



Soeben erscheint ein Buch in meinem Verlage, für dessen weiteste Verbreitung mit ganzem Nachdruck einzutreten mir eine Gewissenspflicht ist. Handelt es sich doch um nicht mehr und nicht weniger, als um

**die Gesundung der Menschheit beider  
Geschlechter und jeden Lebensalters.**

Dieses schöne Ziel soll vielen erreichbar gemacht werden durch

## Abplanalp's Kumpf=Turnen in Rückenlage

Täglich 5 Minuten Übung mit dem Apparat  
für Männer, Frauen und Kinder.

97 Seiten Lex. 8° mit 50 Abbild.

Preis, in auffall. Umschlag, M. 2.20 mit 30% à c. u. fest, gegen bar  $\frac{1}{6}$  = 40%.

Bis jetzt hat der Verfasser dieses Buches 7 Jahre lang in seinem hygienischen Institut in Basel gewirkt. Mit welchem erstaunlichen Erfolge ist aus dem Buche ersichtlich, hier läßt es sich nur kurz andeuten.

1. Zum Zwecke des Turnens mit Patienten in Universitätskliniken und allgemeinen Krankenhäusern ist der Abplanalpsche Turnapparat eingeführt in den neuen Hydrotherapeutischen Instituten der Med. Universitätskliniken von Bern und Basel, in der Medizinischen Klinik der Universitäten Zürich und Prag, in der Orthopädischen Klinik der Universitäten Freiburg i. B., Berlin und Würzburg, in der Frauenklinik der Universität Berlin, in der Poliklinik der Charité in Berlin, im Orthopäd. Institut des großen Krankenhauses in Moabit, in der Chirurg. Klinik der Universität Bonn, in der medicin. Abt. des Allg. Krankenhauses links der Isar, München usw.

2. Empfehlende Gutachten sind dem Buche beige druckt von Autoritäten wie: Sanitätsrat Prof. Dr. med. F. A. Schmidt in Bonn, Geheimrat Prof. Dr. Bumm, Dir. d. Kgl. Univ.-Frauenklinik in Berlin, Prof. Dr. H. Sahli, Dir. d. Med. Universitätsklinik in Bern, Prof. Dr. med. J. Kollmann in Basel, Prof. der Orthopädie Dr. J. Riedinger, Universität Würzburg, Stadionarzt Dr. med. Mallwitz in Berlin, Heinr. Ischolle, gew. Zentralpräsident des Eidgenössischen Turnvereins, Basel.

3. Der Forschungsreisende Dr. Paul Sarasin in Basel setzt in einem Vorwort auf Grund seiner eigenen Erfahrungen auseinander, was für eine verjüngende Wirkung das Abplanalpsche Kumpfturnen zur Folge hat.

4. Am Schluß sind eine Anzahl Zeugnisse abgedruckt von Männern im Alter zwischen 30 und 64 Jahren, die im Abplanalpschen Hygien. Institut geturnt haben.

Vorzugsweise dient das Abplanalpsche Kumpfturnen

- zur Stärkung der allgemeinen Gesundheit
- zur Heilung von Gicht und Rheumatismus
- zur Förderung der Verdauung
- zur Kräftigung des Herzens
- zur Beseitigung der Fettleibigkeit
- zur Entwicklung der Muskeln
- zur Trainierung für körperliche Strapazen
- zur Behandlung orthopädischer Fälle.