

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 1 (1925-1926)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Turnen sie?  
**Autor:** G., E.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065401>

#### **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:** 14.01.2026

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

---

## T U R N E N S I E ?

*Von unserer Spezialistin für Körperpflege  
Frau Dr. med. E. G.*

---

**W**enn man Frauen beobachtet, die einem Tram nachspringen, das eben abfahren will, ist man immer wieder erstaunt über das Groteske, das meistens in dieser einfachen Handlung liegt. Auch bei genügender Weite und Kürze der Röcke scheint das Gehen für das weibliche Geschlecht (oft auch für das männliche), das ein gewisses Alter überschritten hat, zu den schwierigern Aufgaben des Lebens zu gehören.

Oder haben Sie schon mit Musse beobachtet, was für eine turnerische Leistung das Besteigen eines in Ruhe befindlichen Trams oder gar eines Eisenbahnwagens für die Mehrzahl der Frauen bedeutet? — Wenn nicht ein Hilfsbereiter stossend, stützend, hebend einspringt, hört man gewöhnlich empörte Ausrufe über die Höhe der Tritte usw. — Waren Sie schon dabei, wenn nicht mehr ganz junge Damen z. B. in den Bergen über einen Zaun von — sagen wir — 1 Meter Höhe klettern mussten? Glauben Sie nicht auch, dass viele es vorziehen würden, einen Umweg von einer halben Stunde zu machen?

Und was für eine Anstrengung ist es für eine stattliche Frau von 50 Jahren, auf der Strasse, wo sie keinen Stuhl zur Verfügung hat, ihr gelöstes Schuhband zu binden!

Muss das so sein? Ist diese Schwerfälligkeit, die in höhern Jahren geradezu an Invalidität grenzt, eine physiologische Erscheinung? Keineswegs. Tänzerinnen, Schauspielerinnen z. B. bewahren ihre Gelenkfähigkeit bis ins höchste Alter — nur durch stetes Trainieren, d. h. durch den steten Gebrauch ihrer Muskeln. Auf keinem Gebiet mehr als hier gilt das Wort: «Uebung macht den Meister.» Muskeln, die nie in Tätigkeit sind, verschwinden schliesslich. —

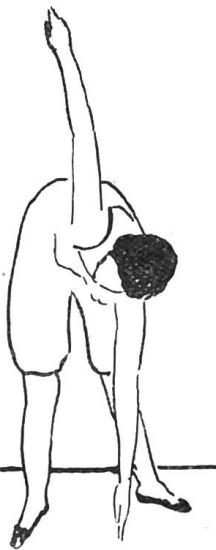
Es handelt sich also darum, täglich ein Minimum von Zeit aufzuwenden, um seine Muskeln, oder sagen wir besser, gewisse Muskeln in Tätigkeit zu setzen.

«Ich habe genug Bewegung, während ich meinen Haushalt besorge!» wendet manche Hausfrau ein. Es gibt aber Muskelgruppen, die auch bei der tätigsten Hausfrau gewöhnlich zur Ruhe verurteilt sind und die zur Erhaltung einer «guten Figur» von grösster Wichtigkeit sind: Die Bauch- und Rumpfmuskeln. Jede Frau sollte deshalb täglich folgende Uebungen machen (die natürlich variiert werden können), und zwar wenn möglich bei offenem Fenster:

1. Sich flach auf den Rücken legen, die Füsse unter ein Möbel geschoben oder mit einem Gegenstand, z. B. einem mit Sand gefüllten Säcklein beschwert, um sie zu fixieren. Sich langsam gleichmässig (nicht rückweise) aufzusetzen, ohne Hilfe der Arme. Die Hände werden in die Hüften gestützt und bei Geübteren hinter dem Kopf verschränkt. Beim Senken des Körpers atmet man ein, beim Heben aus. Zwölftmal täglich.

