

Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 28 (1938)
Heft: 46

Artikel: Sollen Hausfrauen auch turnen?
Autor: Ziegler, Klara
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-649107>

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: 13.01.2026

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

Zeitung ausfüllte. Vor wenigen Tagen war es einem raffinierten Gauner gelungen, die Handelsbank um etliche Hunderttausend Franken zu begaunern und jetzt stand sein Steckbrief in der Zeitung. Josua kündigte das Bild des Verbrechers fest ins Auge. Nach geraumer Zeit erhob sich der Fremde, legte die Zeitung achtlos auf die Bank und entfernte sich. Gierig griff Josua nach der Zeitung. Seine Augen brannten auf der runden Zahl von 10,000 Franken, die als Belohnung von Seiten der Bank für denjenigen bereitlagen, der den Täter so bezeichnen könne, daß er gefaßt werden konnte. Nicht das Geld war es, das Josua lockte, sondern der Wunsch wurde in ihm lebendig, den Menschen zu entlarven, der auf solche Art und Weise sein Leben fristen wollte. Immer wieder betrachtete er das Bild des Verbrechers und prägte es seinem Gedächtnis ein. Als er ging, nahm er das Zeitungsblatt mit sich.

In den folgenden Tagen sah er nicht mehr teilnahmslos im Wartsaal. Jeden Menschen der kam, unterzog er einer scharfen Musterung. Eine bisher unbekannte Erregung hatte ihn erfaßt. Es war ein innerer Zwang, der ihn beherrschte und dem er folgen mußte. Schon waren acht Tage seit seiner Entdeckung vorüber, ohne daß sein Eifer nachgelassen hätte. Niemand ahnte, was ihn so stark bewegte. An einem Samstagmorgen geschah es, da er wie elektrisiert zusammenzuckte. Ein Fremder war in den Wartsaal getreten, hatte sich ängstlich umgesehen und sich dann in eine dunkle Ecke verzogen. Obwohl es drückend warm war im Wartsaal, hatte der Fremde den Manteltragen hochgeschlagen, den Hut tief in die Stirne gedrückt und tat, als ob er schlafte. Josua kündigte beobachtete den Fremden scharf und kam immer mehr zur Ueberzeugung, daß dies der Verbrecher war, den die Polizei suchte. Rasch überlegte er. Der nächste Zug war erst in zwanzig Minuten fällig. Er erhob sich unauffällig, trat an den aufgehängten Fahrplan und tat, als ob er denselben studiere, dabei prägte er sich die Züge des Fremden scharf ein. Hernach schlenderte er, wie einer der viel Zeit zu haben schien, an dem Fremden vorüber ins Freie. Hastig eilte er auf den Polizeihauptposten und erzählte dort, wen er glaubte entdeckt zu haben.

Der Polizeioffizier aber lachte ihn aus.

Der ist schon längst verdurstet, mein Lieber! Doch Josua beharrte darauf, den Verbrecher gefunden zu haben und so bequiemte sich der Polizeioffizier, zwei Polizisten in Zivil aufzubieten, die Josua nach dem Bahnhof begleiten mußten, um nachzusehen, wer der Fremde sei.

Josua befürchtete, daß sich dieser inzwischen davon gemacht. Aber als dies nicht der Fall war, atmete er erleichtert auf. Der Mann sah immer noch in der Ecke und schlief.

„Er ist's!“ sagte der ältere der beiden zu seinem Kollegen, trat zu dem Fremden und legte seine Hand schwer auf dessen Schultern.

Der Fremde erwachte und erschrak, als ihm der Polizist in Zivil erklärte, er sei verhaftet. Er wollte aufspringen, aber schon packten ihn vier Hände und ehe er sich versah, trug er Handschellen.

„Verflucht! Wer hat mich verraten?“ schrie der Mann, dem der Angstschweiß auf der Stirne stand.

Doch er erhielt keine Antwort. Widerstandslos ließ er sich auf den Posten führen und dort stellte es sich heraus, daß man den Richtigen gepackt. Bei der Durchsuhung des Verbrechers fand man den größten Teil des ergaunerten Betrages. Die Bank wurde sofort avisiert und wenige Minuten später stand der Direktor der Handelsbank auf dem Posten und beglückwünschte Josua zu seinem Fang. Er forderte ihn auf, mitzukommen und den ausgelegten Betrag in Empfang zu nehmen.

Josua war so überrascht, daß er im ersten Augenblick nicht zu sprechen vermochte.

