Wertigkeitsbewußtsein und Mode gleichermaßen diktierten Zwang, der sich kaum von ähnlichen Normierungen früherer Jahrhunderte unterscheidet.

Das ist vielleicht am besten bei der ~~männlichen~~ Männerbekleidung zu erkennen: statt lockerer Kappen und Mützen trägt man unverändert mehr oder weniger steife Hüte mit nahezu garantiert vollständigem Luftabschluß der Kopfhaut durch die schweißdurchtränkten Hutbänder. Seit Jahrzehnten wird der Hals unverändert ~~und nahezu unerträglich~~ stranguliert durch Kravatten. Für Luft- und Schweißaustausch im Bereich der Halsregion lassen auch moderne Oberhemden ~~keinen~~^{keinen} Raum, weil sie zur Erhaltung der Formstabilität auf vielfältige Einlagen im Kragenbereich nicht verzichten können. Für nahezu jede Art von Bekleidung steht im Vordergrund, wird gewünscht und geboten die Notwendigkeit der Pflegeleichtigkeit, wobei allerdings meist übersehen wird, daß z. B. Kunststoffhemden ~~keinerlei~~ ^{keinerlei} Nässe aufsaugen, daß an sich saugfähige Baumwollhemden durch entsprechende Imprägnierung Schwierigkeiten der ursprünglichen Aufsaugfähigkeit und entsprechender Feuchtigkeitsabgabe haben etc. Seit Jahrzehnten unverändert besteht die männliche Oberbekleidung aus Jackett, Weste und Hose, wobei aus Eitelkeit statt der entsprechend den natürlichen Gegebenheiten an sich erforderlichen Hosenträger meist dem einschnürenden Gürtel der Vorzug gegeben wird und damit zu ~~weiteren~~ Einschnürungseffekten im Bereich

der Verdauungsorgane Anlaß gibt. Daß der geringe Wechsel und die relativ seltene Reinigung der männlichen Oberbekleidung keineswegs hygienisch ist, mag am Rande erwähnt sein, kann man aber relativ einfach - ohne hiermit in den Bereich der pornographischen Betrachtungsweise abschweifen zu wollen - an Aussehen und Duft der Hosenlätze feststellen. Zur Unterwäsche, die meist hygienisch einwandfrei aus Baumwollstoffen gefertigt ist, muß bundesweit auch ein zu selten^{der} ~~erfolgender~~ Wechsel festgestellt werden, ^{der} ~~normalerweise~~ erfolgt nur einmal^{in der} ~~einmal~~ wöchentlich Wechsel der Unterwäsche.

Ein täglicher Wechsel der ^{Leinwand} ~~meist~~ aus synthetischen Fasern bestehenden Strümpfe steht ebenfalls nicht auf dem Programm des überwiegenden Teils der Bevölkerung, ~~Von einem~~ täglichen oder wünschenswert mehrfach täglichen Schuhwechsel ~~ist~~ ganz zu schweigen, obwohl auch die Schuh-Fertigung durch Einführung von Kunststoff z. B. in der Innenverarbeitung und der Einführung der Kunststoff-Brandsohle zu einer enormen Vermehrung der Schweißfußentwicklung überzeugend beigetragen hat. Gerade auch in bezug auf gutes Schuhwerk haben Modetorheiten z. T. katastrophale Folgen, z. B. die jahrelang übliche Fertigung von extrem spitzen Schuhen auch für Kinder und Jugendliche mit den nachfolgenden Fuß-Zehenverformungen.

Gesundheitsbeeinträchtigungen durch die Bekleidung treffen vielleicht noch mehr für unsere Frauen und Mädchen zu, insbesondere durch deren engere Haftung an gängige Modeentwicklungen. Statt der Hüte sind es bei ihnen engsitzende abschirmende Perücken, z. T. bedrohliche Einschnürungseffekte durch Büstenhalter, Strumpfhalter und unsachgemäß verarbeitete Mieder, Gefahren der Unterkühlung durch Mini-Kleidung, ~~und~~ vermehrte Unglücksgefährdung durch Maxi-Kleidung etc. Hinzukommen hier weiterhin unzureichende Schweißaufsaugung durch Kunststoff-Unterbekleidung, Feuchtigkeitsstau durch die moderne Lacknautsch-Bekleidung, z. T. groteske Fuß- und Zehenverformung durch unzweckmäßige Schuhe mit entsprechenden nachfolgenden Schäden, z. B. Glieder-, Gelenk-, Rückenschmerzen etc. Gerade bei Frauen ist ein mehrfacher täg-

licher Wechsel der Bekleidung und insbesondere der Schuhe eine absolute Notwendigkeit. Jedermann weiß, daß hochhackige Absätze Frauenbeine hübscher werden lassen, das bedeutet aber nicht, daß wegen dieses Schönheitseffekts grundsätzlich nur noch hochhackige Schuhe getragen werden sollten. Im Gegenteil ist zur gleichmäßigen Formung der Muskulatur im Bereich der unteren Gliedmaßen gerade auch in Bezug auf die Absatzhöhe, aber auch in Bezug auf die delikaten Folgen ein sehr häufiger Schuhwechsel ein dringendes Erfordernis.

Feierabend- und Freizeitbekleidung sollte grundsätzlich für beide Geschlechter jeden Alters folgendes bieten:

- a. Absolute Bequemlichkeit unter Verzicht auf jegliche Strangulationen, z. B. Freizeithemden, Rollkragenspullover, Lastex- oder Trainingshosen mit verstellbarem Gummibund, bequeme fußgerechte Sandalen oder zeitgerechte Hausschuhe, darüber hinaus bequeme Hausanzüge, Hausmäntel etc.
- b. Ausreichende Sicherung des Wärmehaushalts des Körpers ^{mit} entsprechend leichter Bekleidung im Sommer, wärmerer Bekleidung im Winter, für die Zwischenzeit und zusätzlich empfehlenswert Stola, Schal, Plaids etc.
- c. Bedingte Empfangsbereitschaft für unerwartete Besucher. Dabei sollte man sich mittlerweile daran gewöhnt haben ~~oder schnellstens gewöhnen~~, daß Party-Anzug und Hausmantel in solchen Fällen zumindest vorübergehend ausreichen.
- d. Für besondere Feierabendbeschäftigungen muß man sich vorerst wohl noch in gewissem Umfang den bisherigen üblichkeiten beugen, sollte aber doch versuchen, durch ausgesprochen saloppe Kleidung zu einer Änderung beizutragen.

14. Ernährung

Für das tägliche Essen gilt unverändert die Empfehlungsregel: reichhaltiges Frühstück, mäßiges Mittagessen, frühzeitige und spärliche Abendmahlzeiten. Für die Feierabendgestaltung sollte das abends sehr kleine Mahlzeiten bedeuten, unter Umständen dosiert in 2 bis 3 Kleinstportionen unter möglicher Bevorzugung von Speisen, die eine geringere Belastung für die Verdauungsorgane bedeuten. Dagegen sollten fettreiche Speisen nach Möglichkeit insbesondere am Abend vermieden werden. Schweins- und Kalbshaxen dürfen bestenfalls ein- bis zweimal im Jahr als sündige Ausnahme zum Abendessen vorgesehen werden. Sehr erheblich eingeschränkt werden sollten auch die beliebten Bratkartoffeln, das Aufgewärmte vom Mittagessen etc. Auch für den Aufschnitt ist am Abend durchaus Vorsicht geboten, zu empfehlen sind magerer Käse, Quark, u. U. mageres Fleisch. Der abendliche Brotkonsum sollte auf ein Minimum beschränkt werden und auf leichte Verdaubarkeit ausgerichtet sein, z. B. Knäckebrot. Gegen Obst in kleinen Mengen bestehen keine Einwendungen, jedoch sollte auch hier auf magenfüllendes, schwer verdaubares Obst (z. B. Bananen) besser verzichtet werden.

