

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 38 (1948)  
**Heft:** 9  
  
**Artikel:** Mutter, turn mit uns!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-634247>

### **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**

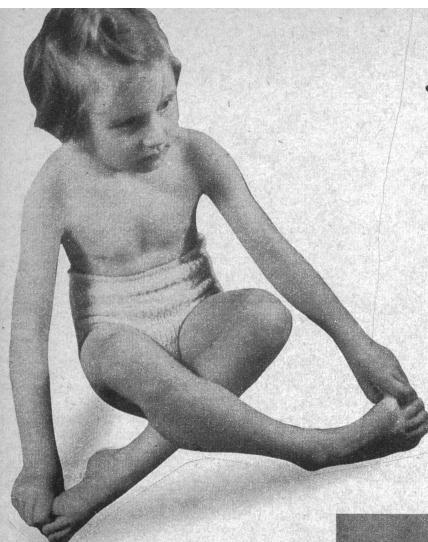
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 21.01.2026

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



**Türkensitz:** Das Kind beugt mit gekreuzten Beinen die Knie, beugt sich etwas vor und setzt sich, ohne die Hände als Stütze zu gebrauchen, nieder. Die Fusspitze wird mit den Händen gefasst und nun versucht das Kind sich vorwärts zu beugen. Diese Übung ist sehr gut zur Verbesserung der Beinstellung.

**Rumpfbeuge, vorwärts:** Das Kind sitzt auf dem Boden, fasst mit den Händen die Zehen und beugt den Oberkörper so weit vor, bis die Stirne den Boden berührt. Ein gut trainierter Kinderkörper ist so beweglich, dass er diese Übung bald ausführen kann.

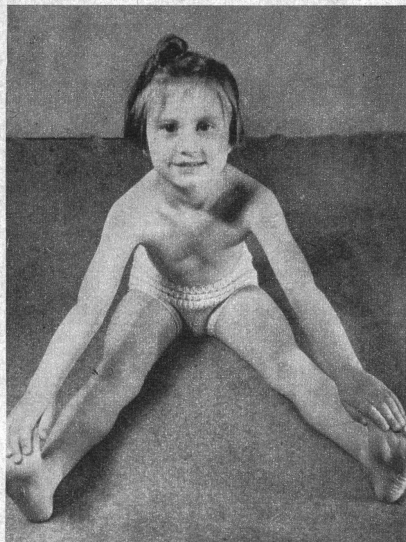
**Übung zur Stärkung der Arme:** Das Kind legt sich bäuchlings auf den Boden und stützt sich auf die Hände. Die Mutter fasst nun die Beine, und das Kind führt Armstrecken und -beugen aus.

# Mütter, turn mit uns!

Der regenreiche und schneearme Winter hat unsere Kinder viel zu viel ans Zimmer gefesselt. Jede Mutter weiss aber, dass die vier Faktoren: Luft, Sonne, Reinlichkeit und Bewegung unsere Kinder zu gesunden und frohen Menschen machen. Sie werden widerstandsfähiger gegen die seelischen und körperlichen Anforderungen, die heute an jeden Menschen gestellt werden (und an denen so viele junge Menschen zerbrechen) und sie schauen mit frohen und zuversichtlichen Augen in die Zukunft.

Das Turnen im Winter ist daher sehr wichtig und man sollte damit nie erlahmen. Eine Viertelstunde Turnen im Tage soll so konsequent durchgeführt werden, wie das Zähneputzen, das leider noch vielerorts sehr nachlässig gehandhabt wird. Schlechte Zähne bedeuten aber Unlust zur Arbeit, Magen- und Darmkrankheiten usw. Die Kinder sollen nur leicht

