Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 5 (1929-1930)
Heft: 1

Artikel: Turnen - aber mit Verstand : einige Ratschläge für das Schwangerschaftsturnen
Autor: Meier, Oskar
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065106

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: 02.10.2025

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

TURNEN – ABER MIT VERSTAND

Einige Ratschläge für das Schwangerschaftsturnen

Von Oskar Meier

I.

Wenn Frauen, welche ein Kind erwarten, ihren Arzt befragen, ob sie während der Schwangerschaft turnen sollen, so erhalten sie wahrscheinlich meistens eine unbestimmte oder eine abschlägige Antwort. Das ist begreiflich. Die meisten Aerzte besitzen zuwenig praktische Erfahrung in dieser Frage. Theoretisch lässt sie sich aber nicht lösen. Jeder Gymnastiklehrer wird Ihnen bestätigen können, dass richtig betriebene Turnübungen die gebärende Mutter günstig beeinflussen. Selbstverständlich gibt es Ausnahmefälle. So ist es zum Beispiel verkehrt, wenn eine Frau während der Schwangerschaft zu turnen beginnt, die vorher nie irgendwelche Körperübungen vornahm. In der Zeit, wo das kleine Wesen sich im Mutterleibe entwickelt, werden vermehrte Körperkräfte dafür absorbiert. Wenn nun noch durch plötzlich eintretende Turnübungen Körper bzw. Muskulatur beansprucht werden, ist das bestimmt nicht von Gutem. Wenn aber eine Frau schon vor der Schwangerschaft turnte, so soll sie mit dem Turnen fortfahren.

II.

Ausserordentlich wichtig ist, dass beim Turnen vor und nach der Geburt eine strenge Auswahl der Uebungen stattfindet. Beim eigentlichen Schwangerschaftsturnen muss vor allem darauf Rücksicht genommen werden, dass Bauch- und Beckenbodenmuskulatur geübt werden. Damit bezweckt man eine vermehrte Blutzirkulation im Rumpfteil, was für die Entwicklung des werdenden Kindes von Vorteil ist.

Die hierfür in Betracht kommenden Uebungen können für die ersten drei Monate noch teilweise im aufrechten Stande, nach drei Monaten bis zirka acht Monaten nur noch aus der B a u c h- oder R ü c k e n l a g e ausgeführt werden.

Vom fünften Monat an sind auch Uebungen, welche aus der Bauchlage begonnen werden, zu vermeiden.

Für den letzten Monat empfehle ich werdenden Müttern immer, t ä g l i c h, je nach körperlicher Verfassung, nach mehr oder weniger ausgiebigem und ruhigem Schlaf, zirka ½ bis zwei Stunden zu w a n d e r n, womöglich auf der Höhe, im Wald oder dann auf dem Land.

Meine Frau turnte während der ersten Erwartungszeit unseres Kindes täglich ein leichtes Uebungsprogramm von zirka sechs Uebungen durch. Das beanspruchte am Morgen zirka 10—12 Minuten. Zwischen jeder Uebung fand eine Ruhepause statt von ½ Minute, wobei dieselbe in ruhiger Rückenlage ausgefüllt war durch ein paar tiefe Doppelatmungen, d. h. eine Kombination von Bauch-, resp. Zwerchfell- und Brustatmung. Gegen Abend machte sie dann eine Wanderung und schlief hernach einen tiefen, guten und ruhigen Schlaf.

Das Ergebnis dieser besondern Körperübung war, dass nach jeder ärztlichen Konsultation der Arzt jeweils die gute Lage des Kindes im Mutterleib, eine gute, feste, nicht überdehnte Bauchdecke feststellen konnte und über die Traghaltung, resp. über die Körperhaltung immer wieder erstaunt war.

Es ging meiner Frau in jeder Beziehung gut. Eine Freundin, die zu uns auf Besuch kam, bemerkte ihr bei der Begrüssung, dass sie sehr gut aussehe und schön

„Jedem seine Fucabohne", das heißt, daß die als ideales pflanzliches Entfettungsmittel bestbekannten Fucabohnen für jedermann, also nicht nur für ausgesprochen Fettleibige bestimmt sind. Es hat sich gezeigt, daß regelmäßig nach Hauptmahlzeiten Fucabohnen genommen, das Wohlbefinden ungemein gehoben, die Verdauung geregelt, der Stuhlgang gefördert wird, Fucabohnen daher als ideales Blut- und Säfte-Reinigungsmittel angesprochen werden können. Also Mittag und Abend stets eine Fucabohne.

braun wäre, wahrscheinlich schönste Ferien geniessen konnte. Hierauf entgegnete meine Frau, dass sie in drei Wochen ein Kindlein erwarte, worauf ihre Freundin erstaunt frug, wo sie es denn trage, man sähe ihr ja gar nichts an.