Gebotene Vorsicht gilt ebenfalls am Abend majonäsehaltigen Salaten, die die Einschlaf- und Durchschlafphase mit Sicherheit erschweren. Kaltes Geflügel sollte am Abend nur in kleinen Portionen, ohne Fettanteile und keineswegs tiefgekühlt genossen werden. Auch Marinaden - z. B. Bismarckhering, Rollmops etc. - sind am Abend sicherlich nicht empfehlenswert, das gleiche gilt für essighaltige Salate, z. B. Gurkensalat etc. Überhaupt sind stärkere Gewürze am Abend wenig bekömmlich, das gilt sowohl für Essig als auch für Pfeffer, Paprika etc.

Zur Appetitminderung sind am späten Abend am ehesten geeignet wenig gesüßte Kekse, leichtes Käsegebäck o. ä., keineswegs jedoch stehen gebliebene Butterkremtorten und Sahnestückchen. Sicher gesundheitsschädlich ist die Einnahme einer mehr oder weniger umfangreichen Abendmahlzeit ~~auf jeden Fall~~ zu einem fortgeschrittenen Abendtermin, z. B. kurz vor dem Schlafengehen oder ggf. sogar im Bett. Das führt zu einer erheblichen Magen-Darm-Belastung, zu

einer erheblichen Minderung der Schlafqualität sowohl in der Einschlaf- als auch in der Durchschlaf-Phase und darüber hinaus nachfolgend zu einem weitgehenden Umbau der unzeitig zugeführten Nahrungsmittel in unerwünschtes Depotfett. Wer am späten Abend umfangreiche Essen gewohnt ist, darf sich über sichtbar zunehmende Korpulenz nicht wundern.

Am meisten wird vermutlich gesündigt bei den Trinkgewohnheiten am Abend. Gegen geringe bis mäßige Mengen von Milch, Obstsaften, Mineralwässern, ^{gelegentlich} ~~notfalls~~ auch ungezuckerten Mineralsäften, Brause etc. ist solange nichts einzuwenden, als das in übersehbaren und verantwortbaren Mengen geschieht. Etwa 1/2 l Flüssigkeit am Abend sollte ausreichen.

Desgleichen bestehen keine grundsätzlichen Bedenken gegen die Aufnahme leichter alkoholhaltiger Flüssigkeiten, z. B. Rotwein oder Weißwein, wenn sie über einen längeren Zeitraum verteilt werden und vertretbare Mengen nicht überschritten werden. Als Grenzwerte sollten hier etwa 1 1/2 bis 2 Flaschen Bier, etwa 1/2 l Wein gesetzt werden. Auch bei Spirituosen ist grundsätzlich gegen 1 - 3 Gläser Cognac, Whisky, Korn, Jägermeister o. ä. nichts einzuwenden, nach Möglichkeit sollten konzentriertere Alkoholika allerdings nicht unverdünnt genossen werden, sondern am besten in Form von Mixgetränken.

Eine Überschreitung der angegebenen Grenzmengen führt zwar zu nachfolgendem Tiefschlaf, hat aber bereits am nächsten Morgen erhebliche Schwierigkeiten zur Folge, darüber hinaus belastet ein Mehrkonsum nicht nur die Ausscheidungsorgane mit der Notwendigkeit des ein- oder mehrmaligen nächtlichen Aufstehens, sondern hat bei längerer Übung dieses Brauchs gute Aussicht auf Schädigungen der für den Alkoholabbau verantwortlichen Körperorgane, insbesondere der Leber. Zusammenfassend läßt sich feststellen, daß gegen einen mäßigen Genuß von alkoholhaltigen ^{Medikamenten} ~~Medikamenten~~ nicht unbedingt ~~nicht unbedingt~~ etwas eingewendet werden muß, ^{und} daß ^{sogar} ~~auch~~ ein gelegentlicher Alkoholexzess nicht unbedingt sofort massive Gesundheitschädigungen zur Folge haben muß.

Demgegenüber führt chronischer Alkoholmißbrauch mit absoluter Sicherheit zu ^{äußerst} ~~sehr~~ ^{merkbar} ~~schnell~~ merkbar werdenden Veränderungen der geistigen Leistungsfähigkeit, Abnahme der Konzentrationsfähigkeit, vermehrter Erregbarkeit mit nachfolgender Wesensänderung, darüber hinaus zu fortschreitenden chronischen Schädigungen der Leber und anderer interstitieller Organe, die ihrerseits wieder nachteilige Rückwirkungen auf Herz- und Lungentätigkeit haben. Der Teufelskreis der beginnenden und vollendeten Suchtentwicklung ist sehr schnell geschlossen, der Kreis ist durch die betroffene Person selbst meist nicht mehr zu sprengen, es bedarf da frühzeitiger und massiver Hilfe durch die persönliche Umgebung und der Charitativen Organisationen. Gerade die in Ost und West gleichermaßen feststellbare bedrohliche Zunahme des chronischen Alkoholmißbrauchs kennzeichnet in makabrer Weise die Fehlleitung einer sinnvoll geplanten und durchgeführten Feierabend- und Freizeitgestaltung. In dem Zusammenhang sollte nicht unerwähnt bleiben, daß auch ^{aus der} ~~weitere~~ Genußmittel, insbesondere Tabak und Kaffee, in ^{weiteren} ~~weiteren~~ Kreisen zweifellos mißbräuchlich benutzt werden, zwar keine so schnellen und eklatanten Folgen haben wie der Alkohol, bei langdauernder Benutzung jedoch ebenfalls zu erheblichen Gesundheitsbeeinträchtigungen führen können. ~~Auch für diese Substanzen ist Feierabend- und Freizeitgestaltung nicht selten ein Anlaß zu exzessiver mißbräuchlicher Benutzung.~~

15. Feierabend-Haushalt

Hier sollte es für kein Familienmitglied eine bevorzugte Stellung geben. Selbstverständlich werden sich Hausfrauen und Töchter im allgemeinen mehr hauswirtschaftlich anfallenden Verpflichtungen zuwenden, die Väter und Söhne über die Disposition hinaus die maskuline Eigenschaften erfordernden Tätigkeiten wahrnehmen, z. B. Heizung, Feuerungsnachschub, Müllabfuhr-Beschickung, Renovierung, Instandsetzung defekter Anlagen etc. Hier ist aber keine *conditio sine qua non* gegeben, bei entsprechender Veranlagung sollte, z. B. durchaus die Hausfrau die Dekoration übernehmen und die männlichen Familienmitglieder den Küchenabwasch und die Wohnungssäuberung. Dabei sollten zunächst die Pflichten entsprechend der jeweiligen Eignung verteilt werden, über nachfolgende Rechte sollte man sich familienintern einigen, vielleicht zunächst vorübergehend, später mit endgültiger Arbeitsverteilung.]