bekleidet sein und im Winter in einem warmen, aber gut durchlüfteten Zimmer mit der Mutter ihre Turnübungen vornehmen. Grössere Kinder wissen solche Übungen von der Schule her, und dazu gibt es noch viele andere, wie die Abbildungen zeigen. Nach dem Turnen 2 bis 3 Minuten ganz ruhig und entspannt liegen, dann lauwarm bis kalt abtuschen, je nachdem man sich bereits durch den Sommer hindurch an die Abhärtung gewöhnt hat. Daraufhin rasch und tüchtig frottieren — und jede Mutter wird erstaunt sein, wie die Kinder und auch sie mit frohem Mut an das Tagwerk gehen können. Man kann auch eine andere Zeit des Tages, die der Mutter und den Kindern vielleicht besser angepasst ist, wählen. Sind die Kinder etwas schwächlich, wird man gut tun, zuerst mit dem Arzt Rücksprache zu nehmen.



Schwieriger ist das Gerade-Aufrichten aus der Rückenlage, wobei Arme und Beine gestreckt sind. Zur Erleichterung hält ein Kind die Beine gegen den Boden. Diese Übung ist aber anstrengend und darf nicht oft hintereinander gemacht werden.

Das gleichzeitige Arm- und Beineheben soll langsam erfolgen, doch genau ausgeführt, erfordert es viel Arbeit Geduld, bis die Übung auch richtig gelingt.

**Der Tunnel:** Das Kind lernt Beweglichkeit. Ein Kind macht den Tunnel, indem es die Hände fest auf den Boden stützt und die Arme streckt. Das zweite Kind kriecht durch den Tunnel, bis es das Durchkriechen schnell und elastisch ausführen kann.

**Rumpfaufzug:** Das Kind legt sich ausgestreckt auf den Rücken; stemmt Füsse und Hände auf den Boden und hebt den Körper langsam hoch bis er waagrecht gestreckt ist. Wiederum langsam zurücksinken lassen.

**Velofahren** (Auch besonders für die Mutter sehr gut). Mit den Beinen wird das Velofahren geübt, und zwar so, dass man jeweils die Oberschenkel fest hinaufzieht. (Wehe dem Bäumlein!)

## NEUE BÜCHER

«Schicksal über uns», erschienen im Verlag «Schweizer Pioniere in aller Welt» AG., Luzern.

Von den zahlreichen Schweizern, die während und nach dem Kriege in die Heimat zurückkehrten, hat man aus den Zeitungen öfters gelesen. Aber wenige wissen etwas von den Schicksalen, die diese Rückwanderer hinter sich haben. Es ist das Verdienst von Albert Küng, die verschiedenen Berichte gesammelt und in dem oben erwähnten Buche zusammengestellt zu haben. Was man dabei erfährt, ist oft grauenerregend und es hält wirklich schwer, diese Episoden als menschenmöglich zu halten. Und doch handelt es sich, wie eingangs erwähnt ist, durchwegs um die wahrheitsgetreuen Berichte von denen, die sie erlebten. Aus vielen Gebieten Europas stammen diese Berichte, die vor allem offenbaren, wie durch die Kriegswirre die Menschen rücksichtslos umhergejagt und gefoltert wurden. Das Buch ist äusserst spannend geschrieben und verdient unser volles Interesse, um so mehr, als es sich darum handelt, unsere Auslandsschweizer in Zukunft vor einem ähnlichen Schicksal zu bewahren und ihre Interessen weitgehender zu schützen, als dies in den vergangenen Jahren möglich war. Das Buch umfasst 434 Druckseiten, ist mit Illustrationen versehen, in Leinwand gebunden und durch Goldprägung bereichert. hkr.

Im Verlag Kümmerly & Frey, Graphische Kunstanstalt und geographischer Verlag, Bern, sind in letzter Zeit folgende Werke erschienen:

**Argentinien**, ein kleines Büchlein der K. & F.-Reihe, das Auswanderer und Kaufleute eingehend über die wirtschaftliche und geographische Gestaltung dieses in letzter Zeit oft genannten Staates Südamerikas orientiert.

**Uruguay und Paraguay** ist ebenso aufschlussreich wie das oben erwähnte Bändchen und dient dem gleichen Zwecke. Zahlreiche Statistiken und Karten ermöglichen, sich ein aufschlussreiches Bild dieser Länder zu machen.

