

Zeitschrift: Die Frau in der Schweiz: illustriertes Jahrbuch für Frauen-Bestrebungen
Herausgeber: [s.n.]
Band: - (1934)
Heft: 6

Artikel: Kraftersparnis durch zweckmässige Körperhaltung bei der Hausarbeit
Autor: Meyer, Erna
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-327481>

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: 08.02.2026

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

KRAFTERSPARNIS

DURCH ZWECKMÄSSIGE KÖRPERHALTUNG BEI DER HAUSARBEIT

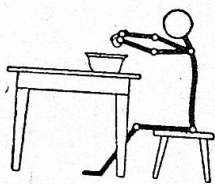
Von Dr. Erna Meyer, München

Jede Hausfrau weiss, dass das körperlich Anstrengendste im Haushalt das Stehen ist. Nicht etwa nur für die Füsse und Beine, die dadurch besonders beansprucht werden, sondern für den ganzen Körper, weil auch die Arm- und vor allem die Rückenmuskeln eine aussergewöhnlich starke Spannung dabei erfahren. Denn man steht ja nicht, um zu stehen, sondern man arbeitet dabei irgend etwas mit den Händen (z. B. Geschirr- oder Wäschewaschen), und zwar gewöhnlich leicht nach vorn gebeugt oder gar gebückt, woraus sich ausser der Belastung der gesamten Beinmuskulatur die allen Hausfrauen leider so wohlbekannte Anspannung vor allem der unteren Rücken-, aber auch der Schulter- und Nackenmuskeln ergibt. Daher ist keine Körperhaltung so ermüdend und *geradezu gefährlich*, wie das Stehen und das damit verbundene, mehr oder weniger starke Vorbeugen (das an sich schlimmere tiefe Bücken kommt ja nur selten langanhaltend in Frage). Diese bei aller Hausarbeit häufigste und zugleich gesundheitsschädlichste Körperhaltung ist die Hauptursache der meisten Beinerkrankungen wie Krampfadern, geschwollene Füsse, Platt-, Senk- und Knickfüsse, die in den letzten Jahren so grosse Ausdehnung gewonnen haben. Auch ein grosser Teil des abendlichen Abspannungsgefühles, überhaupt der übermässigen Müdigkeit bei der Hausfrau, muss auf das viel zu viele Stehen und Hantieren in halbgebückter Haltung zurückgeführt werden.

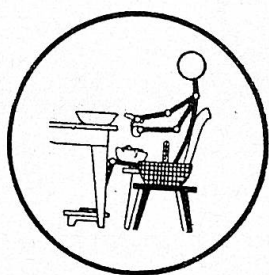
Der einfache Schluss zu alledem ist: Vermeide im Haus das *Arbeiten im Stehen* und in jeder Haltung, die andere als die

für die betreffende Verrichtung unmittelbar in Frage kommende Muskelgruppen beansprucht. Wenn man nach diesem Grundsatz bisher ganz wenig gehandelt hat, so trägt die Hauptschuld wohl daran die alte, aus ganz anderen Zeiten übernommene Tradition: «Aber man kann doch im Sitzen nicht arbeiten!» Mit dieser völlig falschen und sinnlosen Ueberlieferung muss endlich restlos gebrochen und danach getrachtet werden, bei fast allen häuslichen Arbeitsverrichtungen das anstrenghende Stehen mit dem *Sitzen in bequemer Stellung* zu vertauschen. Um diese Haltung, d. h. möglichste Entlastung aller Muskeln zu erreichen, ist es vor allem notwendig, auf die *richtige Arbeitshöhe* zu achten, was keineswegs so schwierig ist, wie es auf den ersten Blick scheinen mag. Denn wenn sich auch Tisch und Herd im allgemeinen nicht in eine andere Höhe bringen lassen, so kann man doch den Sitz des Stuhles um das notwendige Mass durch unterlegen eines abgepassten, nicht zu weichen Kissens (mit Holzwolle oder Heufüllung) erhöhen, das man für diesen Zweck stets in der Küche bereit hält. Man kann sich das verstellbare *Bügelgestell*, das ohne weiteres alles Bügeln im Sitzen ermöglicht, ersetzen, indem man einem alten Tisch die Füsse soweit absägt, dass man die Tischplatte niedrig genug bekommt (dicht über den Knien), um bequem auch daran sitzend zu bügeln. In Süddeutschland wird fast überall nur auf dem Tisch gebügelt, wer aber ein Bügelbrett benutzen will, der kann es genau so gut auf entsprechend niedrigen Böcken oder Stühlen oder mit Hilfe dieses ernie-