Um nicht mißverstanden zu werden: selbstverständlich sind Rechte und Pflichten auch im Feierabend-Haushalt abzuwägen gegen Tagesleistungen, z. B. hat der alleinverdienende Familienvater nach ~~monatelanger~~ Tag- und Nachtarbeit Anspruch auf familieninterne Entlastung, desgleichen Sohn und Tochter im Examen etc. ✓

Die verschiedenen Möglichkeiten der Feierabendbeschäftigungen sind zahllos, nachfolgend sollen einige Besonderheiten der Feierabendgestaltung subsummierend herausgegriffen werden:

• Haus- und Gartenarbeit

Hierzu gehören Einrichtung, Pflege, Erhaltung und Verbesserung von Mobiliar sowie der zum Haushalt gehörigen Räume, weiterhin Erweiterung der Wohnungsausstattung und deren Verschönerung, Einrichtung von Schlaf-Wohnzimmern für Kinder und deren kontinuierliche Neu-Ausstattung, dazu gehören auch die Ausstattung vorhandener Balkone, Loggien, Terrassen etc., z. B. mit ganzjährig zu planenden Blumenkasten-Anpflanzungen, Vogelkästen, Futterplätzen, Nesthöhlen, Meisenringen etc. Präventivmedizinisch und ärztlich gesehen ergänzen sich hier die Notwendigkeiten einer körperlichen Tätigkeit der vorwiegend sitzenden Bevölkerung mit dem Handwerkerangel und mit den enorm steigenden Preisen zu einer begrüßenswerten Förderung der Do-it-yourself-Bewegung, wobei ~~sich~~ auch manuell technisch primär unbegabte Haushaltsmitglieder notwendigerweise einschalten ^{werden} müssen. ✓

Falls man über einen eigenen Garten verfügt, ist der Feierabendbeschäftigung mehr als ausreichend Gelegenheit gegeben: Anlage und Pflege des Rasens, der Rabatten, der Obstbäume etc. Hier bewährt sich sorgsame Planung und Abstimmung im Familienkreis. Küchenkräuter wollen angelegt und gepflegt, Unkraut gejätet, Beeren gesammelt, Obstbäume abgeerntet werden, darüber hinaus erfordert der Herbstabfall besondere Vorkehrungen zur Beseitigung. Daß die heutige Wohlstandsgesellschaft die Mangelsituation der Kriegs- und Nachkriegsjahre vergessen hat und ~~das~~ das anfallende Obst häufig nur noch als Edelkompost verwendet, führt zwar z. Zt. zu einer zunehmenden Belastung der Müllabfuhr durch Gartenabfälle. Das ist allerdings nicht unbedingt ein Nachteil, weil die Mülldeponien der Gemeinden durch das zusätzliche organische Material zu einem vorzeitigen Abbau der sonst überwiegend anorganischen Müllbestandteile kommen. Der Brauch einzelner Gartenbesitzer allerdings, bei herbstlichem Überangebot

ihre Abfälle in nahegelegenen Behördenanlagen zu deponieren oder zusammen mit sonstigen Abfällen in nahegelegene Flüsse zu entleeren, sollte unter allen Umständen strafrechtlich verfolgt werden.

17. Sportliche Betätigung

Als Feierabendbeschäftigung ist für alle Altersgruppen eine sinnvolle angewandte körperliche Betätigung anzustreben. Dazu gehören für die Gruppe der Jugendlichen und der Männer und Frauen bis etwa zum 35. Lebensjahr Ausübung von Leichtathletik ~~in~~ jeder Art, Schwimmen, ggf. Fußball, Faustball, Volleyball, Tennis etc.

Erfahrungsgemäß zwingt leider die derzeitige Berufssituation zur Erringung einer endgültigen Berufsposition in der Gesellschaft bereits bis zum 30. bis 35. Lebensjahr. Damit fällt zusammen ein merkwürdig konstanter Sperrmechanismus für Sportbetätigungen jeder Art. Die Angehörigen dieser Altersgruppen haben Jugenderfahrungen zwischenzeitlich ~~meist~~ ^{kauf} vergessen, Berufshoffnungen sind z. T. unerfüllt geblieben, sie haben Familien gegründet und entwickeln zunehmend ein verständliches Sicherheitsbewußtsein, das sich in erster Linie ausrichtet auf die Sicherung der zukünftigen Existenz. Dabei treten automatisch vorher wichtig erscheinende Probleme, insbesondere auch die Erhaltung der Körperfitnes, weitgehend in den Hintergrund. Diese erstaunliche Umstellung ^{ist} sogar bei Leistungssportlern festzustellen, die praktisch von heute auf morgen Abstand nehmen von jeglichem Körpertraining und sich bestenfalls noch betätigen im Rahmen der sogen. Altherrenmannschaften. Diese altersbedingte Körperbetätigungssperre, die sich bereits bei den Jahrgängen abzeichnete, deren Berufsausbildung bei Kriegsende oder in den Kriegsjahren abgeschlossen wurde, scheint sich auch in den Nachfolge-Generationen zu wiederholen.

Der abrupte Verzicht auf Leistungssport und nachfolgend auf Sportausübung überhaupt hat in den letzten beiden Generationen tiefgreifende Veränderungen der körperlichen Leistungsfähigkeit nach sich gezogen. Breite Teile der früher sportlich aktiv gewesenen Bevölkerung dieser Generationen sind zwischenzeitlich sportlich völlig inaktiv geworden. Dabei wären leichte Belastungen im Bereich der Leichtathletik, des Schwimmens, Skifahrens, Segelns, der verschiedenen Ballspiele, des Tennis, insbesondere auch im Rahmen gymnastischer Übungen für diese Altersgruppen durchaus ^(z.B. überwind) wünschenswert. -33-

Hier führen jedoch zwischenzeitlich erworbener Leibesumfang ~~und die~~ und die einzugestehenden eindeutigen körperlichen Leistungsmin-
derungen zusammen mit erworbenem Image, Ansehensverlust gegenüber
Untergebenen etc., ~~zudem~~ folgenschweren Einschränkungen der völligen
Enthaltsamkeit. Hinzukommen individuelle Fehlreaktionen in Bezug
auf Einschätzung von leichten Leberschäden, Herz-Kreislaufschäden,
Atemwegsstörungen, Krampfadern- und Hämorrhoiden-Entwicklung, Fett-
leibigkeit etc.

Daß ein Großteil dieser Beschwerden durch geeignete körperliche Be-
tätigung behoben werden könnte, ist den betroffenen Personen in
der Regel durchaus klar, sie scheuen sich aber vor einem vermeint-
lichen Zugeständnis vor einer breiteren Öffentlichkeit. Hier liegt
die besondere Aufgabe für Sportvereine, Rehabilitationszentren,
Kurzentren etc. Dabei darf die Wiederherstellung der körperlichen
Ertüchtigung nicht nur auf das sogen. Management beschränkt blei-
ben, sondern sollte ausgeweitet werden auf die gesamte arbeitende
Bevölkerung, wobei die Einschränkung erlaubt sein ~~müßte~~ ^{fallen} müßte, daß wirk-
licher Wille zur Wiederherstellung voller körperlicher Leistungs-
fähigkeit Voraussetzung sein müßte für empfohlene Rehabilitations-
maßnahmen.

