

**Zeitschrift:** Schweizer Erziehungs-Rundschau : Organ für das öffentliche und private Bildungswesen der Schweiz = Revue suisse d'éducation : organe de l'enseignement et de l'éducation publics et privés en Suisse

**Herausgeber:** Verband Schweizerischer Privatschulen

**Band:** 9 (1936-1937)

**Heft:** 1-2

**Artikel:** Etwas über neue Frauengymnastik

**Autor:** Schlageter, Gussy

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-850668>

### **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:** 04.02.2026

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

- ferenten werden die Sprache und das Sprechen bemängelt. Auch grundsätzliche Bedenken sprechen gegen Sendungen aus dem Gebiete des Sachunterrichtes.
4. Allgemein kann festgestellt werden, daß der Hörempfang gegenüber früher besser geworden ist, jedoch noch immer nicht überall einwandfrei.

5. Die Lehrerschaft, welche mit ihren Klassen an den Schulfunkempfangen teilgenommen hat, wählte die für ihre Stufe und ihre Klasse geeigneten Sendungen aus. Dies darf anerkennend hervorgehoben werden.
6. Lehrerschaft und Schulinspektorat betonen mit Nachdruck: *weniger aber qualitativ bessere Schulfunksendungen.*“

## Etwas über neue Frauengymnastik

Von Frau GUSSY SCHLAGETER, staatl. dipl. Gymnastiklehrerin, Basel

Wenn wir auf die Entwicklung des Frauenturnens und des Frauensports zurückblicken, kommen wir zu dem Resultat, daß beide vor dem Kriege kaum ernst genommen und mehr oder weniger als Spielerei aufgefaßt und dementsprechend auch betrieben wurden. Als wertvolle Gesundheitsfaktoren haben Sport und Turnen im letzten Jahrzehnt und neuerdings vor allem die Gymnastik, weiteste Kreise von Frauen und Mädchen an sich gezogen und auch in den Schulen wird für die körperliche Entwicklung der Mädchen überaus viel getan. Wenn wir uns aber die Übungen in Frauenturnvereinen und selbst auch die in der Schule betrachten, kommen wir zu dem Ergebnis, daß diese heute noch viel zu stark an die des Männer- bzw. Schülerturnens angelehnt sind, vielfach zu Spezialleistungen neigen, auf die inneren Organe des heranwachsenden Mädchens und der Frau, sowie deren natürlichen Bestimmung, Mutter zu werden, kaum oder gar keine Rücksicht nehmen. Es dürfte daher nicht uninteressant sein, wenn über die Bestrebungen vieler Frauenärzte und Ärztinnen eine Umgestaltung des Frauenturnens in eine Frauengymnastik herbeizuführen, berichtet wird. Die natürliche Aufgabe der Frau richtet sich, im Gegensatz zu der des Mannes, mehr nach innen. Die Fähigkeiten zum Aushalten, Anpassen und zur Zurückstellung der eigenen Person liegen in ihr. Ihre grundlegenden Funktionen und natürlichen Aufgaben sind Tragen, Gebären, Nähren und Erziehen des Kindes, über diese hinaus wird die körperliche und seelische Einstellung bestimmt. Eine Körpererziehung, die hieran vorübergeht, läuft Gefahr, die innere Gesetzmäßigkeit gegensätzlich zu den äußeren Körperbildungseinflüssen zu orientieren und, wider den Grundsatz der individuellen Harmonie, schweren Schaden statt Nutzen zu stiften. Wir dürfen daher bei der Gymnastik nicht die Psyche vernachlässigen und darf es uns nie gleichgültig sein ob jemand nervös oder depressiv erscheint. Die Gymnastiklehrerin soll somit nicht nur über die nötige Theorie und Praxis verfügen, sondern auch psychologisches Fingerspitzengefühl und pädagogisches Talent in sich haben.

Der Kampf der Frau um Gleichberechtigung auf allen Gebieten ist heute in den meisten Fällen gerechtfertigt, soll aber doch dort, wo die körperlichen Eigenschaften dem Aufwand an Kraft und Ausdauer kaum oder nur mit aller äußerster Anstrengung gewachsen sind, unterbleiben und zwar nicht nur im Beruf, sondern ganz besonders im Sport und Turnen, wo die Jagd nach Spezialleistungen und das Haschen nach Rekorden zu einer wilden Sucht geworden ist. Der weibliche Körper ist hierzu nicht prädestiniert. Damit soll nicht gesagt sein, daß die Frau hinsichtlich ihrer Körperbeschaffenheit im Vergleiche gegenüber dem Manne

