

Wichtig vor allem ist, die **richtige Körperhaltung zur Arbeit** zu gewinnen. Es gibt zahlreiche Arbeiten, die stehend ausgeführt werden und ebenso gut im Sitzen erledigt werden können. Das gilt z. B., nicht bloss für Kartoffelschälen und Gemüseputzen, sondern auch für das Abwaschen des Geschirrs und für Plätten. Was an Zeit vielleicht verloren geht, wird durch Kräfteersparnis eingebracht. Zu vielen Arbeiten nimmt die Frau eine gebückte Haltung ein, was sehr anstrengend ist, durch Höherstellen des zu bearbeitenden Gegenstandes kann man gerade stehen oder durch passende Platzierung sich zur Arbeit setzen.

Wie die Hausfrau richtig stehen soll, auch nicht auf Stöckelschuhen mit hochgehobenen Fussgewölbe, so soll sie auch **richtig sitzen**, mit angelehntem Kreuz, so bequem und so behaglich wie möglich, nicht auf der Kante des Stuhls, sondern fest und tief mit ganzem Gesäss, so soll sie auch, wenn sie etwas zu tragen hat, **es richtig tragen**, **es richtig heben**, und hinsetzen, alles Dinge, die gelernt sein wollen. Um nur ein Beispiel zu nennen: wenn man etwas vom Boden anhebt, soll man es nicht mit durchgedrückten Knien und stark über gebeugtem Oberkörper tun, sondern man soll die Knie einknicken, dann braucht man den Oberkörper weniger tief oder gar nicht zu beugen und braucht den Kopf nicht so stark zu senken und Blutandrang zu ihm zu verursachen.

Und wo es **Maschinen** gibt, soll man sie benutzen, wenn sie Zeit und Arbeit sparen, und nicht glauben, durchaus alles so tun zu müssen, wie es Mutter, Grossmutter und Urahne taten. Auch die hässliche Arbeit hat sich den Fortschritten der Zeit anzupassen und von ihnen den möglichst vorteilhaftesten Gebrauch zu machen.

Und dann: **RUHEPAUSEN** einschalten. Es muss nicht gehetzt werden, wenn die Arbeit richtig eingeteilt wird, man soll sie nicht an einer Stelle ohne triftigen Grund unterbrechen, auch nicht seinen Dienstboten von seiner Arbeit abrufen, um plötzlich eine andere fortzusetzen, die einem einfällt.

Das kostet Nerven, macht unlustig, vertrödelt kostbare Zeit und