18. Wanderung und Camping

Auch gegen diese Freizeitgestaltungen gibt es keine ^{de} nennenswerten
Einwendungen, insbesondere ist der regelmäßige abendliche Spazier-
gang sehr zu begrüßen, sollte mindestens 1/2 Stunde dauern, nach
Möglichkeit erweitert werden auf 1 bis 2 Stunden je Abend und da-
bei bewußt unterschiedliche Streckenführungen mit unterschiedlicher
Belastung wählen. Die Ausdehnung dieser abendlichen Spaziergänge
auf Wochenend-Wanderungen in der unmittelbaren Umgebung oder aber
auch nach kurzer Anfahrt in der weiteren Umgebung sind aus der
Sicht der Präventiv-Medizin ^{grundsätzlich ausfallen} ~~überhaupt~~ begrüßenswert.

Auch gegen das Camping, gegen das viele Kriegsteilnehmer persön-
lich - emotionelle ~~Gegen~~ ^{Ein}wendungen haben, ist grundsätzlich
gar nichts einzuwenden. Die modernen Camping-Ausrüstungen sind ge-
genüber den im Krieg gewohnten Üblichkeiten enorm verbessert, die
Camping-Ausrüstungen haben ein Höchstmaß an Ausstattung erreicht,

selbst die deutschen Campingplätze gewinnen langsam Anschluß an die seit langer Zeit vorbildlichen Campingplätze in Südeuropa, insbesondere in Italien, wo auf diesem Gebiet ¹⁹⁴⁶⁻⁴⁸ wirklich ~~Entwicklungs-~~ ^{Entwicklungs-}arbeit geleistet worden ist: weitgehend sichere Abstellplätze, ausreichender Wohnwagen - Zelt - Abstand, gemauerte Waschanlagen, gesicherte Elektro-Installationen etc. Unverändert unbefriedigend sind allerdings in Nord und Süd die sanitären Anlagen, was weniger die Ausstattung mit Stand-Pissoirs, Spül-WC etc. betrifft, sondern die Abwasserabführung, die ~~sich~~ in den meisten Fällen nicht in Schmutzwassersiele nahegelegener Gemeinden eingeführt wird, sondern ^{Wasser} ~~zumeist~~ ohne ausreichende Vorklärung in die nahegelegenen Badeseen abgeleitet wird. Die Campingbewohner übersehen zumeist, daß ihre Badestrände in unmittelbarer Nähe ^{der} ~~der~~ Abwässermündungen gelegen sind.

19. Feierabendhobby

Im Rahmen der zunehmend erweiterten Feierabend- und Freizeitstunden sollte den verschiedenen Hobby-Tätigkeiten vermehrte Aufmerksamkeit gewidmet werden. Sie sind zum Ausgleich der Tagesarbeit und meist auch zur Vervollständigkeit ~~der~~ von Familiennotwendigkeiten durchaus wünschenswert und erforderlich. Das erstreckt sich insbesondere auf Werkarbeit jeder Art im Rahmen des Do-it-yourself-Verfahrens, wobei alle handwerklichen Neigungen wie Tapezieren, Malen, Raumdekoration etc. vollen Auslauf haben sollten. Das trifft jedoch genauso zu für den Briefmarkensammler mit der Erweiterung seines politisch-geographisch -wirtschaftlichen Horizonts in Verbindung mit einer etwaigen zusätzlichen Steigerung des Familienvermögens, das trifft auch zu für besondere künstlerische Neigungen, z. B. Hausmusik, Anfertigung oder Sammlung von Gemälden, Zeichnungen, Skulpturen etc. ebenso wie für die verschiedenen Sammlereigenschaften z. B. auf dem Gebiet der Archäologie, der Botanik, Zoologie, der Heimatkunde etc. Auch das Angeln gehört in diesen Kreis der begrüßenswerten Hobby-Eigenschaften, die zum einen zu einer Befriedigung der sich mit der jeweiligen Tätigkeit beschäftigenden Persönlichkeit führen, zum anderen eine gewisse Mitbefriedigung oder Entlastung der betroffenen Familie Anlaß geben und nicht selten befruchtend wirken auf Öffentlichkeitsarbeit, gelegentlich sogar auf wissenschaftliche Spezialbereiche.

20. Kraftfahrzeug-Verkehr am Feierabend

Erwiesenermaßen ist das mit Abstand beliebteste Spielzeug der Deutschen das eigene Auto, für dessen Anschaffung, Pflege, Instandhaltung, Verbesserung und Erneuerung mehr Mittel ausgegeben werden als für jeden anderen Unterhaltungsgegenstand.

Gegen das Führen von Kraftfahrzeugen am Feierabend ist an sich nichts einzuwenden, soweit das wirklich der Entspannung dient oder zum Erreichen von Nahzielen erforderlich ist. Für vorgesehene Bar- und Party-Besuche, Feiern im Familien- oder Freundeskreis darf in Hinblick auf den dabei üblichen Alkoholgenuß keineswegs das eigene Kraftfahrzeug verwendet werden. Auch für den Besuch von kulturellen Veranstaltungen empfehlen sich die abends im allgemeine: leeren Nahverkehrsmittel, ein etwa notwendiger anschließender Heimweg zu Fuß ist als abendlicher Spaziergang durchaus empfehlenswert.

Daß im übrigen auch der Feierabendverkehr Einfügung in Verkehrsnotwendigkeiten und -gegebenheiten erfordert, ist selbstverständlich. Gerade hier stellt man jedoch ständig Verstöße fest: Notorische Linksfahrer auf der Autobahn, Blinküberholer, die Fahrzeuge ^{selbst} ~~sind~~ bei vorgeschrittenem Überholvorgang von der Überholspur zu drängen versuchen und durch gefährliches Auffahren Unfälle geradezu provozieren, notorische Rennfahrer und Springüberholer bei Fahrzeugschlangen sind ebensolche Gefahren wie die auf Landschaftsgenuß bedachten Langsamfahrer. Am schnellen und risikoreichen Fahren sind am Feierabend und Wochenende Jugendliche am Steuer von Leihwagen in erheblichem Umfang beteiligt, nicht selten aber auch Herrenfahrer am Steuer von PS-starken Fahrzeugen. (In dem Zusammenhang sei auch auf die vermehrte Gefährdung von Schwimmern an See- und Meeresküsten durch das Imponiergehabe von zahlreichen Motorbootfahrern hingewiesen).

Besonders am Feierabend hat die Bevölkerung Anspruch auf ein Minimum an Lärm- und Luftverunreinigungsbelästigungen. Laufende Automotoren, hartes Zuschlagen von Auto- und Garagentüren, knatternde Mopedgeräusche sind derartige Belästigungen, die auf Anzeige verfolgt werden können ~~und sollten~~.

21. Geselliger Verkehr

Manche Männer, meist mittleren oder vorgeschrittenen, in letzter Zeit aber auch häufig jüngeren Alters, suchen für einen beschränkten Zeitraum in ihrem Stammlokal unter Freunden und Bekannten Ausgleich vom vorangegangenen Alltag. Zunehmend ist das auch festzustellen bei berufstätigen Frauen, bei denen sich die früher üblichen Kaffeekränzchen teilweise ebenfalls in Gaststätten verlagert haben. Gegen einen derartigen Aufenthalt ist solange nichts einzuwenden, als sie nur von kurzer Dauer sind und den Familienfrieden nicht stören. Die zweifellos vorhandenen Gefahren liegen in zunehmendem Alkoholkonsum mit nachfolgender Alkoholismus-Gefahr.