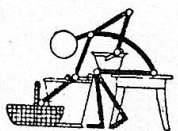
Körperhaltung beim Kartoffelschälen



Sitzgelegenheit zu niedrig. Arm- u. Körperhaltung ermüdet



Zweckmäßige Anordnung, richtige Körperhaltung, Kraftersparnis und Zeitgewinn



Arbeitsgeräte stehen zu tief



Dies ist schon besser

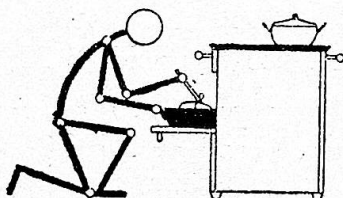


Krumm stehen ermüdet schnell

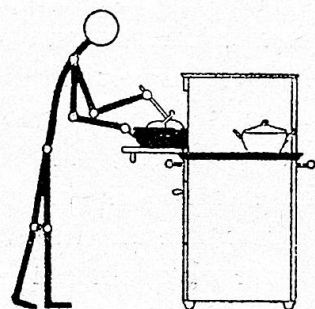
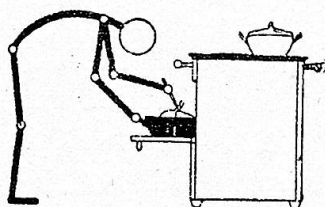


Arbeitsgeräte stehen zu hoch Armhaltung ermüdet

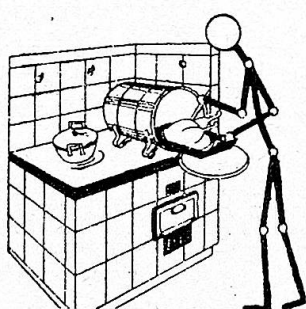
Körperhaltung beim Kochen



Unzweckmässig gebaute Herde bedingen Ermüdung



Zweckmässiger Bau des Herdes. Bequeme Handhabung



Alter Herd mit neuzeitlicher Back- und Bratröhre

drigten Tisches anordnen. Nur bei Stickereien und Stärkhemden, bei denen man mit aller Kraft von oben auf das Eisen drücken muss, braucht man dann aufzustehen.

Auch für Gemüseputzen und Abspülarbeit kann man einen solchen Tisch verwenden. Einen zu tiefen Abwaschtisch kann man unschädlich machen, indem man eine umgedrehte Schüssel hineinstellt und auf diese erst die eigentliche Abwaschschüssel setzt. Besitzt man keinen Abwaschtisch und ist gezwungen, in einer gewöhnlich auf den Küchentisch gesetzten Schüssel abzuspülen, so muss man entweder den Sitz des Stuhles noch entsprechend mehr erhöhen oder, was meist einfacher sein wird, man stellt die Schüssel anstatt auf den Tisch auf eine Bank, Kochkiste oder dergl. und gleicht durch eine zweite, umgekehrt gestellte Schüssel aus. Dem Erfindergeist der rührigen Hausfrau sind hier Tür und Tor geöffnet, und ich kann aus meiner eigenen Erfahrung verraten, dass nichts mehr Freude macht, als wenn man bei irgend einem Problem eine neue bessere Lösung gefunden hat. Erreichen kann man diese immer, es kommt nur auf den das Ziel im Auge behaltenden Willen an. Um zu einer wirklich idealen Lösung zu kommen, muss man immer wieder bei jeder Arbeit darauf achten, ob man auch bei längerer Dauer keinerlei unangenehme Muskelspannung emp-

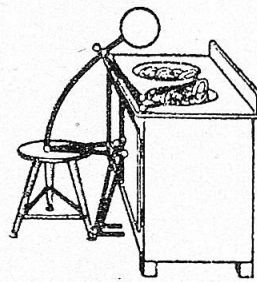
findet. Erst wenn das der Fall ist, darf man zufrieden sein.

