

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 37 (1947)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Eine dieser Uebungen täglich  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-634651>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

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

# Eine dieser Übungen täglich

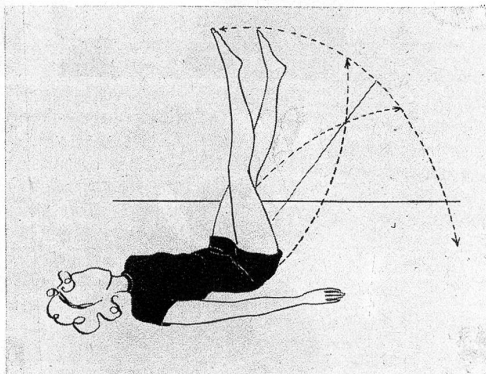
und Sie werden in 2 Wochen wieder schlank sein

Die durch lange Jahre der Rationierung erreichte schlanke Linie ist nicht nur in Gefahr, sie ist bei den meisten von uns bereits verloren gegangen. Ich frage mich zwar weshalb, ist doch die Fettration noch nicht sehr gross, und die Schokolade sehr rar? Aber die Tatsache bleibt bestehen, man hat an Umfang zugenommen, und bereits werden die Kleider beängstigend eng. Und nun kommen die langen Wintermonate, wo einem das Jäten nicht mehr in Form hält und man droht, noch dicker zu werden. Da hilft nur eine energische Gymnastik, die die Bauchmuskeln stärkt. Diese stärken sich

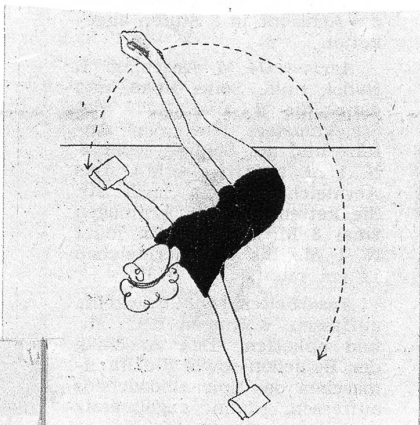
sehr rasch, und sobald dies erreicht ist — in etwa zwei Wochen — wird auch das überflüssige Bauchfett weg sein. Dann aber dürfen wir uns nicht wieder gehen lassen und müssen weiter Bauchmuskelübungen machen und immer, immer den Bauch einziehen.

**Übungen.** Bei allen Übungen muss das Rückgrat möglichst auf dem Boden aufliegen und der Bauch eingezogen sein.

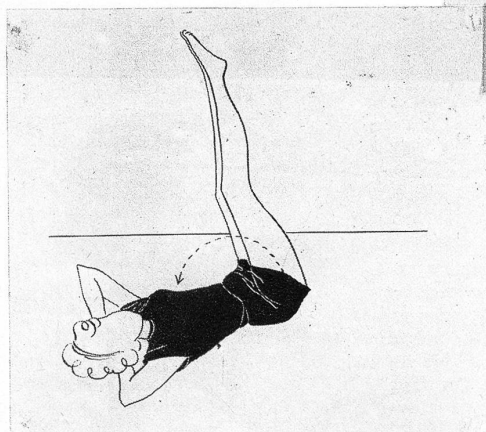
**1. Übung.** Ausgangsstellung: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen, die Beine zusammen, die Arme neben dem Körper am Boden. Die Beine langsam mit Scherenbewegungen bis zur Senkrechten emporheben, 2 Sekunden anhalten, langsam auf die gleiche Weise senken bis wenig über dem Boden, dort anhalten und dann wieder heben, ohne die Beine auf den Boden zu legen. Anfangs 6-mal, dann mehr.



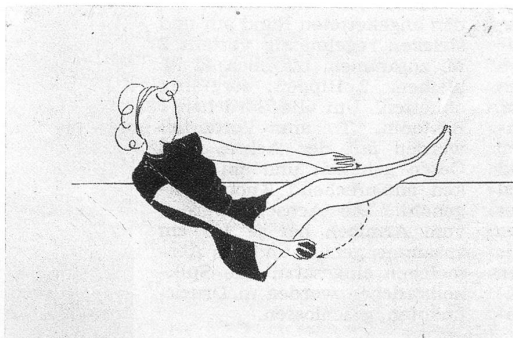
**2. Übung.** Ausgangsstellung: Auf dem Rücken liegen, die Beine gestreckt, zusammen, die Arme seitlich ausgestreckt, die Hände mit etwas Schwerm belastet. Die Beine hochheben und mit den Füßen erst die linke, dann die rechte Hand berühren, einen grossen Halbkreis in der Luft beschreibend. 8mal auf jede Seite.



**3. Übung.** Ausgangsstellung: Auf dem Rücken liegen, die Beine zusammen, die Hände unter dem Nacken gekreuzt. Die Beine zur Senkrechten heben, dann auf den Hüften rollen, ohne mit den Füßen, Knien oder Ellenbogen den Boden zu berühren. 10mal.



