

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** 28 (1935)

**Heft:** [2]: Schüler

**Rubrik:** Ist meine Körperhaltung richtig?

#### **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**

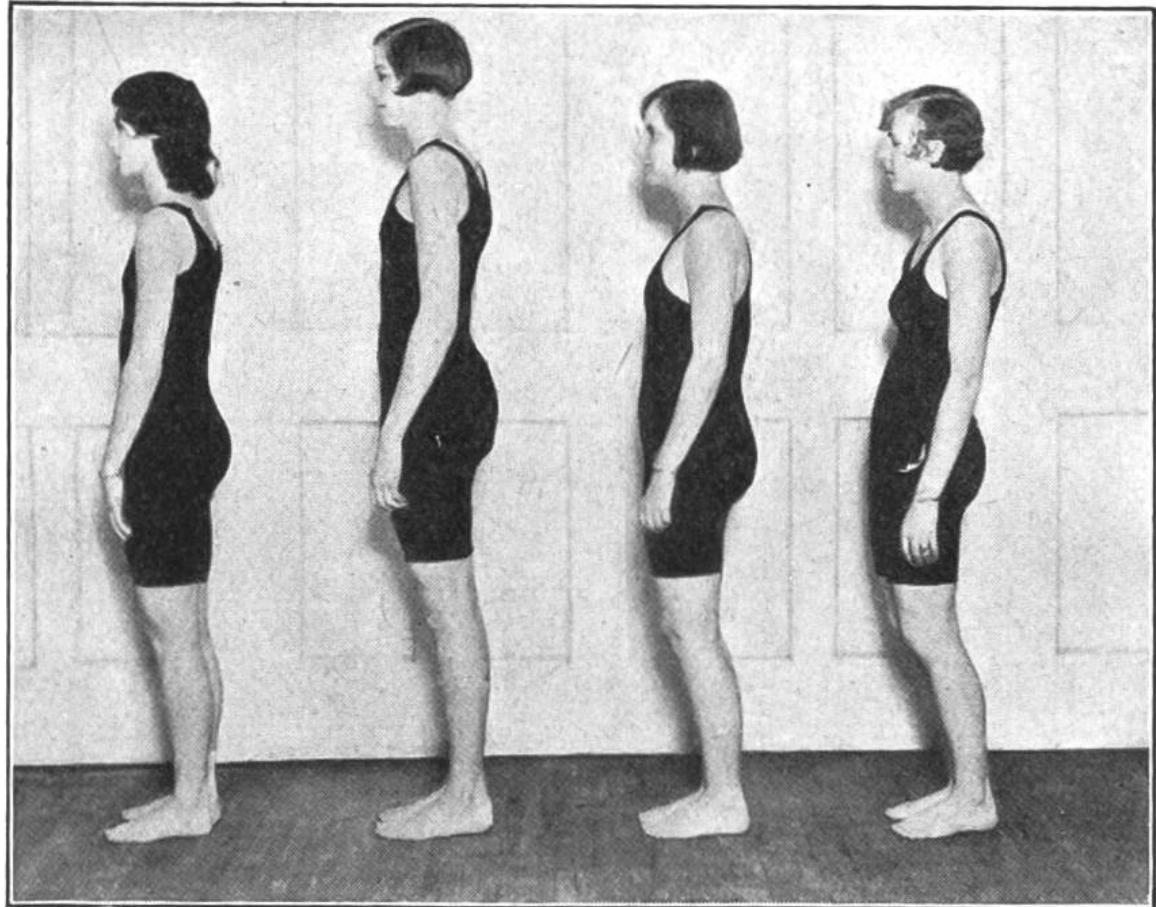
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 07.02.2026

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



Schülerinnen der Universität Missouri veranschaulichen gute und schlechte Körperhaltung. (Die erste links: ganz gut, weil aufrecht und ungezwungen; weniger gut die zweite: weil zu straff, vor allem die Knie zu stark durchgedrückt; schlecht die dritte, weil nachlässig, und ganz schlecht die vierte: krummer Rücken, eingesunkener Körper.)

## **IST MEINE KÖRPERHALTUNG RICHTIG?**

Krumm sitzen, schlapp und lässig herumstehen, ist unschön und schadet zudem der Gesundheit. Die Muskeln erschlaffen, Atmung und Blutzirkulation sind gehemmt. Nachlässige Haltung ist aber auch ein Hindernis zum Erfolg im Leben. Der Eindruck, den man von einem Menschen erhält, hängt viel von seinem Auftreten, seinem „Sich geben“ ab. Nach Haltung und Bewegungen schliesst man unwillkürlich auf den Charakter.

Deshalb sagte kürzlich der Vorsteher eines grossen Unternehmens: „Wenn sich Leute um eine Stelle bewerben, so beachte ich bei jedem Bewerber, wie er geht,



Ägyptische Frauen beim Wassertragen. Das kostliche Nass muss oft weit hergeholt werden. Das Balancieren von Lasten auf dem Kopfe verschafft den Frauen gute Körperhaltung und anmutigen Gang.

steht und sitzt. Wer nachlässig, geschraubt oder geziert ist, hat keine Aussicht auf Anstellung. Ich wähle jemand, der beweglich, frisch und natürlich ist.“ Eine gute Körperhaltung anzunehmen, nur so lange man sich beobachtet glaubt und etwas gelten will, das verfehlt seinen Zweck; das Unfreie, Gezwungene fällt unangenehm auf. Wer aber auch im stillen Kämmerlein sich nicht gehen lässt und einen gesunden, mässigen Sport treibt, dem werden gute Körperhaltung und an-



Englische Schülerinnen machen Balancier-Turnübungen auf dem Schwebebalken. Solche Gymnastik macht den Körper gelenkig und sicher.

mutig schöne Bewegungen zur selbstverständlichen Gewohnheit.

Es ist altbekannt, dass selbst die einfachsten Frauen des Orients eine auffallend schöne Körperhaltung haben, dass sie leicht, fast schwebend gehen und sich bei der Arbeit und jeder Gebärde graziös bewegen. Man glaubt, ihre Gewohnheit, Lasten auf dem Kopfe zu tragen und balancierend einherzuschreiten, habe eine so günstige Wirkung auf die Entwicklung und das Spiel der Muskeln. Besonders in englischen und amerikanischen Schulen werden deshalb im Turnunterricht viele Balancierübungen ausgeführt. Sie machen den Körper leicht und geschmeidig.

B. K.