III.

Schon zwei Tage nach der Geburt begann meine Frau mit leichten Uebungen, um den Rückgang von Gebärmutter und Bauchdecke zur normalen Lage zu beeinflussen.

Die Ausführung der Uebungen vor und nach der Schwangerschaft darf nur langsam geschehen und es soll immer ein Wechsel von leichter Kontraktion (langsam, nicht bis zur äussersten Zusammenziehung) und völliger Erschlaffung der Bewegung in Ruhelage stattfinden. Alle Bewegungen und Uebungen, welche rasch, ruckweise, sprunghaft ausgeführt werden, sind zu vermeiden. Sprünge dürfen keine gewagt werden. Frauen, welche schon Verschüttungen hatten, tun gut, erst den Arzt zu befragen, ob er Körperbewegung empfiehlt oder nicht. Was Frauen bei solcher Veranlagung tun sollen und können, ist, ausserhalb der Schwangerschaftszeit ihren Körper allgemein zu stärken und im besondern, wie ich schon vorher bemerkte, dafür zu sorgen, dass die gesamte Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur gekräftigt wird.

IV.

Es herrscht noch vielfach die Ansicht, dass das Turnen nur Wert habe, wenn es in anstrengender Weise vermittelt wird. Dem ist nun nicht so. Das Wort Anstrengung oder körperliche Anstrengung sollte im Turnunterricht nie gebraucht werden müssen. Erst dann erzielt man jene wohltuende und zweckfördernde Wirkung, die der Mutterkörper braucht. Es sind also anstrengende Uebungen zu vermeiden. Dazu gehört auch das Rumpfkreisen. Das Sich-Aufrichten vom Boden ohne die Zuhilfenahme der Hände, eine Uebung, welche zur Stärkung der Bauchmuskeln betrieben wird, würde ich z. B. nicht empfehlen. Die Arbeit ruht zu sehr allein auf dem Bauchmuskel. Sie verteilt sich zuwenig auf benachbarte Muskelgruppen.

Die Uebung lässt sich mit Vorsicht so ausführen, dass man die Füsse nicht fixiert — sich aus dem Sitz nach rückwärts ab-

rollt und gleich mit der Rollbewegung die Beine leicht gebeugt hochhebt, um Schwung zu nehmen und sich dann nach vorne schwunghaft, leicht und ohne zu starke Muskelkontraktion aufrichtet und nach vorne beugt.

V.

Nach erfolgter Geburt kommen allgemeine Uebungen gar nicht in Betracht. Hier muss ein Turnen einsetzen, das einmal speziell dazu dient, Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu kräftigen und anderseits bewirkt, dass die allgemeine Körperbeweglichkeit bald wieder erlangt wird. 8—14 Tage nach der Geburt sollte eine Frau körperlich wieder so hergestellt sein, dass sie kleinere Spaziergänge und leichtere Arbeiten vornehmen kann, ohne sonderlich zu ermüden. Eine nach der Geburt sorgfältig betriebene und ausgewählte Gymnastik bewirkt, dass die gedehnte Bauchdecke gut in die Normallage und rasch zurückgeht.

Ich betone ausdrücklich: sorgfältige und ausgewählte Uebungen, da z. B. bei jeder «Anstrengung» die Stillfähigkeit der Mütter ungünstig beeinflusst wird. Es kann vorkommen, dass bei zu starkem und zu allgemeinem Turnen Milch zum Ausfliessen gebracht wird und so dem Kleinkind verloren geht.