2. Flach auf dem Rücken liegend beschreibt man mit geschlossenen Fersen, gestreckten Knieen und Füßen einen möglichst grossen Kreis, zuerst im Sinne des Uhrzeigers, dann entgegengesetzt. Je 10 bis 12mal. Während der ganzen Uebung sollen die Fersen den Boden nie berühren. Nachdem man die Uebung ausgeführt hat, bleibt man auf dem Rücken liegen und hält die Beine gestreckt und Fersen geschlossen 10 cm über dem Boden, bis man langsam auf 10 gezählt hat.

3. Man steht mit gespreizten Beinen, hebt die Arme in horizontale Lage. Rumpfdrehen nach links und Beugen des Oberkörpers nach rechts, sodass die ausgestreckte rechte Hand den Boden berührt. Dann Strecken des Oberkörpers und Rumpf-



drehen nach rechts und Beugen des Oberkörpers nach links und mit der linken Hand den Boden berühren. Die Füsse werden während der Uebung nicht bewegt, die Arme bleiben immer in Schulterhöhe ausgestreckt, die Knie durchgedrückt. Einatmen beim Drehen, Ausatmen beim Beugen. 10mal. (Siehe Zeichnung.)

4. 20mal tiefe Kniebeuge. Hände in die Hüften gestützt. Beim Kniebeugen einatmen, beim Kniestrecken ausatmen

5. Man schreite einige Minuten auf den Fußspitzen im Zimmer herum.

Nach den Uebungen ist eine feuchte Abreibung des Körpers mit kaltem oder stufenwarmem Wasser empfehlenswert.

Wenn Sie Ihr Gewicht verkleinern wollen, ziehen Sie sich zu diesen Uebungen sehr warm an, Flanelleibbinde und wollener hochgeschlossener Sweater. Sie werden dabei natürlich ausgiebig schwitzen und müssen sich in jedem Falle nachher feucht abreiben und sorgfältig abtrocknen.

Der Erfolg dieser Uebungen bei regelmässiger Anwendung ist unbestreitbar. Er ist ein dreifacher: ästhetischer, hygienischer und moralischer Art.

Sie bekommen, auch in höherem Alter, was man eine « hübsche Figur » nennt. Sie bewahren Ihre Gelenkigkeit und Kraft und damit Ihre Anmut.

Sie schaffen sich damit eine gute Blutzirkulation. Sie sind nicht mehr so schnell ermüdbar und werden und bleiben dadurch unternehmungslustig und tatkräftig.

Aber — dazu braucht es grosse Ausdauer, vielleicht noch grössere, als Sie voraussetzen.

---

Unsere Mode-Korrespondentin sowohl wie unsere Spezialistin für Kosmetik beraten Sie gerne als treue und neidlose Freundinnen in allen Fragen der Mode und Kosmetik schriftlich und unentgeltlich. Nur das Rückporto müssen Sie Ihren Anfragen, die sie an den Verlag des Schweizer-Spiegel, Storchengasse 16, Zürich 1, senden wollen, beilegen.

## THYMODONT

nach Dr. med. dent. Faesch, Basel, das bewährte, erstklassige Zahnpflegemittel. Bevorzugen Sie Schweizerpräparate.

## THYMODONT

reinigt die Zähne ohne sie zu schädigen und verhindert Entzündungen des Zahnfleisches.

## THYMODONT

wirkt cariesverhindernd, hemmt die Zahsteinbildung ohne den Zahnschmelz anzugreifen.

## THYMODONT

besitzt eine starke Desinfektionskraft, deshalb wirksamer Schutz gegen Infektionen.

## THYMODONT

wirkt stark desodorierend bei schlechtem Mundgeruch und bei starken Rauchern.

## THYMODONT

schützt die Zähne vor Fäulnis, das Zahnfleisch vor Entzündung und den Körper vor Ansteckungen.

## THYMODONT

das bewährte Spezificum gegen Zahnfleischentzündungen und Alveolar-Pyorrhoe (Lockerwerden der Zähne).

Verlangen Sie ausdrücklich  
THYMODONT

Erhältlich in Apotheken, Drogerien, Parfümeriegeschäften, wenn nicht, durch den Alleinfabrikanten:

Dr. E. C. Marfurth  
Neuchâtel

Pharmazeutisches Laboratorium