Das gleiche gilt für kleinere oder größere Gruppen von älteren Jugendlichen, ~~Studenten~~ etc., die sich in zunehmendem Umfang ebenfalls in durchaus renommierten Lokalen treffen, dabei gelegentlich etwas lautstark diskutieren, im übrigen aber hinsichtlich Vokabular, Getränkeverbrauch und sonstigen gesellschaftlichen Gewohnheiten im allgemeinen keineswegs das ortsübliche Maß sprengen, sondern durchaus ^{gütlich} ~~beliebbar~~ und tolerant sind und nicht ~~ganze~~ ^{viele} selten auch ihre Hilfsbereitschaft unter Beweis stellen. Anstoß genommen wird, wenn überhaupt, an äußerlichen Besonderheiten, wie Langhaarmähnen, Bartwachstum, salopper oder teilweise bewußt unordentlicher Kleidung, umgehender Zuwendung zu neuen Modeformen, die von den Älteren jedoch als Dokumentation einer gewissen Oppositionshaltung durchaus toleriert werden. Gerade auch aufgrund derartiger Gaststättenbegegnungen scheint sich eine gewisse Verständnisbereitschaft der Generationen untereinander anzubahnen. Demgegenüber aber darf gerade bei Jugendlichen die Gefahr der frühzeitigen Alkoholgewöhnung und der möglicherweise nachfolgenden Suchtentwicklung nicht übersehen werden.

Für heranwachsende Jugendliche hat sich in Hamburg die Einrichtung von zahlreich vorhandenen Jugendheimen, die unter Aufsicht erfahrener Heimleiter der Jugendbehörde stehen, in vollem Umfang bewährt. Veranstaltet werden z. B. Tanzabende, Beat-Abende, Diskussionsabende, Filmabende etc. mit dem Erfolg, daß ein großer

Teil der Jugendlichen nicht abwandert in die sogen. Beatschuppen minderer Qualität. Für den Erfolg derartiger Einrichtungen spricht allein schon die aktive Distanzierung der Jugendlichen von kleineren Gruppen gleichaltriger Jugendlicher, z. B. den sogen. Rockern.

In dem Zusammenhang noch einige Bemerkungen zu den üblich gewordenen Partys von Jugendlichen. Hier sollten frühere Tabus endgültig beiseitegeschoben werden, um die Spannungen zwischen Jugendlichen und Erwachsenen abzubauen. Jugendliche wollen ihre Partys bei gegebenen Gelegenheiten feiern, Erwachsene sollten sich dabei nach Möglichkeit wenig einmischen, als Eltern allerdings Anlaß nehmen zum Empfang und zur Verabschiedung der Eingeladenen, darüber hinaus sich aber ebenfalls möglichst wenig kümmern um den Verlauf der zeitlich von vornherein zu beschränkenden Party, die erfahrungsgemäß im allgemeinen viel harmloser abläuft²⁴, als es zahlreiche Magazin-Darstellungen weismachen wollen.

Bei den Erwachsenen sind Empfangs-Partys in gewissen Berufen und Positionen zu einer lästigen, ^{W. L. im G. 2} ~~aber~~ nicht übergehbaren Pflicht geworden. Man sollte sich den im allgemeinen im Übermaß angebotenen kulinarischen Genüssen nur mit äußerster Mäßigkeit zuwenden und die Gelegenheit zu ergiebigen Einzelgesprächen nutzen, nach Möglichkeit im Sitzen.

Der sonstige gesellschaftliche Verkehr unter Erwachsenen ist nach ^{allgemeiner} ~~der~~ Erfahrung gegenwärtig auf ein Minimum reduziert, Anlaß dazu ^{ist} vermutlich die extreme berufliche Belastung aller Beteiligten. Wünschenswert wäre hier ein Wiederaufleben des gesellschaftlichen Verkehrs und ein unregelmäßiger Empfang bzw. Besuch von Freunden und Verwandten, wobei ^{es sich} ~~es~~ sich ^{ist} ~~es~~ allerdings nicht nur ^{auf} ~~es~~ einen Austausch von Klatsch und Erinnerungen ^{beschränken} ~~handeln~~ darf unter Auffrischung und Ergänzung bekannter früherer Ereignisse. Hier sollten echte Gespräche zustande kommen, deren Thematik sich natürlich nur aus der jeweiligen Zusammensetzung des betr. Kreises ergeben kann, ~~und~~ daneben Rezitationsabende, Hausmusik, natürlich auch gelegentlich eine echte Weinprobe.

22. Fortbildungsmöglichkeiten - 38 -

22. Der bislang bereits erheblich erweiterte Freizeitbereich und dessen zu erwartende Ausweitung ergibt für aktive Persönlichkeiten Möglichkeiten und ggf. sogar Notwendigkeiten zu einer Erweiterung bisheriger Kenntnisse. Hier wird heute bereits ein ^{sozial-}hygienisch sehr begrüßenswertes reichhaltiges Programm an Fortbildungsmöglichkeiten angeboten. Das führt von z. T. allgemein angelegten, z. T. sehr differenzierten orientierten Vorlesungen und Kursen der Volkshochschulen und sonstigen Abend-Fortbildungsschulen und -kursen im Rahmen der Erwachsenenbildung bis zur Erreichung der Hochschulreife über Abendschulen und Abendgymnasien.

Dieser sogen. zweite Bildungsweg ist m. E. ein ganz wesentlicher Fortschritt für sogen. Spätentwickler ebenso wie für Angehörige der sogen. niedrigeren sozialen Schichten, wobei ich persönlich allerdings ^{bestimmte} meine, daß von einer ^{und damit} Benachteiligung begabter Arbeiterkinder in den meisten Teilen der Bundesrepublik schon heute keine Rede mehr sein kann. Abgesehen davon und unter vorbehaltloser Befürwortung des zweiten Bildungsweges muß darauf hingewiesen werden, daß gerade diese Ausbildung mit enormen Schwierigkeiten belastet ist, weil sie neben einer normalen Arbeits-Tätigkeit am Tage mit keineswegs verminderten Anforderungen einer normalen Gymnasial-Ausbildung am Abend verbunden ist. Das bedeutet eminente Mehrarbeit, erhebliche zusätzliche Belastungen und Ent-sagungen gerade im Vergleich zu unbelasteten bisherigen Schul- und Arbeitskollegen, meist unter einer entsprechenden Verdienstmin-derung. Mit allem Ernst: Ich habe allergrößte Hochachtung vor den Kollegen, die die Universitätsreife über den zweiten Bil-
dungsweg erreichen.

Die Fortbildungsmöglichkeiten betreffen jedoch nicht nur Heran-wachsende zur Berufsvorbereitung oder Erwachsene mit Weiterbil-dungstendenz. Ein Großteil der in geistigen Positionen und in leitenden Stellungen Tätigen (vergl. Einleitung) benutzt bereits heute einen wesentlichen Teil der Freizeit weitgehend zur Fort-
bildung, wie ^{z.B.} Literaturstudium etc., neben der Aufarbeitung des während der Normalarbeitsstunden nicht zu bewältigenden Akten-materials, ~~außerdem~~ zur Vorbereitung von Sitzungen, Tagungen etc.

