

Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 2 (1930-1931)

Heft: 7-8

Artikel: Muss die Hausfrau Gymnastik treiben?

Autor: Weber, Anny

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968507>

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: 18.04.2026

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

Das letzte Leuchten glüht auf ew'gem Schnee
 Und leicht verschwindet auch des Herzens fragend Weh. —
 Der Berge wunderbare klare Abendruh
 Deckt alles Leid mit stummem Schweigen zu
 Und ihre still erhabne, friedenvolle Macht
 Voll starker Zuversicht dem Herz entgegenlacht!
 Es ist, als sänge leiser Harfenton
 Von andern Zeiten und von einem bessern Lohn,
 Von Fried' und Freud', Gesundheit auch und Ruh,
 Von neuem Leben, dem wir eilen zu,
 Wo auch das Bergkind sicher schreiten wird,
 Und wo kein Unrecht Leiden mehr gebiert.
 Es ist, als nickten mir die Berge lächelnd zu:
 Getrost, der uns erschaffen, sorgt gewiss für Ruh,
 Er weiss, es ist wohl endlich an der Zeit,
 Dass schwindet hin all Gram, all Not und Leid! »
 Und still erglüht der Sonne letzter Schein
 Und blendend weiss grüsst noch der ew'ge Firn allein.
 Getröstet aber schreitet hin das Herz
 Und mit dem Schein des Abendsterns verklingt der Schmerz! —
S. V.

MUSS DIE HAUSFRAU GYMNASTIK TREIBEN?

Anni Weber, Minden.

Diese Frage beschäftigt uns Hausfrauen alle mehr oder weniger, zumal in einer Zeit wie der jetzigen, die so stark im Zeichen der Gymnastik steht und so viel Heil für die Menschheit von ihr erwartet.

Gymnastik ist bewusste Muskelübung und hat den Zweck, uns beweglich, kräftig, gesund und lebensfroh zu erhalten. Käme es nun dabei lediglich auf eine Betätigung der Muskeln an, so wäre der Landbriefträger der beste Läufer, unsere Bauern hätten die beweglichsten und geschicktesten Körper, und wir Hausfrauen, die wir den ganzen Tag treppauf und treppab auf den Beinen sind, waschend, bohnernd, hebend und tragend, wären lauter lebensfrische, kraftvolle und schlanke Gestalten. Das Wesentliche an einer erfolgreichen Gymnastik ist nicht die reichliche Muskelbetätigung, sondern deren bewusste Leitung durch unser Gehirn: ihre Anordnung, gesunde Steigerung und ihre weise Beschränkung.

Wir Hausfrauen fühlen uns alle nach des Tages Last mehr oder weniger «erledigt». Vorwiegend an Waschtagen, während des Hausputzes, in der Einmachzeit fallen wir abends fast um vor Müdigkeit. Das ist keine erwünschte, aber fast überall als dazugehörig hingenommene Beigabe unseres «Berufes». Käme es,

Wer dem Körper seine notwendige Ruhe entzieht, raubt ihm viel
Nerven- und Widerstandskraft.

um allen Anforderungen ihres Haushaltes körperlich stand zu halten, für die Hausfrau vor allem auf die tägliche Übung ihrer Muskeln an, so müsste sich ihre Leistungsfähigkeit von Waschtage zu Waschtage, von Hausputz zu Hausputz steigern anstatt bis zum Abgehetztsein abzunehmen, diesem typischen Gesichts- und Körperausdruck der Durchschnittshausfrau.

Um ihre Körperkraft, ihre Beweglichkeit zu steigern, muss ganz besonders die Hausfrau ihre Muskelbetätigung unter die Gesetze der Gymnastik stellen, das heisst, sie darf nicht einfach drauflos schuften von morgens bis abends, sondern muss die Arbeit tun als wohlgeordnete gymnastische Übungen, indem sie möglichst geschickt einteilt, recht verschiedenartige Muskelgruppen im Lauf eines Tages spielen lässt, und immer wieder «Entspannungsübungen» in Gestalt einer Sitzarbeit, eines Frühstücks im Liegen usw. einschaltet. Ganz wesentlich ist es für die körperliche und damit ja auch seelische Leistungsfähigkeit der Hausfrau, dass sie dies alles ganz bewusst tut. Es ist durchaus nicht das Gleiche, ob sie eine zu ersteigende Treppe mit steifen, unlustigen Gliedern und Herzklopfen hinaufkeucht, oder ob sie sie als willkommene Körperübung nimmt, zu der sich schon durch die Freude daran alles in ihr wie von selber lockert, zu der sich der Atem bereit macht, und ihr das Herz entlastet. Nur so ist die Treppe ein zweckvolles «Turngerät» für die Hausfrau, wie der Bohnerbesen eines sein kann, die Waschmaschine, der Wassereimer und so vieles andere. Es ist nicht das Gleiche, ob sich die ermüdete Hausfrau auf eine Stuhlecke setzt zum Kartoffelschälen, mit verkrampften Gliedern und Sorgenfalten im Gedanken an die Arbeitslast, die noch daliegt, oder ob sie mit dem ganz bewussten Vorsatz, sich zehn Minuten zu entspannen, möglichst bequem mit der Kartoffelschüssel hinsetzt, ihren Körper, soweit sie ihn nicht unbedingt zum Schälen braucht, ganz lockert und ausruhen lässt und dabei auch ihre Gedanken ein wenig laufen lässt, wohin sie gern wollen. Und doch ist in beiden Fällen dasselbe praktische Ziel erreicht, im letzten aber noch ein besonderer Vorteil herausgeschlagen: nämlich, es wurde in der Hausarbeit ein «Gymnastikersatz» geschaffen, der die Hausfrau fröhlich, beweglich und widerstandsfähig bleiben lässt.

