Zeitschrift: Die Berner Woche

Band: 37 (1947)

Heft: 2

Artikel: Der Fluch

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-634652

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: 21.11.2025

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

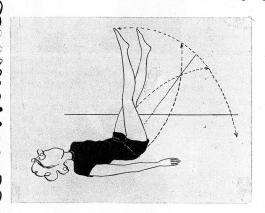
Eine dieser Ultringen täglich

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

und Sie werden in 2 Wochen wieder schlank sein

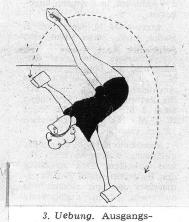
sehr rasch, und sobald dies erreicht - in etwa zwei Wochen — wird auch das überflüssige Bauchfett weg sein. Dann aber dürfen wir uns nicht wieder gehen lassen und müssen weiter Bauchmuskelübungen machen und immer, immer den Bauch einziehen.

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



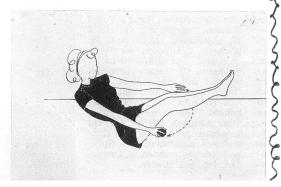
1. Uebung. Ausgangs-stellung: Mit dem Rük-ken auf dem Boden liegen, die Beine zusammen, die Arme neben dem Körper am Boden. Die Beine langsam mit Scherenbewegungen bis zur Senkrechten emporheben, 2 Sekunden anhalten, langsam auf die gleiche Weise senken bis wenig über dem Boden, dort anhalten und dann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

Uebung. Ausgangs-stellung: Auf dem Rükken liegen, die Beine gestreckt, zusammen, die Arme seitlich ausgestreckt, die Hände mit etwas Schwerem bela-stet. 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.



stellung: Auf dem Rükken liegen, die Beine zu-sammen, die Hände un-ter dem Nacken ge-kreuzt. Die Beine zur Senkrechten heben, dann auf den Hüften rollen, ohne mit den Füssen, Knien oder Ellenbogen den Boden zu berühren. 10mal.





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 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. Sitza 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 Ober-körpers 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



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

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

Wie würde sich Jean Paul amüsiert haben, wenn er diesen Fluch der empörten Amerikanerin vernom-men 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 gegen-über sehr zugneigt war, und welch herrliches, fried-liches Leben er an der Seite einer geistvollen, liebenden Gattin führte.