**4. Übung.** Ausgangsstellung: Aus dem Rücken liegen, die Beine zusammen, die Arme über den Kopf ausgestreckt, einen Ball in der einen Hand. Den Körper und die Beine aufheben und den Ball unter den gestreckten Knien hindurch in die andere Hand geben. Wieder ablegen und von vorne anfangen, den Ball in der andern Hand. 6mal am Anfang, später bis 20mal.



## Die Körperhaltung des Schulkindes



Die moderne Schulhygiene bemüht sich, den Kindern Schädigungen durch lang dauerndes Sitzen zu ersparen. Zu diesem Zweck sind die Sitzgelegenheiten besonders gebaut. Gefordert wird eine ganz bestimmte Entfernung von der Schulbank, so dass das Kind auch beim Aufstehen nicht gebogene Knie haben muss. Ausserdem ist eine bestimmte Annäherung der Augen an das Lesebuch oder das Schreibheft vorgeschrieben. Auf diese Weise sollen ungesunde Körperhaltungen vermieden werden, die leicht bestehende Rückgratsverkrümmungen verschlimmern, die Kurzsichtigkeit vermehren oder im besten Fall zu einer falschen Körperhaltung der Kinder führen würden. Diese Bemühungen der Schule bleiben allerdings ohne Erfolg, wenn die Eltern der Haltung des Kindes nicht auch im Hause, speziell während der Schulaufgaben, nicht ein reges Augenmerk schenken. Deswegen ist es wichtig, den Eltern einige Ratschläge zu geben, in welcher Weise sie die häuslichen Schulaufgaben zu überwachen haben. Es sind folgende: Das Kind soll nie an einem runden Tisch arbeiten, der Tisch soll nicht zu hoch sein. Sitzt das Kind zu niedrig, soll durch Kissen nachgeholfen werden, die man auf den Sitz legt. Der Stuhl soll beim Schreiben möglichst nah an den Tisch herangeschoben werden. Beide Füße berühren den Boden. Beim Schreiben sollen beide Vorderarme gleichmässig, mindestens zur Hälfte auf der Tischplatte ruhen. Das Ellbogengelenk sei etwa handbreit vom Rumpf entfernt. Der Abstand soll für den rechten und den linken Arm der gleiche sein. Schiefer Sitz, Drehung des Oberkörpers sollen vermieden werden. Das Kind soll beim Sitzen nicht ein Bein unterschlagen. Beim Lesen lehne sich das Kind mit dem Rücken an.

Es bedarf immer erneuter Ermahnung, damit diese Regeln so befolgt werden, damit sich das Kind nicht allmählich an eine verfehlte, seinen Bau schädigende Lage gewöhnt.



## Der Fluch

«Wenn die Frauenzimmer Offiziere werden könnten und den Soldaten «Halt!» kommandieren sollten, so würden sie dies in folgender Weise tun:

„Ihr Soldaten alle, jetzt passt auf, ich befehle Euch, dass Ihr, sobald ich gesprochen habe, still steht, jeder auf dem Fleck, wo er eben steht; versteht Ihr mich? Halt! sage ich Euch allen.“ So schrieb einst Jean Paul.

Eine Amerikanerin, der dieser Satz zu Gesicht kam, empörte sich derart darüber, dass sie unverzüglich — in der falschen Annahme, Jean Paul befinde sich noch unter den Lebenden — einer grossen amerikanischen Zeitung folgenden Aufsatz einsandte:

«Mister Jean, es steht fest für mich, dass es nicht gerade der glücklichste Tag gewesen war, der Sie diesen Satz niederschreiben liess. Sie sollen dafür einsam, ohne ein liebendes Weib zur Seite zu haben, durch das Leben schreiten; Ihre Socken sollen stets zerrissen und Ihre Knöpfe stets locker sein! Ihre Schuhe sollen Sie stets drücken und Ihre Füße voller Hühneraugen, Ihr Rasiermesser immer kalt und Ihre Klängen stumpf sein! Für allezeit soll Ihr Haar wirt emporstehen und Ihr Hemdkragen sich unschön krümmen! Ihr Bart soll den Stacheln eines Ebers gleichen! Ihr Kaffee soll salzig, Ihre Suppe angebrannt und Ihr Tee wässrig sein! Sie sollen vom Garten Eden träumen und in der Hölle erwachen! Und Sie sollen mit einer unstillbaren Sehnsucht nach Liebe im Herzen als ein elender, unreinlicher, ruheloser, lächerlicher und armseliger Junggeselle durch die Welt kriechen. Amen!»

Wie würde sich Jean Paul amüsiert haben, wenn er diesen Fluch der empörten Amerikanerin vernommen hätte!

Und noch eine Bitte an Sie, liebe Leserin: Fassen Sie diesen Artikel so auf, wie er aufgefasst werden soll: von der humoristischen Seite. Denn Sie wissen ja, dass Jean Paul Ihrem schönen Geschlecht gegenüber sehr zugeneigt war, und welch herrliches, friedliches Leben er an der Seite einer geistvollen, liebenden Gattin führte.