minderwertig ist, sie ist nur anderswertig. Die Unterschiede im Körperbau sind offensichtlich und somit auch die Körperleistung. Bei der Frau sind Skelett, Muskulatur und Bandapparat schwächer ausgebildet, Hände und Füße kleiner. Der Rumpf ist länger, die Schulterbreite überwiegt beim Manne die Hüftbreite, bei der Frau ist sie relativ gering im Verhältnis zur Breite des Beckens, die kürzeren Beine bedingen eine tiefere Schwerpunktlage und gemeinsam mit dem Becken eine Konvergenz der Oberschenkel. Von den inneren Organen wissen wir, daß Herz und Lunge bei der Frau kleiner sind. Aus diesen Ausführungen ergibt sich alleine schon, daß die Frau im Nachteil ist, wenn es sich um sportliche oder turnerische Höchstleistungen handelt. Besonders zeigt sich dies bei schwerer Belastung des Herzens, Dauerübungen und schnellem, ruckartigem Einsatz der Muskelkraft. Die Mechanik bei Sprung und Lauf wird durch den tieferliegenden Schwerpunkt und die Konvergenz der Oberschenkel erschwert, die schwächere Entwicklung des Brustgürtels und die Abwinklung der Arme beeinträchtigen Stützübungen am Gerät. Ziehen wir noch Verhältnisse von Atmung, Kreislauf und Blutbeschaffenheit in Betracht, so müssen wir uns sagen, daß die Frau nie oder nur in seltenen Fällen die Höchstleistungen des Mannes erreichen wird, wenn aber schon, wie z. B. im Schwimmsport, diese Höchstleistung erreicht wurde, gereichte sie in späteren Jahren, wie die Erfahrung lehrt, der Rekordinhaberin nicht zum Nutzen, sondern im Gegenteil zum Schaden. Auch bei hervorragenden Leistungsturnerinnen ließ der spätere Gesundheitszustand oft zu wünschen übrig und auch bei der Dauersportlerin machen sich gerne verfrühte Alterserscheinungen bemerkbar. Die straffe, muskelstarke Beschaffenheit des Frauenkörpers wird von den Frauenärzten infolge der fehlenden Nachgiebigkeit der Muskulatur als ungünstig für den Geburtsverlauf bewertet. Sowie in den Höchstleistungen wird aber auch im allgemeinen die Frau nie an die Leistungen des Mannes herankommen und es war sicher nicht unrichtig, wenn man vom Frauenturnen als von einem wässerigen Abklatsch des Männerturnens sprach. Zusammenfassend können wir also sagen, daß das Frauenturnen nicht das brachte, was es bringen sollte und auch die Hoffnungen, die man seinerzeit auf das sogenannte Gesundheitsturnen (schwed. Gymnastik und System Mensendieck) setzte, ging nicht in Erfüllung, da es rein zweckgerichtet die Gesamtaufgaben einer Leibesübung für die Frau nicht lösen konnte. Somit müssen wir uns die Frage stellen: Was wollen wir mit der Gymnastik für die Frau erreichen bzw. verhüten, und welche Gymnastik ist hierfür die geeignetste?

Wir bezwecken eine weitgehendste Berücksichtigung der Beckenorgane und somit einen regeren Kreislauf, um Menstruationsstörungen vorzubeugen und die Lymphströmung zu fördern,

eine intensive Betätigung der Bauchmuskeln, um dieselben geschmeidig und elastisch zu machen, für die kolossale Ausdehnung während der Gravidität vorzubereiten, für eine rasche und normale Rückbildung besorgt zu sein und um das Entstehen von Hängebäuchen, Schlotterbäuchen, sowie unnötige Fettansätze zu verhüten und event. auch zu beseitigen,

eine Übung der Beckenbodenmuskeln in dem Sinne, daß diese bewußt beherrscht werden können, besonders im Lockerlassen geübt sind, eine Kräftigung erfahren, um Dammrisse und Senkungen zu vermeiden,

eine erhöhte Zufuhr von Sauerstoff durch Atemgymnastik, eine Kräftigung des Herzens und Weitung des Brustkorbes,

eine rege Betätigung der Extremitäten, besonders der Beine, um den Rückfluß des Blutes zum Herzen zu erleichtern, um Stauungen und das Bilden von Krampfadern zu vermeiden und zur Kräftigung der Fußmuskeln und Bänder,

eine Stärkung der Rückenmuskeln, die bei der Frau sehr oft ungenügend entwickelt sind, zur Besserung von Haltsfehlern und Ausgleich des Hohlkreuzes.

Mit der Materie der Frauengymnastik haben sich bekannte Ärzte wie Sieber, Schnell, Sellheim, v. d. Velde und die Gymnastiklehrerin Lisa Mar eingehend beschäftigt und ist es ein Verdienst der beiden letzteren, daß sie in enger Zusammenarbeit in der Beckengürtel- und Beckenbodengymnastik, kombiniert mit Übungen der schwed. Gymnastik, diejenigen Leibesübungen für die Frau zusammengestellt haben, die den bereits erwähnten Eigenschaften entsprechen, somit nicht nur gesundheitsfördernd, sondern auch nützlich sind und die ich am liebsten Spezial-Frauengymnastik nennen möchte. Sie stimmt die Muskeln des Frauenkörpers zu, im Sinne des Frauenarztes, zur Nachgiebigkeit, der Weiterstellung und der Expansion für den Fall, daß eine von innen herauskommende Belastung die Weiterstellung verlangt und in ihr finden wir das, was der Frau Elastizität, Frische und nicht zuletzt Anmut verleiht.