Arbeitsfremde Entspannung wäre hier zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Arbeitskraft wahrscheinlich wesentlich dienlicher. Der bekannte Ordinarien-Ausspruch auf Anfrage nach Zeit für Forschungsarbeiten "Wofür ist die Nacht da, Herr Kollege" wird unverändert angewandt von Obrigkeiten, Behörden und Wirtschaft, die zwar keineswegs Nachtarbeit verlangen, aber auf dem Umweg über Terminsetzungen etc. dafür ausreichend Sorge tragen.

Zusammenfassend ergibt sich aus der Sicht des Hygienikers folgende Wertung: Allgemeine Fortbildung und spezielle Fortbildung sind durchaus wünschenswert, solange die Gesundheit nicht überfordert wird. ~~Die Ausnutzung~~ ^{jede Ausnutzung} sollte mit allen gegebenen Möglichkeiten gebremst werden, ~~oder wenigstens~~ ^{jede Fortbildung} in irgendeiner Form ihre Anerkennung finden.

23. Kulturelle Unterhaltung

Je nach Geschmack und Vorbildung sind große Bevölkerungsteile unverändert interessiert für alle kulturellen Fragen. Das betrifft auf der einen sehr kleinen Seite die aktive Gestaltung, auf der anderen, sehr viel größeren Seite das passive Erleben der Aufführung von Opern, Operetten, Konzerten, Theateraufführungen, Darstellungen auf Kleinkunsth Bühnen, Kabarett-Darbietungen, in neuerer Zeit zunehmend auch Musicals, Beatabende, ~~sogar~~ Pop-Festivals etc. Ein großer Teil dieser kulturellen Veranstaltungen wird in Großstädten von renommierten Ensembles dargeboten, in kleineren Städten und auf dem Lande aber auch dankbar aufgenommen von nur tageweise gastierenden Tournee-Gruppen.

Hygienisch gesehen ist eine Feierabendnutzung durch Besuch von kulturellen Veranstaltungen gleich welcher Art durchaus empfehlenswert. Ein solcher Besuch sollte im allgemeinen eine entsprechende Vorbereitung voraussetzen - Zeitplanung, vorangehende Befassung mit dem Thema, meist besondere Garderoben-Erfordernisse -; man braucht außerdem Zeit für Anfahrt, ~~für~~ Dauer der Veranstaltung und Heimfahrt, vor deren Antritt man ggf. eine kurze Pause zur besinnlichen Nachschau einlegen sollte. Das kann je nach Gewohnheit und Augenblicksneigung bei einem Kurzspaziergang ebenso gut möglich sein wie bei einer Flasche Wein oder einem alkoholfreien Getränk oder einem kurzdauernden Tanzcafé-Besuch.

Bei der Jugend steht heute im Vordergrund das Lied bzw. das Ton-Kurzwirk, wobei z. T. der Gesang mehr oder weniger guter Qualität, z. T. der forcierte Rhythmus, z. T. die Virtuosität verschiedener Instrumentalsolisten im Vordergrund stehen. Eine ganze Industrie hat sich des Aufschwungs dieses neuen Gebietes angenommen, z. B. Instrumentenfabrikanten, Schallplattenfirmen etc. Gegen diese relativ neuartige Form der Unterhaltung ist solange wenig einzuwenden, soweit es nicht zu einer mancherorts feststellbaren Dauer-Berieselung kommt, unter der andere produktive Eigenschaften leiden. Außerdem erreichen die Lautstärken bei derartigen Veranstaltungen nicht selten Größenordnungen, die in Nähe der Schmerzgrenze der Schallwellen liegen und u. U. Dauerschädigungen der Gehörorgane hervorrufen können.

24. Film, Fernsehen

Das Primat dieser passivsten Art der Unterhaltung hatte zweifellos früher der Film im Kino, wobei keineswegs die Einleitung progressiver kultureller Entwicklungen durch den Film übersehen werden soll. Gegenwärtig beschränkt sich der Kino-Film offensichtlich allerdings vorwiegend auf Darstellungen der Körper-Anatomie beider Geschlechter und deren Intimsphäre, daneben schwer durchschaubare mystische, psychoanalytische und sozial-kritische Probleme sowie auf Helden-Epen, im wesentlichen auf der Basis von Western-Stories. Auf jeden Fall vermißt man heute - Ausnahmen bestätigen die Regel - gerade beim Film kulturell bedeutsame Leistungen. Desungeachtet besteht vom hygienischen Gesichtspunkt aus auch heute gegen Kinobesuche kein Einwand, für manche mag er sogar erforderlich sein allein wegen des damit verbundenen Tapetenwechsels.

Demgegenüber hat seit langem das Fernsehen für einen Großteil der Bevölkerung wesentliche Teile der aktuellen Information übernommen, darüber hinaus das Interesse für geographische und politische Zusammenhänge geweckt und außerdem in unauffälliger Belehrung wesentliche Fortschritte der Biologie, Physik, Chemie, Medizin etc. nahegebracht. Hinzu kommt das Primat der sofortigen, weltweiten, aktuellen, optischen und akustischen Berichterstattung nach Flugzeugentführungen, Attentaten, Erdbeben, Katastrophen etc., das bestenfalls übertroffen wird durch noch schnellere Nachrichtenübermittlung durch den Hörfunk. Für die

internationale Verständigung ist das Fernsehen schlechthin unentbehrlich, hinzukommen Möglichkeiten und Nutzung der Übernahme bedeutender Kulturereignisse der verschiedensten Kunstrichtungen. Zweifellos ist das Fernsehen aus der zivilisierten Welt kaum noch fortzudenken.

Etwas anders steht es dagegen um ^{betreffliche} erhebliche negative Auswirkungen, die vom Standpunkt der Hygiene zu Besorgnissen Anlaß geben: Fernsehen bedeutet leider auch die Möglichkeit einer Dauerunterhaltung. Eine Teilauswahl ist dem Einzelverbraucher zwar sehr leicht gemacht, es genügt der einfache Druck auf den Ausstellknopf. Von dieser Möglichkeit machen jedoch unverhältnismäßig viele Mitbürger zu wenig Gebrauch. Es resultiert daraus stundenlanges, letzten Endes erschöpftes Sitzen vor und Starren auf den Fernsehschirm, eine Berieselung mit verschiedensten, z. T. nur vage oder überhaupt nicht interessierenden Themenstellungen für den Einzelnen, Übermüdung etc. Darüber hinaus blockiert der eingestellte Fernseher nahezu jedes persönliche Gespräch sowohl innerhalb der Familie als auch im Freundes- und Bekanntenkreis. Selbst notwendige Telefongespräche, Briefe, Arbeitsentwürfe einschl. Schularbeiten von Kindern werden vor eingestellten Fernsehempfängern ständig zurückgestellt.

Hinzu kommt ^{die} Üblichkeit, die sich ebenfalls in weiten Teilen der Bevölkerung eingebürgert hat: In Erwartung eines längeren Abends bequeme Sessellagerung, ausreichende Getränkeversorgung, selbstverständlich einschl. entsprechender Mengen alkoholischer Getränke, ausreichende Vorsorge mit leichten Speisen, Gebäck, Schokolade, Häppchen etc. Körperliche Betätigungen erschöpfen sich nicht selten über Stunden nur auf die notwendige Proviant- und Flaschen-Neubesorgung sowie auf völlig unaufschiebbare WC-Vorrichtungen. Leider treffen diese Feststellungen nicht nur auf Erwachsene zu, sondern in zunehmendem Ausmaß auch auf heranwachsende Jugendliche und sogar Kinder. Ohne die vorangehende gewertete Bedeutung des Fernsehens einengen zu wollen, erscheinen folgende hygienische Gesichtspunkte dringend beachtenswert:

- a) Innerhalb der Familie oder weiterer Zuschauer vorherige Absprache über sehenswerte Sendungen, dabei gleichzeitig verbindliche Absprache über Teilnehmerkreis einschl. Teilnahme von Kindern, Jugendlichen etc.

