



Zehn Punkte

zur Anwendung für jeden Menschen als prophylaktischer Beitrag zur Bekämpfung von Erkältungskrankheiten

Dipl.-Gwl. Christa Vogt, Abteilung für gesunde Lebensweise, Poliklinik der TU

Foto: Reichort

- Kleiden Sie sich witterungsgemäß! Vermeiden Sie Unterkühlungen, Transpirieren und Zugluft! Begleiten Sie den Ausfall der öffentlichen Verkehrsmittel mit Wandern, wenn die Strecken bzw. Teilstrecken erlaubbar sind!
- Nehmen Sie bei im Ausnahmefall trotz Bewegungsübungen erlittener Unterkühlung sofort, wenn die Möglichkeit dazu besteht, ein warmes Fußbad, und trinken Sie ein heißes Zitronenwasser!
- Essen und trinken Sie vitaminreich! Trinken Sie in den Monaten mit erhöhter Erkältungsgefahr mehrmals in der Woche am Tage ein bis drei Gläser frisch ausgepressten Apfelsinen- mit Zitronensaft versetzt (unverdünn!)!
- Vermeiden Sie Überforderungsreaktionen von langer Dauer, das heißt, halten Sie einen geregelten Tagesrhythmus mit richtiger Verteilung von An- und Entspannung ein! Sorgen Sie für ausreichenden, ungestörten Schlaf durch Bekämpfung aller Störfaktoren!
- Bedienen Sie sich einer richtigen Freizeitgestaltung, die einen Ausgleich zu Ihrer beruflichen Tätigkeit darstellt, mit Bewegung an reiner Luft, sportlicher Tätigkeit Ihrem Leistungsvermögen angepaßt, verbunden ist! Über den für Sie zweckmäßigen Freizeit- und Erholungssport lassen Sie sich im Zentrum für aktive Erholung und Gesundheitsport der Stadt Dresden, 8045 Dresden, Salzburger Straße Nr. 141, beraten!
- Wenden Sie bei der täglichen Körperpflege die der Abhärtung Ihres Körpers dienenden Kneipp'schen Methoden (Bürstenmassage, Kaltwaschung bzw. -duschen des gesamten Körpers am Morgen, nur vornehmen, wenn alle Körperteile warm sind, nicht in der kalten Jahreszeit damit beginnen! usw.) an! Nutzen Sie, Möglichkeit und vorliegende Zustimmung Ihres behandelnden Arztes vorausgesetzt, die Sauna zum Üben Ihrer Hautfunktionen und zu Ihrer Abhärtung!
- Versuchen Sie Ärger, Aufregungen, die sich so auswirken können, daß Ihr Organismus geschwächt wird und auf grippale Infekte leichter mit Erkrankung reagiert, auszuschließen oder sehr gering zu halten!
- Vermeiden Sie in Zeiten mit starkem Auftreten von Erkältungskrankheiten das Handgeben und das Öffnen sowie Schließen von Türen durch Anfassen der Klinke mit der unbekleideten Hand!
- Niesen, husten und hauchen Sie andere nicht an! Verhalten Sie sich besonders rücksichtsvoll, wenn Sie erkältet sind und Halsschmerzen haben! Besuchen Sie in dieser Zeit keine Veranstaltungen, die Sie durch Ihr Naseputzen, Husten nur stören und in denen Sie außerdem Ihre Mitmenschen der Ansteckungsgefahr aussetzen, sondern begeben Sie sich in ärztliche Behandlung!
- Helfen Sie selbst mit, daß in Ihren Familien- und Bekanntenkreisen, in Ihren Arbeitskollektiven, in den Betrieben und Institutionen, in denen Sie sich aufhalten, danach gehandelt wird! Denken Sie stets daran und erinnern Sie Ihre Mitmenschen an die Tatsache, daß viele Einflüsse Erkrankungen des Organismus begünstigen und damit zu Teilursachen für Erkrankungen werden, daß jeder Bürger für seine Gesundheit selbst verantwortlich und verpflichtet ist, die von Fachleuten erteilten Informationen über richtige Verhaltensweisen zum Schutz der Gesundheit, die auf den erkannten Auswirkungseffekten auf den Organismus basieren, in seinem täglichen Leben zu beachten!

