



Soeben erschien: (Z)

Haltungs- und Atmungsübungen

von
Professor Dr. Ranke
und

Direktor Chr. Silberhorn, München

2. vermehrte und verbesserte Auflage

Mit 44 Abbildungen

M. 10.—, **Auslandpreis Fr. 3.— schw. W.**

Die Verfasser schildern vom ärztlichen und gymnastischen Standpunkt die volkshygienische Notwendigkeit von Atmungs- und Haltungsübungen. Im Kampfe gegen die vielseitigen Schädigungen der einseitigen sitzenden Lebensweise und gegen die Gefahren der damit verbundenen vorzeitigen Alterserscheinungen ist die Kräftigung der Atmungsorgane und Rumpfmuskeln ein hervorragendes Mittel; sie bilden gleichzeitig den Sinn für die schöne Wuchsform u. Idealgestalt des menschlichen Körpers, weiten die Brust und kräftigen Bauch- u. Rückenmuskulatur.

Die angegebenen 38 Übungen sind von ausgesuchter Wirksamkeit und in klarer, äusserst verständlicher Form eingehend beschrieben. Die Einfügung von künstlerischen, vorzüglich gelungenen Bildern machen die Übungen sehr anschaulich, insbesondere in der Anordnung der Bilder in ganzen Reihenaufnahmen.

Erster Unterricht in d. Krankenpflege

für Haus und Beruf

von

Professor Dr. Fessler, München

6. Auflage

M. 12.—, **Auslandpreis Fr. 3.— schw. W.**

Der Leitfaden ist seit vielen Jahren in zahlreichen Kursen, Sanitätskolonnen, Krankenhäusern, eingeführt und hat sich überall bewährt.

Die neuentdeckten lebenswichtigen Nährstoffe Vitamine

nach dem Stand der neuesten Forschungen

von

W. Weitzel

M. 6.—, **Auslandpreis Fr. 1.80 schw. W.**

Die Broschüre ist für jedermann von grösstem Interesse, da sie den Weg zeigt, sich richtig zu ernähren. Die Masse tut es ebensowenig, wie in der Politik die Masse etwas Erspriessliches leistet. Das Was ist wichtiger als die Menge. Man kann bei viel Fressen ungenügend ernährt und leistungsunfähig sein, und mit wenig Essen völlig genügend und ausdauernd. Wie auch im Staate ein Mann mit richtigem Blick und Willen mehr leistet für den Volkskörper als ein Heer von Krippenjägern, die an ihm zehren, statt ihn zu fördern.

Verlag der Ärztlichen Rundschau

Otto Gmellin

München NO., Wurzerstr. 1b

Ein wichtiges Hilfsmittel beim Anfertigen von Aufsätzen!

(Z)

Jos. Benn's Deutsche Aufsätze, verbunden mit einer Anleitung zum Anfertigen von Aufsätzen und 1087 Aufgaben zur Auswahl ::

40. Aufl., 115.—118. Tauf., 500 S., geb. 12.50 M., brosch. 10.— M., bar mit 33 1/3% u. 11/10 Ergl., bedingt mit 25%. . . . Bestellszettel anbei.

Soeben erschienen:

— Jedermann ist Käufer —

Die stille Beteiligung an kaufmännischen Unternehmen

von **Dr. jur. S. W. Zimmer**

Wie kann der Kaufmann der Kapitalnot Abhilfe schaffen? Wie kann der Kapitalbesitzer u. Kapitalrentner sich in einfacher u. steuerlich praktischer Weise bessere Einkünfte schaffen?

M. 2.— ord., bar mit 40% u. 11/10, bedingt mit 30%

Bestellszettel anbei

Verlagsbuchhdlg. H. A. Pierer, Altenburg

Soeben erschien:

(Z)

Einmalige Ausgabe.

Wilhelm-Busch-Quartett

Ein lustiges Spiel für jung und alt.

Ladenpreis in eleganter Schachtel (10x13 cm) **15 Mark.**



Max und Moritz

Wilhelm-Busch-Quartett



Gustav Weisse Verlag (Karl Heyde) Stuttgart.

die sonst keine Spiele führen, ein Brotartikel ersten Ranges. Glänzendes Weihnachtsgeschenk. Hoher Verdienst.

Bezugsbedingungen: siehe Verlanazettel

Stuttgart.

Gustav Weisse Verlag.

48 Karten enthalten origin. Bilder und witzige Zitate von Wilhelm Busch a. Max u. Moritz, Hans Guckebirn, Das Pusterohr, Die lächne Mütterstöchter Plisch u. Plum, usw., u. jedermann wird f. helle Freude an dies. herzerquickend. lust. Versen wie: Mein Lebensschönst. Traum hängt an dies. Apfelbaum. Conrad wandelt a. d. Spitze, Dann kommt Franz und schließl. Frige usw.

haben. Auch f. Handlungen,