Zum Schluß meines Aufsatzes gestatte ich mir, einen Ausspruch von Dr. Sieber zu zitieren: „Die Gefahr, daß durch unvernünftige Angleichung der Übungen an die des Mannes dem Frauenkörper erheblichen Schaden verursacht wird, ist noch nicht behoben, solange die Einsicht nicht Allgemeingut geworden ist, daß die Frauengymnastik ganz für sich betrieben werden muß, wobei besonders auf die Eigentümlichkeiten des weiblichen Körpers und seine zu verschiedenen Zeiten ganz verschiedene Leistungsfähigkeit Rücksicht zu nehmen ist.“

## Kleine Beiträge

### Die Mustermesse im Dienste der Schweizer Schule

#### Schulraum und Schulsache.

Industrie, Handel und Wirtschaft unseres Landes und die damit verbundenen notwendigen Wechselbeziehungen zwischen Produzent, Lieferant, Abnehmer und Verbraucher sind heute kaum mehr denkbar ohne die nationale Institution der Schweizer Mustermesse.

Im Bewußtsein, daß diese Einrichtung ein wichtiger Träger der schweizerischen Volkswirtschaft ist, hat die Messeleitung die sie verpflichtenden Aufgaben durch Anwendung neuer Methoden zu lösen versucht.

Die diesjährige Messe zeichnete sich durch den lobenswerten Versuch einer *Sonderausstellung* aus, die keinen anderen Zweck hatte, als die schweizerische Lehrerschaft als Konsumenten mit all dem bekannt zu machen, was die Produzenten auf dem Gebiete *praktischer Pädagogik* unserer Schule zur Verfügung stellen können. Der Versuch ist um so begrüßenswerter, als die einheimische Industrie uns heute schon Qualitätsfabrikate und -produkte liefern kann, die wir bis dahin aus dem Auslande bezogen haben. Wenn es der schweizerischen Industrie wohl ansteht, die Gebrauchsgegenstände, das Mobiliar, Apparate, Bildwerke, Technologien, Schulsachen aller Art der einheimischen Schule zur Verfügung zu stellen, so steht es ebenso sehr den Behörden und der Lehrerschaft an, durch den Bezug einheimischer Produktionsgüter unsere nationale Wirtschaft zu berücksichtigen.

Von diesem hohen Gedanken hat sich die Messedirektion leiten lassen, wenn sie dieses Jahr in einer Sonderschau die *Vertreter der Schule und der Industrie* zusammenführte. Das Milieu, in dem dieses Rendez-vous stattfinden sollte, war in seiner Gestaltung ebenso anziehend und freundlich wie übersichtlich und praktisch. In der für diese Sonderschau gewählten, neuen

Ausstellungsform liegt der besondere Reiz. Und der vermochte die schweizerische Lehrerschaft zum Besuche verlocken.

Wenn man in der Regel Produzent und Abnehmer zum Geschäft zusammenführen will, genügt eine nackte, auf geschickte Anordnung wenig Anspruch erhebende Auslage der Gegenstände. In der Sonderschau „*Schulraum und Schulsache*“ hat man einen eindrücklicheren Weg beschritten. Die gesamte Schau zerfiel in einen systematischen Teil und eine Ständereihe.

Im systematischen Teil betrat der Besucher der Reihe nach eine Anzahl Schulräume, in einer Gestaltung, wie sie die Gegenwartsschule erfordert.

Man wurde eingeführt in einen *vorbildlichen Kindergarten*, wo das Liliputmobiliar, die Beschäftigungsmittel, die hygienischen Einrichtungen, kurz all das in aller Sachlichkeit und Sauberkeit gezeigt wurde, was die Schul-Kinderstube enthalten soll. Noch mehr, die schweizerische Kindergärtnerin, der Schul- und Gemeinderat, die der Schau die Ehre ihres Besuches erwiesen, konnten auch mitten in den Betrieb hineinschauen. Es war dafür gesorgt, daß Kinder in diese Messestube abwechslungsweise unter Leitung verschiedener Kindergärtnerinnen zur Schule kamen.

Wir verlassen das Kinderparadies und begeben uns in den anschließenden *Raum einer Primarklasse*. Auch das war ein Musterraum mit vorbildlichem Mobiliar, Wandtafeln usw. Eine besondere Wandlung auf pädagogischem Gebiet verdient hier der Erwähnung: Die Bestuhlung. Wer hier eintrat, fand nicht mehr die starr verwachsene Tischbankbestuhlung, sondern die in Tisch und Stuhl aufgelöste, gelockerte Raumausstattung. Sie ist keine Schimäre der Mode, sondern eine im neuzeitlichen Gesamtunterricht begründete Forderung der Schule von heute. Diese Lösung der Frage Schulmobiliar verdient besonders die Aufmerksamkeit derjenigen Schulbehörden, die vor dem Bau und der Inneneinrichtung neuer Schulhäuser stehen.