„Ist es auch wirklich wahr?“ frug er zweifelnd, da legte ihm der Direktor lächelnd die Hand auf die Schulter.

„Natürlich ist's wahr! Sie haben die ausgelegte Summe ehrlich verdient. Ohne Ihre Mithilfe wäre die Bank außerordentlich schwer geschädigt worden.“

Josua fuhr wie im Traume mit dem Bankdirektor auf die Handelsbank.

„Ich hätt' eine Bitte!“ wandte er sich zögernd an den Direktor.

„Und die wäre?“

„Ich verzichte auf das Geld, wenn ich auf Ihrer Bank irgend eine Arbeit erhalten könnte.“

„Mensch! Sind Sie nicht ganz richtig im Kopfe? Sie wollen 10,000 Franken ausschlagen, die Sie ehrlich verdient haben?“

„Ich möchte Arbeit, kein Geld!“ entgegnete Josua fest. Und er erzählte dem aufmerksam zuhörenden Direktor, wie es ihm ergangen.

Dieser hörte ihm schweigend zu und nickte.

„Ich verstehe! Ihnen gilt die Arbeit mehr als das Geld. Das freut mich. Aber Sie dürfen es ruhig nehmen. Es ist vom Bankrat für diesen Zweck bestimmt und muß hierfür verwendet werden. Ihr Wunsch soll gleichwohl in Erfüllung gehen. In zwei Monaten wird unser alter Bureaudiener in den Ruhestand versetzt. Ich werde mich für Sie einsetzen, daß Sie den Posten erhalten. Wir brauchen treue, pflichtbewußte Leute, Ihr heutiges Betragen beweist mir, daß Sie der richtige Mann für diesen Posten sind. Behalten Sie ruhig das Geld als Notgroschen für die alten Tage. Vielleicht sind Sie noch froh darum. Und für die zweimonatige Karenzzeit soll Ihnen der Lohn ebenfalls vergütet werden, damit Sie Ihren Notpfennig nicht angreifen müssen.“ Josua war überglücklich, als ihm der Kassier anstandslos den Betrag aushändigen wollte, doch ließ er denselben als Depot auf der Bank liegen. Wie trunken vor Freude begab er sich nach Hause.

Daß er wieder Arbeit haben sollte, freute ihn mehr als die Belohnung. Schon nach wenigen Tagen wurde ihm die Stelle zugesagt und als ihn später Bekannte fragten, wie und wo er zu dem Glück gekommen, pflegte er lächelnd zu sagen: „Im Wartsaal!“ Dann schauten ihn diese verwundert an, ohne daraus klug zu werden. Er aber lachte stillvergnügt vor sich hin und dankte Gott für das Glück, das er dort gefunden.

Sollen Hausfrauen auch turnen?

Immer wieder stößt man auf die Ansicht, daß Hausfrauen während ihrem Tagewerk eigentlich genug Bewegung haben — und deshalb Gymnastik für sie überflüssig sei.

Allerdings gewährt die Hausarbeit viel mehr Bewegungsfreiheit als Bureauarbeit, sonst irgendwelche geistige Tätigkeit, oder z. B. der Schneiderinnen- oder Modistinnenberuf. Der Hausfrauenberuf darf auch von diesem Standpunkt aus als einer der abwechslungsreichsten und natürlichsten Frauenberufe angesehen werden.

Aber auch im Haushalt ist durch die technischen Erfindungen, allerlei Apparate und Maschinen (Staubsauger, elektr. Blocher, Auswindmaschinen usw.), vieles vereinfacht worden, sodas

die Bewegungen der Hausfrau vor allem nicht mehr so ausgiebig, aber auch nicht mehr so zahlreich sind. Das viele Hin- und Hergehen, das Kehren, Abstauben, Flaumen, Kochen, Geschirrwaschen, Bügeln usw. erfordert hauptsächlich nur Gliedmassentätigkeit, (wobei meistens einseitig die rechte Hand, der rechte Arm beschäftigt wird). Wo der Rumpf zur Mitarbeit herangezogen wird, wie z. B. beim Wäschehängen oder beim richtigen Blochen, da muß die gleiche Bewegung gewöhnlich viel zu lange nacheinander ausgeführt werden, was dann zur Uebermüdung führt.

