Eine dieser Uebungen täglich

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Berner Woche**

Band (Jahr): **37 (1947)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-634651

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

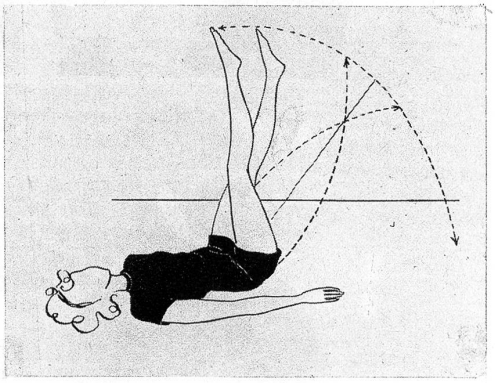
http://www.e-periodica.ch

Eine dieser Uebungen täglich

und Sie werden in 2 Wochen wieder schlank sein

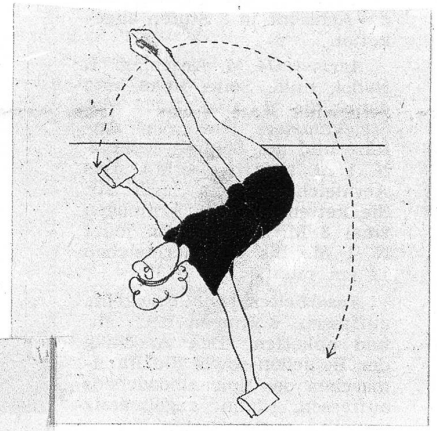
Die durch lange Jahre der Rationierung erreichte schlanke Linie ist nicht nur in Gefahr, sie ist bei den meisten von uns bereits verloren gegangen. Ich frage mich zwar weshalb, ist doch die Fettration noch nicht sehr gross, und die Schokolade sehr rar? Aber die Tatsache bleibt bestehen, man hat an Umfang zugenommen, und bereits werden die Kleider beängstigend eng. Und nun kommen die langen Wintermonate, wo einem das Jäten nicht mehr in Form hält und man droht, noch dicker zu werden. Da hilft nur eine energische Gymnastik, die die Bauchmuskeln stärkt. Diese stärken sich sehr rasch, und sobald dies erreicht ist — in etwa zwei Wochen — wird auch das überflüssige Bauchfett weg sein. Dann aber dürfen wir uns nicht wieder gehen lassen und müssen weiter Bauchmuskelübungen machen und immer, immer den Bauch einziehen.

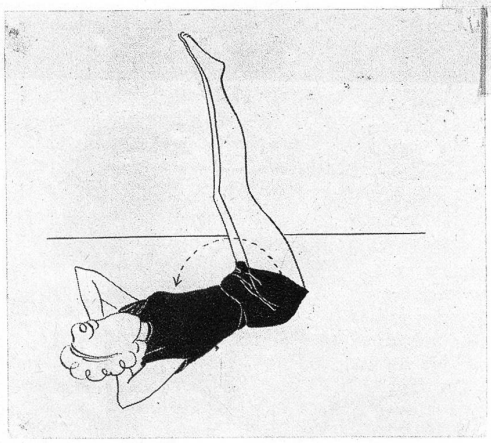
Uebungen. Bei allen Uebungen muss das Rückgrat möglichst auf dem Boden aufliegen und der Bauch eingezogen sein.



1. Uebung. Ausgangsstellung: Mit dem Rükken auf dem Boden liegen, die Beine zusammen, die Arme neben dem Körper am Boden. Die Beine langsam mit Scherenbewegungen bis zur Senkrechten emporheben, 2 Sekunden anhalten, langsam auf die gleiche Weise senken bis wenig über dem Boden, dort anhalten und dann wieder heben, ohne die Beine auf den Boden zu legen. Anfangs 6-mal, dann mehr.

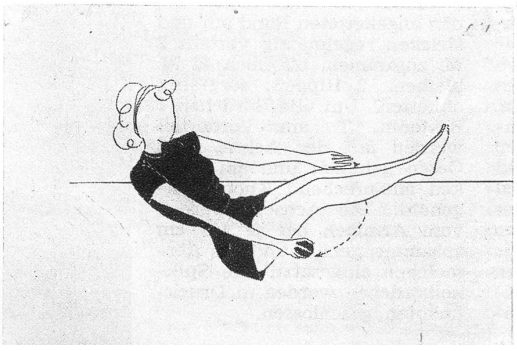
2. Uebung. Ausgangsstellung: Auf dem Rükken liegen, die Beine gestreckt, zusammen, die Arme seitlich ausgestreckt, die Hände mit etwas Schwerem belastet. Die Beine hochheben und mit den Füssen erst die linke, dann die rechte Hand berühren, einen grossen Halbkreis in der Luft beschreibend. 8mal auf jede Seite.





3. Uebung. Ausgangsstellung: Auf dem Rükken liegen, die Beine zusammen, die Hände unter dem Nacken gekreuzt. Die Beine zur Senkrechten heben, dann auf den Hüften rollen, ohne mit den Füssen, Knien oder Ellenbogen den Boden zu berühren. 10mal.