Ob wir Hausfrauen neben unserer täglichen Arbeit noch reguläre Gymnastikübungen vornehmen müssen, das muss von Fall zu Fall entschieden werden. Aus dem vorher Entwickelten geht hervor, dass die Hausfrau, die ihre Arbeit als eine einzige, grosse, planmässig geordnete Gymnastikstunde empfindet, wohl auf ihre Kosten kommen kann. Doch wird es in vielen Fällen nötig sein, überhaupt erst das Verständnis für den Sinn der gymnastischen Muskelvorgänge wie Lockerung, Entspannung, Federung zu ge-

Sich selbst oder seinen Bruder kann niemand erlösen. Man kann sich aber behilflich sein, den Fluch besser zu ertragen.

winnen, um an den täglichen Hausarbeiten solches zu Nutz und Frommen des vielgeplagten Hausfrauenkörpers überhaupt anwenden und auswerten zu können. In solchen Fällen ist allerdings zu einem gutgeleiteten Gymnastikkurs als Einführung zu raten, es lohnt sich für das ganze Leben. — Später genügt es dann vollauf, etwa beim Aufstehen morgens den Körper zehn Minuten für seinen Dienst gymnastisch vorzubereiten, kommt es doch weit mehr darauf an, unsern ganzen Arbeitstag unter die Vorteile des Gelernten zu stellen, als tagtäglich stundenlang zu turnen und dennoch steif und verkrampft unter der Hausarbeit zu seufzen.

Wer so denkt, wird zu allen körperlichen Vorteilen noch jenen geistigen gewinnen, dass die Hausarbeit nicht mehr ihn beherrscht, sondern er sie. Von dem Augenblick an, wo wir den Wust der Hausarbeit als Körperübung nehmen, der uns dienen muss, ist die Arbeit für uns da, nicht mehr wir für sie.

MENSCHHEITSFRAGEN.

Finsternis bedeckt die Erde,
Tiefe Nacht die Völkerschaften! —

Vor mir liegt das Werk eines Menschen, wie es heute viele gibt, ein Werk voll Bemühung, die Menschheitsfragen zu lösen und durch die Lösung sämtliche Schwierigkeiten hinwegzuräumen.

Aber alle Bemühungen scheiterten bis heute und alle Kämpfer sanken bis heute erfolglos ins Grab, und mehr denn je stimmt für die heutige Zeit das oben angeführte Wort:

«Finsternis bedeckt die Erde,
Tiefe Nacht die Völkerschaften!»

Das ist das Empfinden, das man mitnimmt, wenn man die Bemühungen der Menschen beobachtet, sich von den Fesseln ihrer Unvollkommenheit zu befreien, wenn man sieht, wie sie mit voller Anstrengung den Beelzebub durch den Beelzebub auszutreiben suchen. Oder ist es etwa nicht ein typisches Merkmal unsrer Zeit, vom vermoderten Extrem vergangener Tage ins fahrlässige Extrem des neuen Zeitgeistes hineinzugeraten?

Selten ergreift man bei Besserungsversuchen den ganzen Schwall von Mängeln unter denen die Menschheit krankt, man zieht in der Regel nur hervor, was einen selbst am meisten plagt und glaubt in der Lösung dieses einen Punktes die Heilung aller Schäden erblicken zu können, während man durch die Kurzsichtigkeit im Gegenteil in eine neue Grube fällt, in den Fanatismus, der im Allgemeinen in einer Sackgasse endet und eine Sackgasse ist in geistiger Hinsicht ein Irrtum.

Es befriedigt nicht, seinen Körper für Selbstzwecke zu gesunder Widerstandsfähigkeit zu stählen, wohl aber, ihn in sinnvollem Dienste zum Wohle anderer zu verwerten.