Zeitschrift: Die Berner Woche

Band: 38 (1948)

Heft: 9

Buchbesprechung: Neue Bücher

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: 01.12.2025

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

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 ge-sunden 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 er-lahmen. 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 Uebungen 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 abduschen, 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

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

Das gleichzeitige Arm-Beineheben langsam erfolgen, doch genau ausgeführt, er-fordert es viel Arbeit Geduld, bis die Uebung auch richtig gelingt

Tunnel: Das Kind lernt Beweglichkeit. Ein

Boden

Kind macht den Tunnel,

indem es die Hände

streckt. Das zweite Kind

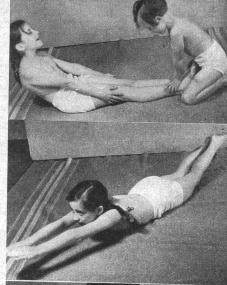
kriecht durch den Tun-

nel, bis es das Durch-

kriechen schnell und elastisch ausführen

fest auf den

stützt und die









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 Fuss-spitze wird mit den Händen gefasst und nun vensucht das Kind sich vorwärts zu beugen. Diese Uebung ist sehr gut zur Verbes-serung 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 Uebung bald ausführen kann.

Uebung 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 Armestrecken und -beugen aus.





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

Velofahren (Auch be-sonders für die Mutter sehr gut). Mit den Beinen wird das Velofahren geübt, und zwar so, dass man jeweils die Oberschenkel fest hin-

Boden und hebt zurücksinken



Das Lötschental im Zwielicht

belegt, welche den Dörfern einen herbschönen Charakter verliewird nun die Stille Lötschens durch gebung vergewaltigen. Muss das so den Blechglanz überschrien, der sein? Muss das so bleiben?

sich dies und das geändert, was unsern Augen und dem Herzen und Gleichschaltung, auch die bauuns erschrecken lässt. Davon möchten wir hier um der Ehrlichkeit fernde Art eingeschlichen: Da und hier ersch, einem charaktervollen einige Worte sagen; davon dort glaubte man emodern» sein Tale, wie es wahrlich Lötschen ist, dass unsere Heimat sauber werden möchten auch unsere Bilder zeugen. zu sollen, verachtete das schöne, Einst waren die Häuser und die warme Holz und mauerte einen Zehochbeinigen Gaden allesamt mit mentblock auf, der Hotel sein Platten oder mit Brettschindeln wollte und sich vermass, die Eigenart des Tals mit völlig artfremden Aufdringlichkeiten zu stören. hen. Doch in der Neuzeit hat das Sogar die schlichten Wegkapell-gleissende Blech sich mächtig ver-chen am Talweg riss man nieder Betschn-mildbannrevier nicht mehrt, ist es doch feuersicher und und setzte kahle Betonquader an lüber die Lonza hinüberstrecken. - nur scheinbar - billig. Und so ihre Stelle, welche die ganze Um-

Wir Schweizer - und schon gar | ehrliche und freudige Bekenntnis wir Berner — haben einen unüber-windlichen Widerwillen gegen jeg-liche Schablone, jede Vermassung Jahr Heimat- und Naturschutz sich fremde Manieren aufzuhalsen. Es soll treu zu der kleinen Heimat stehen, so wie es auch der Schweitaler einen offenen Sinn;

Wir meinen, zu dem Bekenntnis eines Schweizers gehöre auch das

zusammentun, um in der frohmüund bleiben soll, so, wie wir es von Lötschen und vom ganzen Bernbiet, ja, vom lieben Schweizerland zer Heimatschutz meint. Für den in seiner ganzen Weite wünschen Naturschutz haben die Lötschen-Ein tiefer Sinn liegt ja in diesem

Schokoladetaler-Verkauf: Wir ge ben unsere Franken für die goldenen «Schoggitaler», weil auch wir willens sind, das wundersame Bild Aber der Schutz der Heimat? der Schweizerheimat zu bewahren

NEUE BÜCHER

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

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 Albest King. die 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 Kriegsfurie 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 Auslandschweizer 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 Illustra-tionen versehen, in Leinwand gebunden und durch Goldprägung bereichert.

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

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

Uruguay und Paraguay ist ebenso aufchlussreich wie das oben erwähnte Bänd-chen und dient dem gleichen Zwecke. Zahl-reiche Statistiken und Karten ermöglichen, sich ein aufschlussreiches Bild dieser Länder

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 Landen nützlich ist und ihn vor Illusionen bewahrt.

Bechsteins Märchen. Vollständige Ausgabe. Mit über hundert farbigen Zeichnungen von Hans Schwarzenbach (erschienen im Hans Feuz Verlag, Bern). fast 400 Seiten, gebunden Fr. 11.— + Umsatzsteuer.
Nicht ein Einzelner hat diese Märchen er-

funden, sondern sie sind gewachsen aus dem Empfinden und Sehnen des Volkes heraus, aus seiner Naturanschauung und Frömmigkeit. Deshalb klingen in ihnen alle Saiten des Gemüts; die verschollenen Sagen und das Raunen einer versunkenen Zeit tönt in ihnen fort. Bald gemütvoll und tiefsinnig. 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 Schläraffenland, vom Hasen und Igel im Wettlauf, vom kleinen Däumling, von den sieben Raben und vom goldnen Rehböcklein 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