4. Uebung. Ausgangsstellung: Aus dem Rükken liegen, die Beine zusammen, die Arme über den Kopf ausgestreckt, einen Ball in der einen Hand. Den Körper und die Beine aufheben und den Ball unter den gestreckten Knien hindurch in die andere Hand geben. Wieder abliegen und von vorne anfangen, den Ball in der andern Hand. 6mal am Anfang, später bis 20mal.



Die Körperhaltung des Schulkindes

Die moderne Schulhygiene bemüht sich, den Kindern Schädigungen durch lang dauerndes Sitzen zu ersparen. Zu diesem Zweck sind die Sitzgelegenheiten besonders gebaut. Gefordert wird eine ganz bestimmte Entfernung von der Schulbank, so dass das Kind auch beim Aufstehen nicht gebogene Knie haben muss. Ausserdem ist eine bestimmte Annäherung der Augen an das Lesebuch oder das Schreibheft vorgeschrieben. Auf diese Weise sollen ungesunde Körperhaltungen vermieden werden, die leicht bestehende Rückgratsverkrümmungen verschlimmern, die Kurzsichtigkeit vermehren oder im besten Fall zu einer falschen Körperhaltung der Kinder führen würden. Diese Bemühungen der Schule bleiben allerdings ohne Erfolg, wenn die Eltern der Haltung des Kindes nicht auch im Hause, speziell während der Schulaufgaben, nicht ein reges Augenmerk schenken. Deswegen ist es wichtig, den Eltern einige Ratschläge zu geben, in welcher Weise sie die häuslichen Schulaufgaben zu überwachen haben. Es sind folgende: Das Kind soll nie an einem runden Tisch arbeiten, der Tisch soll nicht zu hoch sein. Sitzt das Kind zu niedrig, soll durch Kissen nachgeholfen werden, die man auf den Sitz legt. Der Stuhl soll beim Schreiben möglichst nah an den Tisch herangeschoben werden. Beide Füsse berühren den Boden. Beim Schreiben sollen beide Vorderarme gleichmässig, mindestens zur Hälfte auf der Tischplatte ruhen. Das Ellbogengelenk sei etwa handbreit vom Rumpf entfernt. Der Abstand soll für den rechten und den linken Arm der gleiche sein. Schiefer Sitz, Drehung des Oberkörpers sollen vermieden werden. Das Kind soll beim Sitzen nicht ein Bein unterschlagen. Beim Lesen lehne sich das Kind mit dem Rücken an.

Es bedarf immer erneuter Ermahnung, damit diese Regeln so befolgt werden, damit sich das Kind nicht allmählich an eine verfehlte, seinen Bau schädigende Lage gewöhnt. *I.*

***

Der Fluch

«Wenn die Frauenzimmer Offiziere werden könnten und den Soldaten «Halt!» kommandieren sollten, so würden sie dies in folgender Weise tun:

‚Ihr Soldaten alle, jetzt passt auf, ich befehle Euch, dass Ihr, sobald ich gesprochen habe, still steht, jeder auf dem Fleck, wo er eben steht; versteht Ihr mich? Halt! sage ich Euch allen'.» So schrieb einst Jean Paul.

Eine Amerikanerin, der dieser Satz zu Gesicht kam, empörte sich derart darüber, dass sie unverzüglich — in der falschen Annahme, Jean Paul befinde sich noch unter den Lebenden — einer grossen amerikanischen Zeitung folgenden Aufsatz einsandte:

«Mister Jean, es steht fest für mich, dass es nicht gerade der glücklichste Tag gewesen war, der Sie diesen Satz niederschreiben liess. Sie sollen dafür einsam, ohne ein liebendes Weib zur Seite zu haben, durch das Leben schreiten; Ihre Socken sollen stets zerrissen und Ihre Knöpfe stets locker sein! Ihre Schuhe sollen Sie stets drücken und Ihre Füsse voller Hühneraugen, Ihr Rasiermesser immer kalt und Ihre Klingen stumpf sein! Für allezeit soll Ihr Haar wirr emporstehen und Ihr Hemdkragen sich unschön krümmen! Ihr Bart soll den Stacheln eines Ebers gleichen! Ihr Kaffee soll salzig, Ihre Suppe angebrannt und Ihr Tee wässerig sein! Sie sollen vom Garten Eden träumen und in der Hölle erwachen! Und Sie sollen mit einer unstillbaren Sehnsucht nach Liebe im Herzen als ein elender, unreinlicher, ruheloser, lächerlicher und armseliger Junggeselle durch die Welt kriechen. Amen!»

Wie würde sich Jean Paul amüsiert haben, wenn er diesen Fluch der empörten Amerikanerin vernommen hätte!

Und noch eine Bitte an Sie, liebe Leserin: Fassen Sie diesen Artikel so auf, wie er aufgefasst werden soll: von der humoristischen Seite. Denn Sie wissen ja, dass Jean Paul Ihrem schönen Geschlecht gegenüber sehr zugneigt war, und welch herrliches, friedliches Leben er an der Seite einer geistvollen, liebenden Gattin führte. *Wo.*