**Nordafrika**. Auch dieses Büchlein, in der gleichen Reihe wie die obenstehenden erschienen, berichtet über Länder, die einen Auswanderer interessieren. Es enthält manchen Wink, der dem Fremdling in solchen Ländern nützlich ist und ihn vor Illusionen bewahrt.

**Bechsteins Märchen**. Vollständige Ausgabe. Mit über hundert farbigen Zeichnungen von Hans Schwarzenbach (erschieden im Hans Feuz Verlag, Bern), fast 400 Seiten, gebunden Fr. 11.— + Umsatzsteuer.

Nicht ein Einzelner hat diese Märchen erfunden, sondern sie sind gewachsen aus dem Empfinden und Sehnen des Volkes heraus, aus seiner Naturanschauung und Frömmigkeit. Deshalb klingen in ihnen alle Seiten des Gemüts; die verschollenen Sagen und das Raunen einer versunkenen Zeit tönt in ihnen fort. Bald gemütvoll und tiefinnig, bald naturfroh und kindlich heiter, bald mit einem feinen oder derben Humor reden sie von Natur und Menschen, von Fügungen und Schicksalen, von Glauben und Hoffen. Bechsteins Märchen vom Schlaraffenland, vom Hasen und Igel im Wettlauf, vom kleinen Däumling, von den sieben Raben und vom goldenen Rehbocklein haben schon unsere Eltern und Grosseltern entzückt und unsere eigene Jugend verschönt; sie werden auch denen, die jetzt Kinder sind und auf Entdeckung der Welt ausgehen, die Herzen gross und weit machen. — Die vielen farbigen Zeichnungen von Hans Schwarzenbach fügen sich gut in diese alten Märchen ein und kommen dem kindlichen Gemüt entgegen.

## Das Lötschental im Zwielicht

(Schluss von Seite 216)

sich dies und das geändert, was uns erschrecken lässt. Davon möchten wir hier um der Ehrlichkeit willen einige Worte sagen; davon möchten auch unsere Bilder zeugen. Einst waren die Häuser und die hochbeinigen Gaden allesamt mit Platten oder mit Brettschindeln belegt, welche den Dörfern einen so herb-schönen Charakter verliehen. Doch in der Neuzeit hat das gleissende Blech sich mächtig vermehrt, ist es doch feuersicher und — nur scheinbar — billig. Und so wird nun die Stille Lötschens durch den Blechglanz überschrien, der

Wir Schweizer — und schon gar wir Berner — haben einen unüberwindlichen Widerwillen gegen jegliche Schablone, jede Vermassung und Gleichschaltung, auch die bauliche Art. So meinen wir, es sei nicht recht, einem charaktervollen Tale, wie es wahrlich Lötschen ist, fremde Manieren aufzuhaufen. Es soll treu zu der kleinen Heimat stehen, so wie es auch der Schweizer Heimatschutz meint. Für den Naturschutz haben die Lötschentäler einen offenen Sinn; sonst würde sich das herrliche Aletsch-Bietschhorn-Wildbannrevier nicht über die Lonza hinüberstrecken. Aber der Schutz der Heimat?

Wir meinen, zu dem Bekenntnis eines Schweizer gehöre auch das

ehrliche und freudige Bekenntnis zu ihrem Schutze. Darum freuen wir uns herzlich, dass auch dieses Jahr Heimat- und Naturschutz sich zusammen tun, um in der frohmütigen «Schoggitaler-Aktion» am 5. und 6. März Mittel zu sammeln, dass unsere Heimat sauber werden und bleiben soll, so wie wir es von Lötschen und vom ganzen Bernbiet, ja, vom lieben Schweizerland in seiner ganzen Weite wünschen. Ein tiefer Sinn liegt ja in diesem Schokoladentaler-Verkauf: Wir geben unsere Franken für die goldenen «Schoggitaler», weil auch wir willens sind, das wundersame Bild der Schweizer Heimat zu bewahren. yz.