

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 41 (1937-1938)  
**Heft:** 3

**Buchbesprechung:** Bücherschau

**Autor:** [s.n.]

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

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

## Bücherschau.

**Dr. phil. Eugen Matthias:** „Die Frau, ihr Körper und dessen Pflege durch die Gymnastik.“ Verlag Vogt-Schild A.-G., Solothurn. Preis kartoniert Fr. 4.80, in Leinwand gebunden Fr. 7.—

In seinem Geleitwort schreibt Prof. Dr. med. Hugo Sellheim, der Direktor der Universitäts-Frauenklinik in Leipzig:

„Mann, Frau und Kind, Jüngling und Jungfrau, Greis und Matrone, Schwangere und Wöchnerin weisen in ihrem Baue und in ihrem Betriebe beträchtliche, zum Teil grundsätzliche Verschiedenheiten auf. Wenn die Gymnastik zur Übung, Erhaltung, Frischerhaltung und, im Notfalle, zur Wiederherstellung des Organismus dienen soll, so muß sie auf alle diese Lebensbesonderheiten Rücksicht nehmen; ja sie sogar als oberstes Prinzip an den Anfang aller Übungen stellen.“

Der Gymnastik höchstes Ziel ist das Individualisieren: Menschen nach ihren natürlichen Verschiedenheiten zu entwickeln und jedem Lebenstrieb gehörigen Raum geben. Das gilt nicht nur für die aufgezählten Gruppen im ganzen, sondern für jede Einzelperson in diesen Gruppen.

Gymnastik muß werden zur feindurchdachten Hygiene und Diätetik der Person. Sie soll sein ein Stück unentbehrlicher Höherentwicklung des Körpers und des ihn beherrschenden Geistes, somit des ganzen Organismus im Sinne der „funktionellen Entwicklung“.

Da nur der Arzt alle organischen Funktionen genau kennt, so muß sich die Gymnastik auf die Anatomie, Physiologie und Biologie in allen ihren auf die verschiedenen Menschenalter, verschiedenen Geschlechter, wechselnden Entwicklungsstufen und Funktionsgänge des weiblichen Geschlechtes erstreckenden ärztlichen Kenntnisse beziehen.

Zu der Herausarbeitung von zutreffenden Regeln für die praktische Körperschulung ist eine Arbeitsteilung am Platze. Es muß in jedem Lebensalter, bei jedem Geschlecht, in jeder Geschlechtsphase und das wieder für jede Einzelperson extra der Plan der Natur entdeckt und bei der praktischen Übung danach verfahren werden. Erst dann haben wir die Höchstleistungsfähigkeit der Gymnastik.

Ich habe mich mit dem ersten Teil der Aufgabe, soweit er die Frau angeht, befaßt, und einige Versuche gemacht, zu erkennen, was der Frau durch Übungen genützt, aber auch geschadet werden kann.

Ich freue mich, zu sehen, daß Prof. Dr. Matthias sich diese Denkrichtung zu eigen gemacht und darauf das System seiner „organisch-funktionellen Grundgymnastik“ aufgebaut hat. Er griff den Gedanken der Individualisierung nach Alter, Geschlecht, Lebenslage und Einzelpersonlichkeit auf, verallgemeinerte ihn und führte ihn ins Einzelne durch, um ihn als das Grundprinzip in die praktische Gymnastik einzusetzen und bis ins Einzelne durchzuarbeiten. Er hat dabei nicht engherzig ein System herausmodelliert, dem er seinen Namen gibt und das er mit so und soviel Systemen in Gegensatz bringt. Seine Arbeit hat keinen trennenden, sondern einen verbindenden Charakter. Er nimmt das Gute, wo er es findet, und verbessert es im Sinne der Einpassung in den großen Gedanken der funktionellen, das heißt der Funktion des gerade in Betracht kommenden Einzelmenschen in seiner jeweiligen Lebenslage dienlichen Entwicklung, Erhaltung und Wiederherstellung.

Es gibt viele Bücher über Gymnastik, aber keins, in dem Bau, Funktion und funktionelle Erhaltung so harmonisch zusammenwirken. Hier ist das Wesen unserer modernen Körperseelenkultur nicht nur geahnt, sondern einmal wirklich begriffen und geschickt in eine praktisch brauchbare Form gegossen.