- b) Die Gesamtempfangsdauer sollte nur in Ausnahmefällen 2 - 3 Stunden am Tag überschreiten, dazu notwendig die absolut verbindliche vorherige Abstimmung über vorübergehende oder endgültige Abschaltung des Geräts.
- c) Falls Sondersendungen zu spätnächtlicher Stunde gesendet werden und für bestimmte Angehörige offenbar unvermeidbar sind (z. B. Olympiade, Fußballweltmeisterschaft etc.), entsprechender Vorschlag für die betreffenden Personen erforderlich.
- d) Sofort nach der letzten derartigen Nachtsendung Abschaltung des Geräts, Kurzdusche unter zunächst lauwarmer, später kalter Brause, unmittelbar danach rasch ins Bett.
- e) Selbst bei unmittelbarer Auffeinanderfolge wichtiger Sendungen zwischenzeitlich erforderlich wenigstens ein Kurzspaziergang in frischer Luft.
- f) Für Kleinkinder nur ausgewählte Kurzprogramme, für heranwachsende Kinder Auswahlprogramme bis zu einer Stunde, für Jugendliche Mitwahlberechtigung unter Zeiteinschränkung.

25. Liebesleben am Feierabend

Der sexuelle Bereich war noch vor knapp 10 Jahren einem fast absoluten Tabu unterworfen; ich erinnere mich noch deutlich meiner erheblichen persönlichen Bedürfnisse gegen die erstmals von Harmen und mir 1959/60 publizierten ^{in der Zeitschrift "K" mit} ~~umfassenden~~ wissenschaftlichen Darstellungen über Möglichkeiten einer Empfängnis-Beeinflussung. Zwischenzeitlich sind jahrhundertealte Barrieren ~~beiseite~~ geräumt, ~~weite Teile der~~ Illustriertenpresse und Magazine publizieren ~~von~~ reißerisch aufgemachte~~n~~ Aufklärungen und Sex-Darstellungen, neuester Hit ist offenbar die Empfangsbereitschaft für pornographische Erzeugnisse. Hier schlägt das Pendel, wie so oft, ins Gegenteil um.

Daß zur Feierabendgestaltung aller Altersgruppen auch ~~und be-~~
~~sonders~~ der Geschlechtsverkehr gehört, ist ^{aus} vom ^{ihm} Hygiene-^{hüll} Stand-
punkt seit langem eine Selbstverständlichkeit. Die Intimbe-
gegnung sollte dabei durchaus ~~weiterhin~~ von aktuellen Wünschen
und Gegebenheiten bestimmt sein, Häufigkeit und Art des Intim-
verkehrs von den Partnern gefühlsmäßig ermittelt, aber auch
gelegentlich besprochen werden. Festgelegte Zeitpunkte und Orte
für den Intimverkehr sind sicherlich nur in Ausnahmefällen rich-
tig, andererseits ist eine Rücksichtnahme auf Kinder, Nachbarn
etc. notwendig. Durchaus begrüßenswert sind die weitgehend un-
schädlichen Mittel zu ~~einer begrüßenswerten~~ Familienplanung,
über deren Anwendung allerdings unter den Partnern ebenfalls
Übereinstimmung bestehen sollte. Ob Gruppensex eine animierende
Variante des Liebesspiels oder ^{lediglich} Befriedigung frustrierter Empfin-
dungen bedeutet, mag dahingestellt sein, ~~Zur physiologisch not-~~
wendigen Intim-Sphäre gehören derartige Praktiken ^{lediglich} mit Sicherheit
nicht. Im übrigen soll hier deutlich betont werden, daß Intimver-
kehr neben dem Lustgewinn auch eine ^{erhebliche} körperliche Be-
lastung bedeutet, bei Älteren sollte ^{vieler} von Zeit zu Zeit ärztliche
Beratung erfolgen, das gilt darüber hinaus natürlich auch für
frühzeitige Potenzstörungen.

Für Jugendliche ist feststehende Tatsache eine Vorverlegung der
Pubertät, damit die Möglichkeit einer früheren Aufnahme des Intim-
verkehrs, der sich ggf. auch durch schärfste Aufsichtsmaßnahmen
kaum verhindern läßt. Hier sollten rechtzeitige Aufklärung und
fortlaufende Aussprache mit ^{den} Eltern insbesondere einem häufig
wechselnden Geschlechtsverkehr entgegenwirken, ^{hier} ~~Hier läßt sich~~
~~allerdings~~ ^{gleich oder weise} entgegen anders lautenden (Darstellungen) der Presse-
auch für die heutige Jugend weitgehend ~~das~~ Festhalten an der
Einzelbindung feststellen. Für ^{ka} den Intimbereich bedeuten Verbote
für Jugendliche nichts oder sogar ^{vi} aus Oppositionshaltung ein-
empfundenes Gebot zur Übertretung; demgegenüber ^{selben} Gesprächsbereit-
schaft, möglichst geringe Einmischung und ^{zu} ~~Vertrauen~~ alles
betreffende Hilfe möglichkeiten.

26. Natürlicher Schlaf, Einschlaf- und Durchschlafstörungen

Nach einem normalen Tagesablauf ergibt sich ein völlig natürliches Schlafbedürfnis. Sogen. Betthüpferl, Abschlußdrinks, EShappen und Obst gehören nicht ans Bett, auch der bereitstehende Nachttrunk ist völlig unnötig. Bei gegebenen Voraussetzungen - zweckmäßige Ernährung, zweckentsprechende Betten, ausreichende zugfreie Lüftung, Abdunkelung des Schlafraums - ergeben sich sowohl für die Einschlaf- als auch für die Durchschlafphase keine nennenswerten Beeinträchtigungen. Kurzfristig können sich Störungen ergeben aufgrund von Beeinflussungen durch die Außenwelt, z. B. Baulärm der Umgebung, Partys der Nachbarschaft, Streitigkeiten von Mitmietern und Straßenpassanten, sie können einen normalen Schlaf aber nur kurz unterbrechen, jedoch nicht unterbinden.