TU-Handballfrauen Bezirksmeister

Die Sporthalle der Pädagogischen Hochschule Dresden war auch 1969 Austragungsort der Bezirksmeisterschaften im Hallenhandball der Frauen für die Hoch- und Fachschulen des Bezirkes Dresden.

In den Vorrundenspielen setzten sich die TU Dresden, IFL Radebeul, IFL Nossen und IHS Zittau durch. Zur Endrunde gesellte sich dann noch als Bezirksmeister von 1968 die Mannschaft der PH Dresden. Die Spiele wurden in einer Staffel jeder gegen jeden mit einer Spielzeit von leider nur 2 x 10 Minuten durchgeführt. Nachdem unsere Mannschaft im ersten Spiel gegen die Sieben des IFL Radebeul mit 4:1 erfolgreich war, gelang auch im Spiel gegen das IFL Nossen ein klarer 5:2-Erfolg. Im Anschluß mußte unsere Mannschaft dann gegen den Favoriten PH Dresden antreten, der für uns eine Art Angstgegner darstellte. Da aber auch die PH nervlich nicht in bester Verfassung war, nahmen unsere Mädels sofort das Heft fest in die Hand, und über eine 3:1-Halbzeitführung wurde ein sicheres 5:2-Erfolg erspielt. Das letzte Spiel gegen die IHS Zittau war dann nur noch der Punkt aufs I, und es gelang der erwartete Erfolg. Mit 6:1 allerdings etwas mager, da die Zittauer doch recht unfertig wirkten. In den Trefferlisten teilten sich Heidemarie Quandt (9), Edelgard Körn (4), Ulrike Kuhn (3), Regina Nitzsche (2), Ute Reißner und Petra Grunwald (je 1). Ebenso am Erfolg waren aber auch



Bärbel Müller als fast unüberwindlicher Torwart, Bärbel Roltzsch, Adelheid Engelmann, Maria Rhein, Margit Hengst und Gisela Kuntzsch beteiligt. Für unsere Frauen gilt es nun weiterhin fleißig zu trainieren, um bei der Zwischenrunde für die Deutsche Studentenmeisterschaft ebenso erfolgreich abzuschneiden. Hg.