Die moderne Frauen-Gymnastik will eine allseitige Durcharbeit des Körpers, hauptsächlich auch jener Muskeln, welche

während der Tagesarbeit vernachlässigt werden, — der Rumpfmuskeln. Speziell Bauch- und Beckenmuskeln sind bei vielen Frauen heute schlaff, schwach. Sie vermögen den innern Organen nicht mehr den nötigen Halt zu bieten. Deshalb greifen die Frauen heute wieder mehr zu jenen bequemen Hilfsmitteln, zu Gummigürtel und Korsett. Diese vermögen allerdings genügend Halt zu geben. Aber eines bedenkt man oft nicht, daß durch diesen künstlichen Halt den Muskeln ihre Arbeit abgenommen wird und diese daher immer mehr erschlaffen. Wenn die Bauchmuskeln mehr geübt würden, wären diese Hilfsmittel größtenteils überflüssig. Die Uebung, der rhythmische Wechsel von Spannung und Entspannung erhält den Muskel allein elastisch. Kräftige und zugleich elastische Bauch- und Beckenmuskeln sind gerade für den Mutterberuf außerordentlich wichtig.

Durch die Gymnastik sollen auch jene Glieder, welche während des Tages einseitig benützt wurden, entspannenden Ausgleich finden, gelockert werden. Gerade z. B. die Arme werden bei der Hausarbeit unwillkürlich in versteifende Bewegungen und Stellungen gebracht. — Besonders wichtig sind auch entspannende und freislaufanregende Bewegungen für die Beine. Denn durch das viele Stehen, durch das fortwährende Belasten der Beine durch das Körpergewicht wird das Aufwärtsfließen des Blutes zum Herzen erschwert, besonders auch, weil die Schwerkraft hindernd, abwärtsziehend wirkt. Es treten deshalb mit der Zeit oft venöse Beinstauungen und Krampfadern auf. Angepaßte Bein-Gymnastik regt den Blutkreislauf an und erhält die so notwendige Elastizität der Venenwände. Auch Fußübungen sind unentbehrlich. Durch das häufige Stehen werden hohe Anforderungen an die Fußmuskeln gestellt, besonders dann, wenn überflüssige Fettmassen sie beschweren.

Hausfrauen-Bewegungen vermögen Gymnastik nicht zu ersetzen — Hausfrauenarbeit vermag auch nicht von Gymnastik zu dispensieren. Es ist etwas ganz anderes, ob ich mich bewege, oder ob ich Gymnastik treibe. Gymnastik baut systematisch auf Anatomie und Physiologie auf. Durch richtige Gymnastik kann die Frau lernen auch ihre Hausarbeiten ökonomisch zu verrichten, so zu verteilen, daß sie Abwechslung hat zwischen sitzenden und stehenden, leichten und anstrengenden Arbeiten. Niemand wird behaupten, daß Hausarbeiten nicht ermüden. Die Gymnastikstunde bringt die richtige Erholung davon. Regelmäßig turnende Frauen bestätigen das oft. (Ein wenig Muskelkater am folgenden Tag schadet nichts, im Gegenteil!) Gymnastik erheitert zudem das Gemüt, macht arbeitsfroh und jung.

Die moderne Frauengymnastik strebt nicht nach äußeren körperlichen Höchstleistungen, Wettkampf, Uebertreibungen im Sport, denn sie will die körperliche und seelische Gesundheit der Frau. Sie will die Frau und Mutter nicht von ihren Pflichten ablenken, sondern sie dazu ertüchtigen, sie der Familie recht lange zu erhalten suchen.

Klara Ziegler.

* * *

»Bäri«

Bäris Heimat ist der schöngelegene Falkenhof oder besser gesagt, er war es. Denn Bäri ist schon lange tot. Außerlich war er übrigens gar nicht schön, und er hatte auch keinen Stammbaum aufzuweisen. Wenn man aber Bäri kannte und daran dachte, daß er zweimal für seine Herrschaft eine große Tat vollbracht hatte, vergaß man sein häßliches gelbes Fell und an einen Stammbaum dachte man schon gar nicht mehr. Ich selbst habe Bäri auch gekannt, und der alte Falkenhofbauer hat mir die Geschichte seines Hundes selbst erzählt.