Es empfiehlt sich, schon nach 1—2 Tagen, je nach Verlauf der Geburt und sofern es der Arzt erlaubt, mit folgenden wertvollen Uebungen zu beginnen:

Uebung 1. Aus der Rückenlage, Arme neben den Körper gelegt: Kontraktion, d. h. Zusammenziehung der Gesässmuskeln und wieder entspannen lassen, mehrmals;

Uebung 2 = 1, aber nach der Kontraktion nachfolgendes, langsames, nicht sehr hohes Erheben des gestreckten Körpers und wieder langsames Senkenlassen;

Uebung 3. In der ruhigen Rückenlage: Langsames Knieheben links und rechts, abwechselnd; später

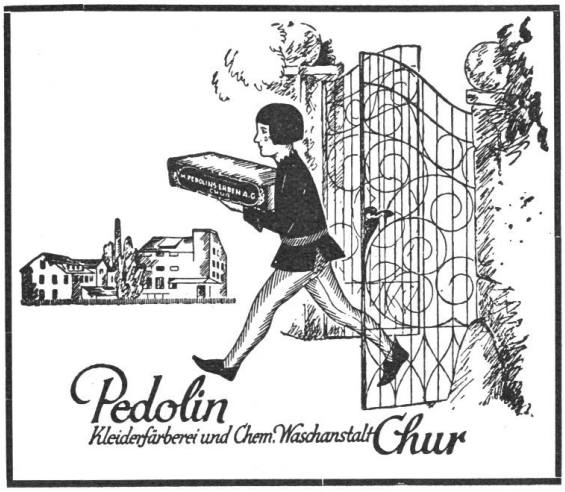
Uebung 4 = 3, Einzelknieheben im Wechsel mit Knieheben beider Beine.

Diese vier Uebungen mögen für die erste Zeit genügen. Sie sind vorzüglich geeignet, die überdehnte Beckenboden- und Bauchmuskulatur wieder zu kräftigen und dem Körper wieder die schöne, anmutige Haltung zurückzugeben.

Oftmals kommt es auch vor, dass werdenden Müttern wegen der vermehrten

Zehntausende benutzen
Aok-Seesand-Mandelkleie
das erprobte Universalmittel gegen
Pickel
Mitesser, Pusteln, unreine Haut.
Unzählige Anerkennungen!
Preis Fr. 2.—. Überall erhältlich.
Rob. Wirz, Gundeldingerstr. 97, Basel

Sie haben sich an Ihre
Sommersprossen
gewöhnt, aber Ihre Umgebung wird diesen Schönheitsfehler immer störend empfinden. Befreien Sie sich von ihnen, und Sie werden staunen, wieviel Ihr Aussehen gewinnt. Bestellen Sie noch heute das sichere Mittel
Stillman's Freckle Cream
Spezial-Präparat gegen Sommersprossen und fleckigen Teint. Geheime, angenehme Anwendung ohne Zeitaufwand. Keine Schälkur! Ihre Haut wird rein und blühend frisch.
Versand franko gegen Voreinsendung des Preises von Fr. 4.50 auf mein Postcheckkonto Nr. VIII 12853 (Bestellung auf Einzahlungsschein) oder per Nachnahme (Gebühr 15 Cts.). Verlangen Sie Gratis-Prospekt. Letztes Inserat in diesem Jahr, versäumen Sie die Gelegenheit nicht!
Alleinverkauf:
H. Stehlin, Stillman Produkte, Hegibachstr. 64, Zürich



Körperlast die Füsse schmerzen. Dem lässt sich vorbeugen, dass man eben Fussmuskulatur und Fussgewölbe, resp. die Fussbänder besonders übt, und zwar folgendermassen:

Man stütze sich im aufrechten Stehen auf eine Stuhllehne und probiere bei gestreckten Beinen nur die Fussgewölbe allein hochzuziehen und hernach sich langsam auf die Aussenränder der Füsse zu erheben ohne durchzuknicken. Daraufhin kehre man langsam in die gewöhnliche Stellung zurück.

Die zweite Uebung beginnt mit leichtem Erheben zum Zehenstand, also langsam auf die Zehenspitzen stehen. Von hier aus führe man die Fersen auf die Seiten nach aussen, ohne sie zu senken — gehe zurück zum Zehenstand und senke sich in den gewöhnlichen Stand.

Diese einfachen Bewegungen, gewissenhaft und täglich ausgeführt, lassen die Fussschmerzen verschwinden, wenn nicht schon ein Platt-, Knick- oder Spreizfuss vorhanden war. Sie lassen sich zu jeder Zeit und daheim überall ausführen.

FORMSCHÖNE MÖBEL
in eigenen werkstätten hergestellt
J. KELLER & CIE
möbelfabrik innen dekoration
ZÜRICH 1
peterstrasse 16
gegründet 1861