Unser Übungsvorschlag



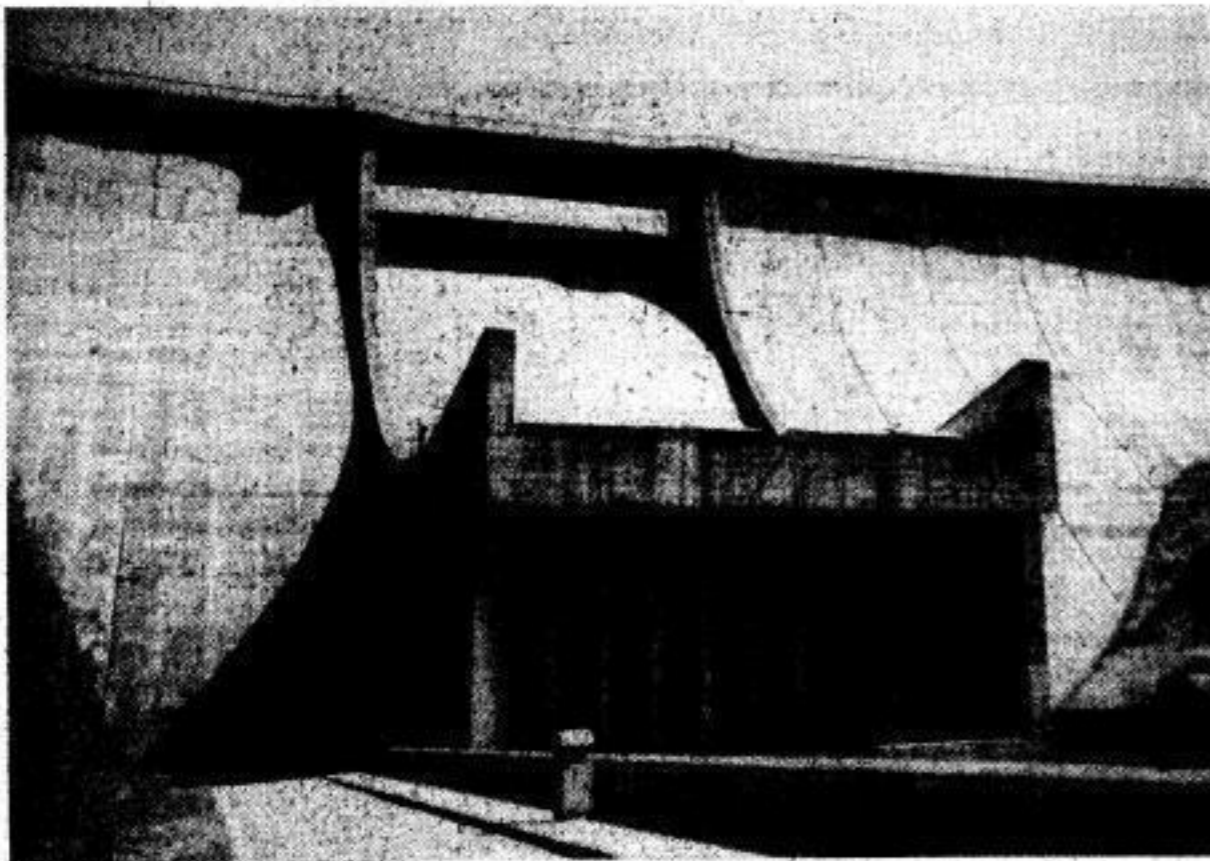
Grafik: Tschinkel

Einigen Studenten zum Nachdenken

Am Freitag, dem 7. November 1969, sah es im Raum 242 im Westflügel des Schumannbaus so aus wie auf dem Foto. Papier, Abfälle aller Art lagen malefisch verstreut unter den Stühlen und den Tischen herum. Und das soll, wie uns der Hausmeister mitteilte, keine Ausnahme sein. Wir haben nicht nachgehört, wer den Raum 242 so verlassen hat. Sicher wäre es für diese Studenten mehr als peinlich, ihre Namen unter diesem Foto zu sehen. Wir geben ihnen aber einiges zu bedenken: Welch eine große Rücksichtslosigkeit ist es, unseren Raumpflegerinnen, deren Einsatz wir nicht hoch genug einschätzen können, zuzumuten, so viel Dreck wegzuräumen. Das zeugt von sehr wenig Achtung seinen Mitmenschen gegenüber - hoffentlich war es nicht mehr als eine Gedankenlosigkeit! Denn wir sind sicher, daß ihr in eurer Kleidung,

euren Studienaufzeichnungen, eurer Einstellung zum Studium, euren Anforderungen an die Umwelt ganz andere Ansprüche stellt. Schließlich seid ihr Studenten an einer sozialistischen Universität; schließlich werdet ihr in einigen Jahren verantwortungsvolle Funktionen ausüben in der Wissenschaft, in der Industrie. Dort werdet ihr selbst Kollektive leiten, Menschen führen, erziehen zu gegenseitiger Achtung, zur Achtung auch der Arbeit des anderen. Und ihr werdet dabei Vorbild sein, in eurer inneren Einstellung, in eurer äußeren Haltung unter anderem. Und dann werdet ihr euch sicher nicht gern erinnern, wie ihr den Raum 242 im Westflügel des Schumannbaus einmal verlassen habt. Redaktion

„UZ“ 2/70 SEITE 6



Staumauer Pöhl/Vogtland - ein gelungenes Beispiel für die Einheit von Funktion und Gestaltung.

