Zeitschrift: Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber: Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band: 34 (1929-1930)
Heft: 2

Artikel: Die Stunde der Körperpflege
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-312285

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: 09.01.2026

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

überzeugt vom Werte des Süssmostes, weil man ihn nicht überall durch eigene Erfahrung kennen gelernt hat.

Vorbildlich ist die Art, wie die Süssmostfreunde in Oberuzwil und Flawil bei der Jugend für den Süssmost Reklame machten. Sie luden die Schulen nach Schluss der Schule zu einem Glas Süssmost ein. Dabei sprach zuerst Lehrer Frei, der Fürsorger für Alkoholkranke, zu der jungen Schar über den Obstsegen dieses Jahres, über dessen Verwendungsmöglichkeiten, erläuterte den Wert des unvergorenen Saftes und weckte in den empfänglichen Herzen die Abneigung gegen jedes Uebermass alkoholischen Geniessens. In Flawil, das zum Most noch einige Schnitten Vollkornbrot servierte, erinnerte man an die in der Ostschweiz erschreckend hohe Zahl der Zahnkrankheiten und pries die gesundheitliche Wirkung der kräftigeren Brotsorten. Voll Begeisterung erzählten die Kinder am Familientisch von den genossenen Spenden und manche Familie wird sich entschliessen, für den Winter einen kleinen Vorrat des gesunden und nahrhaften Getränkes in den Keller zu nehmen.

Könnte das Beispiel Oberuzwils und Flawils nicht auch andernorts nachgeahmt werden? Früher war es Sitte, mit den Schulklassen im Herbst einen sogenannten Mostspaziergang zu machen, vielleicht könnte gerade dieser in einen Reklamespaziergang für den Süssmost umgewandelt werden. Ferner könnte von dem reichen Obstsegen vielleicht aus Mitteln der Pro Juventute den Schülern obstarmer Berggemeinden ein Teil zugeführt werden, und endlich sollte für die Schülerspeisung in Städten ein guter Vorrat sachgemäss gelagert werden, von dem im Winter zur Schulsuppe eine gesunde Beilage verabreicht werden könnte.

Die Schule kann nicht nur durch Worte den Alkoholismus bekämpfen helfen, sie kann es auch, indem sie Wege weist für die Verwendung des Obstes, dass es nicht zu Schnaps gebrannt wird.

Die Stunde der Körperpflege.

Heft 9 und 10 der Zeitschrift « *Neue Hauswirtschaft* », herausgegeben von Dr. Erne Meyer München, Verlag K. Thienemann, Stuttgart, bringen sowohl für Hausfrauen als für Alleinstehende wieder eine Fülle sehr zu begrüssender Anregungen. In Heft 9 werden die Hausfrauen eingeladen, günstige Tarife für Gas und Elektrizität durchzusetzen, wozu ihnen die Zeitschrift selbst durch eine Umfrage helfen will: « Nach Sichtung und Prüfung der eingegangenen Antworten werden wir mit denjenigen Werken, welche noch haushaltfeindliche Tarife besitzen, Verhandlungen aufnehmen, um günstigere Lieferungsbedingungen durchzusetzen » heisst es in der Einladung zur Beteiligung an der Umfrage. — In Heft 10 finden wir unter anderm einen sehr beherzigenswerten Artikel: « Die Stunde der Körperpflege » von Dr. Neubert und mit Bildern von Lisa Mar. Es heisst darin z. B.: « Es sei deshalb hier einmal beschrieben, wie man die Zeit nach dem Aufstehen für seine Gesundheit ausnützen kann. Das erste ist ein Luftbad von 10 bis 15 Minuten. Es wird verbunden mit Körperbewegungen, Atemübungen und Hautmassage.

Abklopfen, Abklatschen des ganzen Körpers von Hals und Schulter angefangen bis zu den Füssen, Recken und Strecken des ganzen Körpers, tief

atmen. Dann Schwingen und Beugen des Rumpfes, der Glieder, Atmen, Springen. Das zweite ist das Wasserbad mit Oelen und Massieren.

Je nach Geschmack nimmt man kaltes oder stubenwarmes Wasser und wäscht den ganzen Körper. Unterhalb des Gürtels ist das Waschen sogar notwendiger als oberhalb. Dann trocknet man sich mit einem rauhen Tuch tüchtig ab. Man soll hierbei die Haut reiben, weil nur auf diese Weise die abgestorbenen Schuppen genügend entfernt werden. Viele Menschen müssen nun einige Tropfen Hautöl nehmen und über den ganzen Körper verreiben. Dabei massiert man den Körper nochmals rasch durch (immer dem Herzen zu) und greift hierbei etwas kräftig durch, so dass auch die Muskeln angeregt werden.

Der dritte Akt: Haare kämmen und bürsten, Zähne putzen, wird auch noch unbekleidet gegeben, um das Luftbad solange wie möglich zu geniessen. Nun erst anziehen. In der Zeit zwischen Aufstehen und Frühstück sollte sich auch, angeregt durch Rumpfübungen und Massage, die Reinigung des Verdauungsapparates vollziehen.

Der fünfte Abschnitt ist das Frühstück: Hierbei ist Ruhe die erste Bürgerpflicht. Etwas Obst je nach der Jahreszeit, Vollkornbrot mit Butter oder Obstmus, ein oder zwei Tassen Milch, das sind die Hauptbestandteile eines gesunden Frühstücks, eventuell Birchermüesli. »

Artikel, wie derjenige « Die Hausordnung im Dienst der neuen Erziehung » von Maria Günther-Gunde können für Mutter und Kind wertvolle erzieherische Hilfe bieten.

Wir empfehlen die reichhaltige und durch ihre modernen Bestrebungen den Frauen aller Kreise dienende Zeitschrift der Aufmerksamkeit auch der Lehrerinnen.

Da wir gerade am Hauswirtschaftlichen sind, so möchten wir nicht versäumen, das neue Kochbuch « *Für heute und morgen* » von Helen Mühlemeier (Verlag Rascher & Cie., Zürich) bestens zu empfehlen.

Die neuen Ernährungstheorien haben das Interesse für Kochbücher für die vegetarische Küche und für Rohkostgerichte geweckt, denn damit die Kost nicht eintönig werde, musste sich die Erfindungsgabe der Kochkünstlerinnen daran machen, für Abwechslung hinsichtlich des Geschmackes, aber auch hinsichtlich des Arrangements der Platten zu sorgen.

Das Buch enthält 399 Rezepte für: 1. Roh- und Halbrohkost, 2. Gekochte und teilweise rohe Nahrung, 3. Backrezepte, 4. Speisezettel für 14 Tage jeden Monats des Jahres.

Angegliedert sind zwei Nahrungsmitteltabellen, acht farbige Tafeln und sechs schwarze Bilder, Essregeln usw.

Dankbar wird man sein für die im Buche enthaltenen Erklärungen der in demselben gebrauchten Küchenausdrücke.

Das Buch bietet mit seiner modernen Einstellung und mit seinem hinsichtlich der Ernährung und der Essgewohnheiten erzieherisch wirkenden Inhalt grosse Vorteile, welche sich Hausfrau und Kochschule zunutze machen sollten. Bei dem Preise von Fr. 8.50 sollte dagegen im Buche nicht wieder auf ein anderes Buch der Verfasserin hingewiesen werden. So wird für die Grundsauce hingewiesen auf die 133 Rezepte, während die Köchin glücklich wäre, das Rezept gleich in diesem Buche selbst zu finden. Vielleicht verzichtet die Verfasserin oder der Verlag in einer Neuausgabe auf diesen kleinen Geschäftstrick.