„Steht da eines Abends“, so begann er, „als ich vom Felde kam, ein herumziehender Schirmflicker, der nicht weit von meinem Hause entfernt unter einem Nußbaum mit seinem fahrenden Wagen und einem Rudel Kinder Halt gemacht hatte, in meiner Stube. An eine Schnur gebunden hält er einen kaum ein paar Wochen alten Hund, der genau so hungrig in die Welt schaut wie sein Herr. Er wollte gerne einen Sack Kartoffeln für

Kinder und Frau, die schon ein paar Tage lang nichts Warmes gegessen hätten, und ich könnte dafür den Hund haben. Ich war zuerst gar nicht einverstanden, nicht wegen der Kartoffeln, oh nein, die hätte er auch ohne den Hund schon seinen Kindern zuliebe bekommen. Aber hatten wir nicht schon genug Tiere auf dem Hof und auch bereits einen, wenn auch schon alten Hund? Aber meine Frau war ganz vernarrt in das halbverhungerte Hundel, das vor Schwäche fast nicht mehr auf seinen vier Beinen stehen konnte, und ich mochte ihr diese Freude gönnen, und so blieb Bäri, wie wir ihn nannten, bei uns. Er erholte sich bald unter der guten Pflege meiner Frau und wuchs zu einem stattlichen Hund heran. Er war äußerst wachsam, und ich konnte ruhig von zu Hause fort, wenn ich Bäri daheim wußte.

Er war bereits drei Jahre bei uns, als er meinen zweijährigen Jungen, der in einem unbewachten Moment in die vom Knecht offengelassene Jauchegrube gefallen, herausholte und in die Küche trug, wo er ihn meiner Frau vor die Füße legte. Von da an liebten wir ihn nur noch inniger und er spürte die Liebe, die wir ihm entgegenbrachten, und war nunmehr der ständige Begleiter meines Söhnleins.

Wieder waren ein paar Jahre verfloßen. Mein Bub ging zur Schule und der Weg führt, wie Sie ja wissen, eine halbe Stunde durch den Wald. Vom ersten Tag an begleitete Bäri ihn die lange Strecke, blieb dann am Waldrand stehen und sah dem Buben nach bis er verschwunden war, worauf er zufrieden heimzu trottelte. Um zwölf Uhr mittags und später wieder um vier Uhr stand Bäri regelmäßig am Waldrand und nahm meinen Jungen in Empfang. Ich war einmal ungewollt Zuschauer, wie Bäri ihm die Tränen vom Gesicht leckte, die wegen einer „Tage“, die nicht ganz gerecht gewesen sei, vergossen wurden.

Es war Winter. Wir waren den ganzen Tag im Wald Holz hacken gewesen, zwei Knechte und ich, und kamen abends recht schaffener müde nach Hause. Bald gingen wir alle zur Ruhe und lagen in tiefem Schlaf. Ich erwachte etwa um Mitternacht durch Bäris wütendes Bellen, schlief aber, als es verstummte, rasch wieder ein. Eine Stunde darauf erwachte ich neuerdings an Bäris langgezogenem Geheul. Ich hatte ihn nie zuvor in dieser Weise klagen hören. Ich stand sofort auf und trat ans Fenster, unter dem Bäri sein unheimliches Geheul hervorstieß und — ich werde in meinem Leben nie diesen Moment vergehen! — ich sah, wie eine Feuergarbe zum Scheunendach herauschoß und den Platz taghell beleuchtete. Man hörte Ziegel fallen; das Vieh brüllte im angebauten Stall. Ich stürzte sofort die Treppe hinunter und in den Stall und trieb das Vieh auf den Platz hinaus. Im Nu ward der ganze Hof wach. Es war ein schreckliches Durcheinander. Jemand hatte der Feuerwehr telephonierte; aber bis diese kam, war die ganze Scheune bis auf den Grund niedergebrannt.“

„Ja — und Bäri?“ fragte ich angstvoll.

„Ja, unsern lieben Bäri fanden wir am nächsten Morgen im Baumgarten liegen — ein Messer stak ihm bis ans Hest im Hals. Er war tot.“

Der Brandstifter, der die Scheune angezündet hatte — man fand ihn übrigens nie — ist wohl von Bäri überrascht worden und hat sich gewehrt. —

Daß man mir die Scheune angezündet hat, könnte ich heute verzeihen; aber daß unser lieber Bäri auf so elende Weise umgebracht worden ist, das kann ich nie vergeben.“

Aus Schweiz. Tierschutz-Kalender.

Cornelia Heim.

Weltwochenschau

Keine Gefahr?

Der Bundesrat hat sich mit den antidemokratischen Umtrieben in der Schweiz befaßt. Herr Baumann, Vorsteher des eidgenössischen Polizei- und Justizdepartements, berichtete. Eine Konferenz war vorangegangen. Er unterrichtete die Gesamtergung über die bisherigen Ergebnisse. Verschiedene Untersu-