

**Zeitschrift:** Zürcher Illustrierte  
**Band:** 8 (1932)  
**Heft:** 18

**Artikel:** Um 6 Uhr früh  
**Autor:** Kluger, Z.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-756298>

### **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.](#)

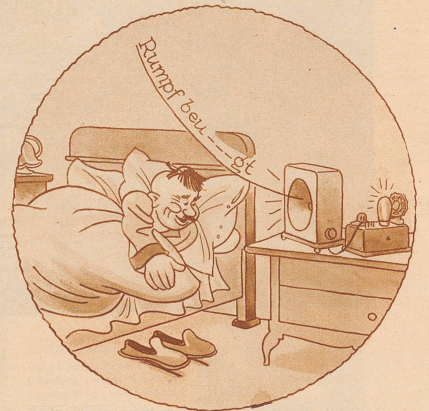
**Download PDF:** 15.03.2025

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

# UM 6 UHR FRÜH

AUFNAHMEN VON Z. KLUGER

Der Süddeutsche Rundfunk in Stuttgart sendet allmorgendlich um 6 Uhr, zwanzig Minuten lang, einfache, dem allgemeinen Können angepasste Gymnastik-Übungen für diejenigen seiner Hörer in der ganzen Welt, die fähig sind, der Funkhygiene zuliebe schon zu so früher Stunde möglichst unbedeckt vor dem



«Ich muß ja nicht von allem haben», denkt ein älteres Semester vergnügt, «das Beste an der Funkgymnastik ist ja doch, daß man sie nicht mitzumachen braucht!»



Der erste Morgenbefehl aus dem Lautsprecher:

Erst strecken, strecken, strecken . . . . Brustkasten dehnen und mit Luft füllen, noch mehr dehnen . . . . dann schnell und gründlich ausatmen. Das Blut pulst schneller nachher und der kleine Körper bekommt Auftrieb wie ein Luftballon



Vorübung zu der heißersehnten «Brücke»:

Das nächstemal kommt sie mit den Händen sicher schon bis auf den Boden und der Rumpf wölbt sich in tadellosem Bogen. Der Funklehrer, der in irgend-einer weitentlegenen Stadt am Mikrophon sitzt, weiß den Ehrgeiz zu wecken!



Der Gymnastiklehrer im Senderaum  
(um 6 Uhr früh!):

«Rumpf beugen . . . . eins, zwei, . . . . eins . . . .  
zwei . . . . tiefer, bitte! . . . . Nicht so bequem  
sein!»  
(Aus der «Berliner Illustrierten»)

offenen Fenster zu stehen und den Tag mit Energie-Entfaltung zu begrüßen. Das tägliche Turnen ist für die Gesundheit ganz besonders wichtig; aber es ist, – allein im Zimmer und ohne äußeren Ansporn durchgeführt – auch ganz besonders langweilig. Durch seine täglichen Befehle, die im Bewußtsein entgegengenommen werden, daß tausend Leidensgenossen irgendwo in Europa mitmachen, kann der Radio viel zur Verbreitung der segensreichen Morgengymnastik beitragen. Wäre es nicht zu wünschen, daß auch ein schweizerisches Studio Früh-Uebungen in sein Programm aufnahme?

Rechts: Der Antennenturm des Deutschlandsenders in Königswusterhausen wird frisch gestrichen!

Der 245 Meter hohe Turm muß alljährlich überholt werden; das letztmal wurde er rot gestrichen, damit die Verkehrsflugzeuge ihn schon von weitem erkennen können und so der Gefahr des Anfliegens aus dem Wege gehen. 4800 kg rote Farbe wurde zum Anstrich des Riesengebildes benötigt  
Aufnahme Willinger



Alle machen mit!

Sie packen sich an den Händen, verankern die Füße fest auf dem Boden und reißen sich gegenseitig mit aller Macht nach vor- und rückwärts. Aber umfallen gilt nicht!