Professor Dipl.-Ing. Fritz Schaarschmidt

Am 7. Januar 1970 verstarb Professor Dipl.-Ing. Fritz Schaarschmidt. Mit ihm ist ein beliebter Hochschullehrer und beruflicher Architekt von uns gegangen, dessen Werke noch in Zukunft von seinem erfolgreichen Schaffen zeugen und alle jene an seine starke Persönlichkeit erinnern werden, denen er Lehrer und Vorbild war. Zielstrebigkeit und Können kennzeichneten seinen beruflichen Werdegang: Am 18. August 1901 in Bärenloh (Vogtland) geboren, besuchte er 1920 mit Auszeichnung das Architekturstudium an der Technischen Hochschule in Dresden, arbeitete am gleichen Ort und später in Hamburg und Hannover in den Büros bedeutender Architekten wie Martin Dülfer, Emil Högg und Fritz Höger und ließ sich 1922 in Dresden als freischaffender Architekt nieder. Sein vielseitiges Können wurde durch zahlreiche Wettbewerbserfolge bewiesen und fand seinen Niederschlag in der Bearbeitung von städtebaulichen Aufgaben und Entwürfen für Wohnbauten, Lichtspielhäuser, Schulen, Brücken und Industriebauten. Ab 1931 war er als Mitarbeiter und Lehrauftragter am Institut für Industriebau und Entwerfen der Technischen Hochschule Dresden tätig, wurde 1935 zum ordentlichen Professor berufen und mit der Leitung des genannten Instituts und der angeschlossenen Entwurfsgruppe betraut. In diesem Zeitraum, bis über seine Emeritierung im Jahre 1968 hinaus, war er trotz angegriffener Gesundheit und persönlicher Schicksalsschläge unermüdet um eine praxistaugliche Ausbildung des Architekturstudiums bemüht. Von 1933 bis 1967 war er Leiter der Hauptfachrichtung Architektur und von 1937 bis 1966 Dekan der Fakultät Bauwesen. Die vorbehaltlose Weitergabe seiner reichen Lebenserfahrungen, das stete Bemühen um den Kontakt zu den Studierenden, seine persönlichen Eigenschaften wie Umsicht, in die Tiefe gehender, kritischer Intellekt und Abneigung gegenüber allen äußerlichen Forderungen, Anerkennung bei der studentischen Jugend und Üben eine starke erzieherische Wirkung aus. Umfassende humanistische Bildung, Humor und menschliche Reife ließen ihn trotz seines oftmals zurückhaltend erscheinenden Wesens im Kreise seiner Mitarbeiter zum Vorbild werden. In den unter seiner Leitung entstandenen Bauten fand jenes Leitbild seinen Niederschlag, das er den Studierenden der Fachrichtung Architektur, Bautechnikwesen und Ingenieurökonomie immer wieder ans Herz legte: das gemeinsame, aus einer inneren Einsicht hervorgehende Bemühen um die Gestaltung einer baulichen Umwelt, die unter enger Bindung an funktionelle, konstruktive und ökonomische Gegebenheiten hohen ästhetischen Ansprüchen genügt und dem Menschen und damit unserer sozialistischen Gesellschaft ermöglicht, sich unter kulturvollen Bedingungen zu entwickeln. Von seinen zahlreichen Bauten seien an dieser Stelle nur einige genannt: Von den Institutsbauten an der Technischen Universität Dresden die gestalterisch großzügige und einprägsame Halle des Instituts für Fördertechnik an der Nöthnitzer Straße und das Institut für organisch-technische Chemie an der Mommsenstraße, von den Industriebauten die

architektonisch wie konstruktiv bemerkenswerte Werkanlage des VEB Hochvakuum Dresden an der Tiergartenstraße, von den in gestalterischer Hinsicht besonders bemerkenswerten die bekannte Rappbädelsperre mit ihrer architektonisch eigenwilligen Trinkwasseraufbereitungsanlage und die Staumauer Pöhl, das wohl gelungenste Beispiel der Einheit von Funktion und Gestaltung.

Seine Leistung als Hochschullehrer und Architekt, aber auch seine Wirksamkeit in fachlichen Gremien und gesellschaftlichen Organisationen wurde 1968 mit der Zuerkennung des Martin-Andersen-Nexo-Kunstpreises der Stadt Dresden und 1967 mit der Verleihung des Ehrenzeichens „Verdienter Techniker des Volkes“ gewürdigt.

Als ehemalige Schüler oder Mitarbeiter sind wir ihm zu vielseitigem Dank verpflichtet. Wir wollen ihn ehren, indem wir sein Werk fortsetzen und in seinem Sinne bei der Erziehung und Ausbildung der Jugend und der baulichen Gestaltung unserer Umwelt wirksam werden.

Helmut Stenzel

Im Alter von 46 Jahren verstarb unser Mitarbeiter und Meister aus der Zentralwerkstatt Helmut Stenzel, Aktivist.

Er war ein pflichtbewußter und immer einsatzbereiter Kollege, der seine ganze Kraft für den Aufbau unseres Staates einsetzte.

Sein Andenken werden wir stets in Ehren halten.

Die Kolleginnen und Kollegen der Zentralwerkstatt