Dann muss man sich die Anordnung der zu dieser Verrichtung gebrauchten Gegenstände genau einprägen, damit man die Denk- und Versuchsarbeit nicht stets wieder von neuem zu leisten hat und ohne Zeitverlust die erprobte Aufstellung der Gegenstände vornehmen kann.

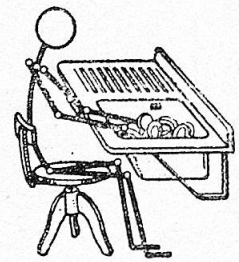
Auch die geeigneten Hilfsmittel soll man sich stets da zur Hand halten, wo sie immer wieder gebraucht werden: so z. B. das oben erwähnte Kissen und die sehr wichtige Fussbank für die Fälle, wo man sitzend irgend etwas, etwa eine Schüssel auf den Knien halten will. Ausserdem sollte ein zwei bis dreistufiger sogenannter «Tritt» überall vorhanden sein, damit beim Herabnehmen hochangebrachter Gegenstände, beim Reinemachen usw. unnötiges Ausrecken vermieden wird. Alle zur Bearbeitung des Fussbodens verwendeten Geräte versehe man mit möglichst langen Stielen, z. B. auch Handfeger und Schaufel.

Viele allgemein verhasste Beschäftigungen verlieren ihren Schrecken durch kraftsparende Körperhaltung fast ganz, so beispielsweise das der arbeitenden Hausfrau oft qualvolle Geschirrwaschen, das, sitzend vorgenommen, auch von der schon ermüdeten Frau nicht mehr als eine Anstrengung empfunden wird. Wenn man sich erst einmal klar gemacht hat, dass die bequemste Arbeitshaltung auch die zweckmässigste ist, und dass eine unbequeme

Geschirrwaschen im Sitzen



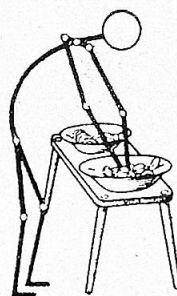
Sitzende Arbeit in gequälter Körperhaltung ist schlimmer, als Arbeiten im Stehen



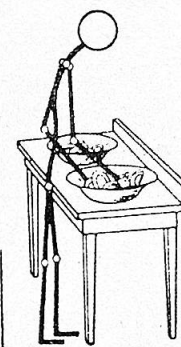
In entspannter Haltung (Sitzen mit freien Knien, Rücken gestützt, Unterarme aufgelegt) bei richtiger Höhe der Arbeitsfläche lässt sich Geschirr mit viel geringerem Kraftaufwand waschen als im Stehen

Geschirrwaschen im Stehen

Falsch!

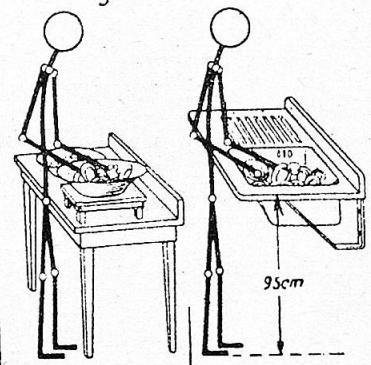


Abwasch-Schüssel steht zu tief. Gebückte Körperhaltung strengt an und ermüdet. Abhilfe ist notwendig



Dies ist schon besser! Hochstellen der Schüssel ist überall möglich

Richtig!



Große Personen für die selbst der Küchentisch zu niedrig ist stellen gegebenenfalls eine kleine Fussbank unter die Schüssel

Am besten sind derartige Spülen die für mittel-grosse Personen etwa 95cm hoch angebracht werden müssen

Stellung sich durch Veränderung der Arbeitshöhe und andere Hilfsmassnahmen immer vermeiden lässt, so wird man bald zu einer nie geahnten Kraftersparnis bei aller Hausarbeit gelangen.

Bilder aus: RKW Abtlg. Hauswirtschaft. TWL