Bei längerdauernden Stress-Situationen, z. B. Arbeits-, Familien-Schwierigkeiten, erwarteten oder unerwarteten zusätzlichen Belastungen verschiedenster Art kann es zu länger dauernden Schlafstörungen kommen. Auch in diesen Fällen empfehlen sich zunächst die erprobten und bewährten Hausmittel: Längerdauernder Abendspaziergang, nachfolgende Dusche, zunächst lauwarm, später kalt, nach Abfrottieren sofort ins Bett. Eine andere bewährte Maßnahme bei Einschlafstörungen ist die Ausführung von etwa 5 - 10 Minuten dauernden abendlichen Gymnastikübungen bei voll geöffnetem Fenster oder geöffneter Balkontür, möglichst unbekleidet, unmittelbar anschließend ebenfalls sofort ins Bett. Bewährt haben sich u. a. auch Wechselbäder der Unterarme und der Beine und Unterschenkel kurz vor dem Einschlafen, wobei die Extremitäten jeweils 2 bis 3 Minuten in $+40^{\circ}\text{C}$ warmes Wasser, danach in $+10^{\circ}\text{C}$ kaltes Leitungswasser eingetaucht werden sollten. Eine letzte Möglichkeit ergibt sich u. U. in der Beseitigung störender Ein- und Durchschlafquellen. Untragbares Schnarchen des Ehepartners sollte u. U. Anlaß zur Einrichtung von getrennten Schlafzimmern geben, zu hohe oder zu tiefe Kopflagerungen sollten korrigiert werden, das gleiche gilt für eine ausgleichende Fuß-Lagerung.]

Nur in Notfällen einer längeren Schlafminderung sollte von Schlafmitteln Gebrauch gemacht werden. Bekanntlich gibt es eine ganze Reihe von nicht rezeptpflichtigen Arzneien zur Schlafförderung. Gegen eine kurzfristige Einnahme derartiger Substanzen ist an sich nichts einzuwenden, allerdings besteht hier stets die Gefahr der Gewöhnung und die sich daraus ergebende Notwendigkeit einer Dosiserhöhung. Eigene Erhebungen ^{Selbstuntersuchungen} der Doktoranden haben ergeben, daß sich gerade in diesem Bereich ein erheblicher Mißbrauch entwickelt hat, so wird z. B. von Nachbarin zu Nachbarin empfohlen die "Flasche mit dem grünen Inhalt"; zunächst wird von diesem Mittel die empfohlene Menge eingenommen, nach dem empfohlenen Teelöffel folgt bald der Eßlöffel, danach bald mehrere Eßlöffel, später wird ohne exakte Dosierung der Flascheninhalt nach Gläsern gemessen. Das gleiche gilt im übrigen für die rezeptfrei abgegebenen Schlaf- und Beruhigungsmittel in Tabletten- und Dragee-Form, die in der empfohlenen Dosierung weitgehend unschädlich sind, bei denen aber erfahrungsgemäß bei einem bestimmten Personenkreis ebenfalls sehr bald erhebliche Mengensteigerungen erfolgen. Auch bei derartigen an sich relativ harmlosen Mitteln können bei erheblich vermehrter Dosissteigerung durchaus lebensbedrohliche Erscheinungen entstehen, die insbesondere bei entsprechenden Vorschädigungen u. U. auch durch ärztliche Kunst nicht mehr zu beheben sind. Es soll nicht unerwähnt sein, daß mit entsprechenden Mengen dieser Mittel erfolgreich Selbstmord begangen worden ist.

Deswegen empfiehlt es sich dringend, bei länger dauernden Schlafstörungen ärztlichen Rat in Anspruch zu nehmen, wobei eine genauere Untersuchung ⁱⁿ Hinblick auf die Ursachen der Schlafstörungen vorgenommen werden sollte. Leider verschreiben häufig auch ~~die~~ Ärzte - das ist ebenfalls durch eigene, ^{gemeinsam mit Doktoranden} erfolgte Untersuchungen belegt - verhältnismäßig ^{umfangreich} ~~zahlreich~~, manchmal vielleicht sogar ^{fast} sorglos Schlafmittel, Beruhigungsmittel und die neuerdings modern gewordenen Tranquillizer. Auch hier wäre vermehrte Vorsicht durchaus angebracht, insbesondere bei den in dieser Beziehung besonders anfälligen Frauen mittleren und fortgeschrittenen Alters, die mit Abstand am häufigsten derartige Substanzen benutzen, wobei auch hier festzustellen ist,

daß gehortete Mengen von Schlaf- und Beruhigungstabletten, in letzter Zeit auch zunehmend gehortete Mengen von sogen. Tranquilizern bei entsprechend massiver Überdosierung zu Selbstmordversuchen und erfolgreichen Suiciden geführt haben. Den gleichen Einwand muß ^{es am} ich im übrigen auch gegen ^{manche} meine ^{relativ} Amtskollegen in den ^{gelben Klassen} Krankenhäusern ^{in diesen} in relativ breitem Umfang machen, dort werden Schlaf- und Beruhigungsmittel verhältnismäßig großzügig verteilt, wobei Indikation und Ausgabe nicht ganz selten den Schwestern und Nachtschwestern allein überlassen bleiben. Eine Einschränkung wäre auch hier mit Sicherheit ein notwendiges Erfordernis.

Zur abschließenden Wertung aus der Sicht der Hygiene gilt für diesen Bereich, daß normale Lebensführung, normale Freizeitgestaltung, sinnvoll zwischengeschaltete Pausen, sinngemäße Ernährung und Flüssigkeitszufuhr und sinnvolle Schlafzimmgestaltung einschl. Lüftung, Beheizung etc. bei gesunden Menschen im allgemeinen sowohl normale Einschlaf- als auch Durchschlafbedingungen garantieren. Bei kurzdauernden Störungen sollte man sich der geschilderten natürlichen Behelfe bedienen. Bei länger dauernden Störungen ist ärztlicher Rat nach vorangehender gründlicher Untersuchung durchaus am Platz. Schlafstörungen können sehr wohl Folge von organischen Krankheiten sein, mit der Erkennung der Ursache ergibt sich zugleich die Möglichkeit der Ausschaltung der nachfolgenden Störungen. In der großen Mehrzahl haben die Schlafstörungen allerdings leider psychologische und psychische Ursachen, die weniger leicht aufzuklären sind, bei denen man sich allerdings sehr hüten sollte, lediglich das Symptom Schlafstörung durch entsprechende Medikation zu behandeln.

27. Kurze Schlußbemerkungen

In der vorgelegten Expertise ist versucht worden, ein gesundheitsgerechtes Verhalten am Feierabend aus der Sicht des Hygienikers herauszuarbeiten. Dazu war notwendig die Besprechung zahlreicher mitbestimmender Einzelfaktoren unter den verschiedensten Gesichtspunkten. Auf Wunsch der Herausgeber ist bewußt auf eine sonst in Publikationen derartigen Umfangs übliche Literatureinarbeitung verzichtet und darüber hinaus nach Möglichkeit eine allgemeinverständliche Formulierung gewählt worden. Die vorgelegte Expertise kann bestenfalls für den einen oder anderen ^{weiteren} über viele Punkte

Anregungen vermitteln, sie erhebt keinesfalls Anspruch auf ~~absolute~~ Vollständigkeit, wozu neben der Breite des zu behandelnden Themas die dafür festgelegte kurze Terminsetzung nicht ganz unmaßgeblich war.

Um beim Feierabend zu bleiben, so darf als Abschluß eine Konsequenz nicht außer acht gelassen werden: Auf jeden Feierabend folgt im allgemeinen ein neuer Arbeitstag. Auch das gehört letzten Endes noch in den Bereich der Feierabendgestaltung hinein, nämlich die Planung und gezielte Vorbereitung für den nächsten Arbeitstag, wofür ausreichende Schlafdauer ebenso unerlässlich ist wie die Zeiteinteilung für ein ausreichendes Frühstück, einen ohne Schwierigkeiten in der betreffenden Zeit zurückzulegenden Arbeitsweg und die Vorbereitung zur Arbeitsaufnahme am nächsten Morgen.