Mutter, turn mit uns!

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Berner Woche**

Band (Jahr): **38 (1948)**

Heft 9

PDF erstellt am: **29.03.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-634247

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

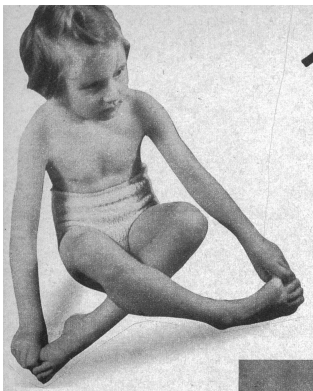
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mütter, turn mit uns!



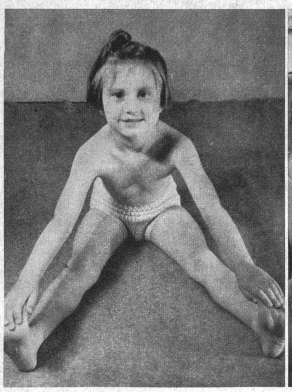
Türkensitz: Das Kind beugt mit gekreuzten Beinen die Knie, beugt sich etwas vor und setzt sich, ohne die Hände als Stütze zu gebrauchen, nieder. Die Fusspitze wird mit den Händen gefasst und nun versucht das Kind sich vorwärts zu beugen. Diese Uebung ist sehr gut zur Verbesserung der Beinstellung.

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 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.

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 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 nehmen.





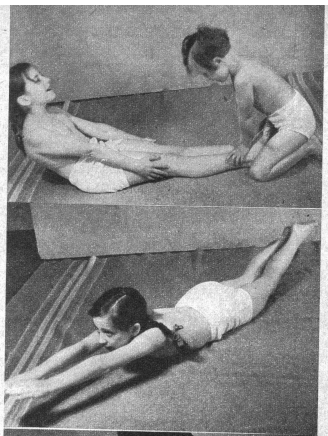
Schwieriger ist das Gerade-Aufrichten aus der Rückenlage, wobei Arme und Beine gestreckt sind. Zur Erleichterung hält ein Kind die Beine gegen den Boden. Diese Uebung ist aber anstrengend und darf nicht oft hintereinander gemacht werden.

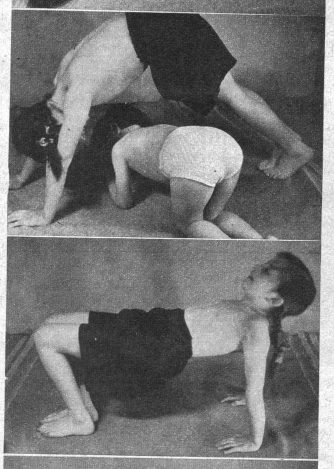
Das gleichzeitige Arm- und Beineheben soll langsam erfolgen, doch genau ausgeführt, erfordert es viel Arbeit Geduld, bis die Uebung auch richtig gelingt.

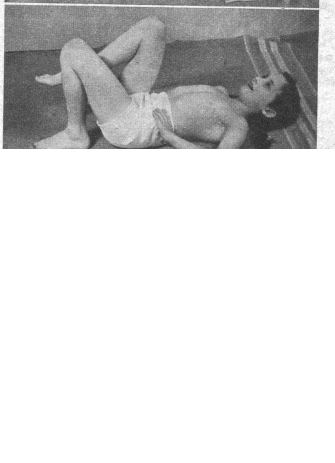
Der Tunnel: Das Kind lernt Beweglichkeit. Ein Kind macht den Tunnel, indem es die Hände fest auf den Boden stützt und die Arme streckt. Das zweite Kind kriecht durch den Tunnel, bis es das Durchkriechen schnell und elastisch ausführen kann.

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 Bäuchlein!)







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 herbschönen 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 unsern Augen und dem Herzen weh tut. Aber auch sonst hat sich fremde Art eingeschlichen: Da und dort glaubte man «modern» sein zu sollen, verachtete das schöne, warme Holz und mauerte einen Zementblock auf, der Hotel sein wollte und sich vermass, die Eigenart des Tals mit völlig artfremden Aufdringlichkeiten zu stören. Sogar die schlichten Wegkapellchen am Talweg riss man nieder und setzte kahle Betonquader an ihre Stelle, welche die ganze Umgebung vergewaltigen. Muss das so sein? Muss das so bleiben?

Wir Schweizer — und schon gar wir Berner — haben einen unüberwindlichen Widerwillen gegen jegliche Schablone, jede Vermassung und Gleichschaltung, auch die baulicher Art. So meinen wir, es sei nicht recht, einem charaktervollen Tale, wie es wahrlich Lötschen ist, fremde Manieren aufzuhalsen. Es soll treu zu der kleinen Heimat stehen, so wie es auch der Schweizer Heimatschutz meint. Für den Naturschutz haben die Lötschentaler 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 Schweizers gehöre auch das ehrliche und freudige Bekenntnis zu ihrem Schutze. Darum freuen wir uns herzlich, dass auch dieses Jahr Heimat- und Naturschutz sich zusammentun, 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 Schokoladetaler-Verkauf: Wir geben unsere Franken für die goldenen «Schoggitaler», weil auch wir willens sind, das wundersame Bild der Schweizerheimat zu bewahren.

yz.

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 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 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 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 erfunden, 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 Schlaraffenland, 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 entgegen.