

Büchertisch

Objekttyp: **BookReview**

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

Band (Jahr): **3 (1931-1932)**

Heft 5

PDF erstellt am: **07.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Wenn wir von Sport reden, soll damit nicht die Jagd nach Höchstleistungen und Rekord gemeint sein, denn dies ist eher als Auswuchs, wie als Errungenschaft zu bezeichnen. Wenn der Lebensreformer von Sport spricht, so ist darunter der normale, gesunde, körperformende und veredelnde Sport zu verstehen. Die Fabrikanten von Reformnahrungsmitteln haben eine eigene Halle, in der auch das vegetarische Musterrestaurant zu finden ist. Wer es einigermaßen möglich machen kann, die Hyspa zu besuchen, sollte es nicht unterlassen, denn das Gebotene wird eine Reise wert sein, und zudem kommt die S. B. B. durch eine erhebliche Preisermäßigung entgegen. Im nächsten Hefte wird noch eingehender über die Hyspa berichtet, jedoch wollen wir hier noch nicht zuviel verraten, um die Ueberraschungsfreude nicht zu schmälern.

Büchertisch.

A. Glucker: „**Die neuesten Spiele für Wochenende, Freizeit und Ferien**“, mit 37 Bildern. — Süddeutsches Verlagshaus G. m. b. H. Stuttgart. — Preis Mark 1.25, Fr. 1.55.

Freizeit! Ferien! Endlich ist sie da, die langersehnte Erholungszeit! Und nun, wie soll sie am zweckdienlichsten benützt werden, um gesundheitlich recht gute Erfolge erzielen zu können? Die Kinder wissen es am besten. Sie legen ihre Bücher und Hefte bei Seite und beginnen zu spielen. Nicht etwa in Stubenluft und Straßenstaub, nein, draußen im Freien, auf Wiesland oder auf Bergeshöh, kurz, wo sie die Ferienzeit gerade verbringen dürfen. In Spielform betriebener Sport ist auch dem geistig angespannten Erwachsenen von nicht geringem Nutzen zu seiner Erholung. Aber zumeist hat der Erwachsene den Kontakt zum Spiel längst verloren. Möchte er ihn wiederfinden und mit seinen Kleinen oder im Freundeskreis einmal ungezwungen seinem Körper die notwendige Entspannung gönnen, so greift er mit Interesse zur erwähnten Schrift von A. Glucker, die wirklich vielseitige Anregung bietet und in ihrer Einfachheit leicht durchführbar ist. — Die heranwachsende Jugend wird sie mit Freuden begrüßen und jeder Mutter wird sie zum Hilfsmittel werden für die Kleinen, die es ihr mit freudigem Herzen danken, wenn sie ihre Spiele anzuleiten versteht und neue Anregungen darbietet.

Lisa Mar / Dr. med. H. Balzli: „**Körperschönheit trotz Mutterschaft**“, mit 18 Bildern. — Süddeutsches Verlagshaus G. m. b. H. Stuttgart. — Preis Mark 1.25, Fr. 1.55.

Frohe Mutterschaft, gute Gesundheit, wahre Schönheit können erreicht werden durch zweckmäßige Ernährung, Gymnastik und Körperpflege. Dr. med. H. Balzli spricht aus seinem Erfahrungskreis zur werdenden Mutter, und sie kann geruhig seinen Ratschlägen folgen, sie werden ihre Schwangerschaft zu einer frohen Zeit werden lassen. Führt sie ferner noch die äußerst angenehmen Gymnastikübungen von Lisa Mar aus, so wird sie sich kaum über Beschwerden zu beklagen haben. Im Gegenteil, sie wird sich jugendlich wohl fühlen und auch mit ihrem Kinde neu erblühen. Sie braucht nicht zu befürchten, daß ihr Körper zu unangenehmer Mißgestalt werden wird. Nur verkehrte Lebensweise, Verzärtelung und Bequemlichkeit könnten ihr solches einbringen. Richtet sie sich aber nach den vernünftigen Gesetzen der Natur, so wird sie ihre jugendliche Frische und körperliche Schönheit durch das innige Erleben mit ihrem Kind nur noch in vermehrtem Masse zu eigen erhalten. — Ja, sie kann sogar oft wieder von bereits eingetretenen Beschwerden frei werden durch beharrliches Befolgen notwendiger Lebensgesetze. — Wir können die mit überzeugender Liebe geschriebene Schrift jeder Mutter empfehlen.