Dem herrlichen Buche von Matthias ist der gleiche Erfolg zu wünschen, wie er seinen anregenden, lebensbefahenden und sonnigen Kursen in der prächtigen freien Natur schon lange beschieden war. Im gesunden Körper muß ein

gesunder Geist wohnen. Eigenfreude am harmonischen Zusammenwirken von Körper und Körperseele gehören zur Vollendung. Ein solcher Auftakt zur Lebenslust ist der in unseren heutigen Lebensverhältnissen eingepferchten Frau am meisten zu gönnen und dürfte bei ihr auf den fruchtbarsten Boden fallen.

„Chomm mit, mer wend üs freue.“ Gedichtli, Spröök und Gschichtli i Sanggaller Mundart. Gesammelt und herausgegeben von Hans Hilty. 175 Seiten mit 24 Scherenschnitten. Kartoniert Fr. 3.25. In Halbpergament gebunden Fr. 4.25. Verlag der Fehr'schen Buchhandlung St. Gallen.

Immer eindringlicher wird die Forderung nach vermehrter Pflege und Übung der Mundart erhoben; man glaubt heute wieder an ihre Lebenskraft und schätzt ihren ethischen und politischen Wert wieder höher ein. Otto von Greherz sieht in der Mundart mit Recht „eines der gegebenen Mittel zur Erhaltung unserer Unabhängigkeit nach außen und des demokratischen Geistes im Innern“. Für die Mundart einzustehen, bedeutet also ein Stück geistiger Landesverteidigung.

Es ist daher freudig zu begrüßen, daß Herr Prof. Dr. Hans Hilty neuere st. gallische Mundartdichtung gesammelt und mit dem vorliegenden Büchlein für einen Teil des Kantons St. Gallen — den Landstrich zwischen Rorschach und Wil — ein ausgezeichnetes Mittel zur Pflege der Mundart in Familie und Schule geschaffen hat. Wer hätte es für möglich gehalten, daß auch in unserer sprachlich nicht gerade fruchtbaren Gegend zu dem spärlich Vorhandenen innert kurzer Frist eine solche Fülle von erfreulicher Schilderung und Poesie hinzukäme!

Der Inhalt ist nach bestimmten Erlebnisfeldern geordnet. Im 1. Teil „Was 's Johr bringt“ machen wir einen Gang durch die Jahreszeiten, wobei besonders auch den Festzeiten des Jahres (Ostern, Klaus, Weihnacht, Silvester, Neujahr usw.) größere Abschnitte gewidmet sind. Der 2. Teil „Was 's Lebe bringt“ führt uns in den Familienkreis, dann in Schule, weitere Heimat, ins Leben hinaus. In geschickter Gruppierung folgen sich Gedicht- und Prosabeiträge; bald sind es Sprüchelein für die Kleinen, bald Gedichte, Gespräche und Gschichtlein für das schulpflichtige Kind, schließlich auch noch beschauliche Bilder aus alter Zeit für Erwachsene. In allem kommt echte Freude an den Erscheinungen und Erlebnissen in Natur und Menschenleben zu schlichtem, warmem Ausdruck. Wer Heimatwerte zu schätzen weiß, wird in den Kapiteln „Chinderfestscht, Johrmaart, Chlaus, i dr Heimat“ viel Ansprechendes finden; hier verbinden sich Dialektprobe und Volkskundliches zu herzerquickender Schilderung.

**Emil Bünzli: Krieg oder Frieden.** 36 Seiten. Broschiert 80 Rp. Walter Loepphien Verlag, Weiringen.

Entlockt uns die Frage „Krieg oder Frieden?“ nicht fast ein Lächeln? Einmal deshalb, weil die Antwort für keinen Menschen — mit Ausnahme einiger Rüstungsindustriellen — fragwürdig sein kann und dann darum, weil wir alle in einem tiefen Gefühl der Ohnmacht gefangen sind und resigniert abwehren: Ich habe ja ohnehin nichts dazu zu sagen. Darüber entscheidet man andernorts.

Nein! ruft Bünzli. Eben gerade das ist mit eine Ursache dieser Fragestellung, wenn du so antwortest. Du hast etwas dazu zu sagen. Jeder Mensch hat es. Und gerade deshalb ist es die heilige und unausschiebbare Pflicht jedes Menschen, sich mit dieser Frage ernstlich auseinanderzusetzen. Die Antwort darauf liegt aber nicht an der Oberfläche, so sehr dies scheinen mag. Die Antwort „Frieden“ schon. Aber dann taucht gleich die neue Frage auf: Wie gelangen wir zum Frieden? Da nun setzt Bünzli's Schrift ein. Da nun wird Bünzli wirklich zu einem Rufer in der Not der Zeit. Er geht der Ursache des Krieges auf den Grund — kündigt aber auch überzeugend von der Quelle allen Friedens.