



Verlag der Ärztlichen Rundschau

Otto Smelin München NO, Wurzerstraße 1b

Wie empfehlen erneut u. dauernd für das Schaufenster: Haltungs- und Atmungsübungen.

Von Professor Dr. Ranke und Direktor Chr. Silberhorn.

2., völlig umgearbeitete Auflage.

Z

Mit vielen prachtvollen künstlerischen ganz neuen Übungen.

Epochemachende ärztlich-gymnastische Gesundheitspflege.

Preis: M. 1.20.

Auf dem Gebiete der Körperkultur sind, namentlich in den letzten Jahren, dem großen Publikum zahlreiche Bücher und Anleitungen unterbreitet worden. Manche haben großen Anklang gefunden, während viele meist unter dem Einflusse der Mode entstanden sind und daher für die ernsthafteste und vertiefte Auffassung gesundheitlicher Gymnastik keinen Belang haben. Wir können zwar eine erfreuliche Zunahme der Pflege von allgemeinen Leibesübungen feststellen, bei alledem sind jedoch die anatomischen und physiologischen Grundlagen, vor allem die wichtigsten Angriffspunkte der Körpererziehung, weiten Kreisen völlig unbekannt geblieben. Die Verfasser des nunmehr in völlig umgearbeiteter zweiter Auflage erschienenen Büchleins über Atmungs- und Haltungsübungen haben in langjähriger Zusammenarbeit vom ärztlichen und gymnastischen Standpunkte aus einen Teil der wichtigsten Körperübungen bearbeitet. In der Broschüre ist eingehend, auch an der Hand vorzüglicher Abbildungen, wissenschaftlich nachgewiesen, wie ungünstig mangelhafte Atmung und schlechte Körperhaltung die normale Beschaffenheit und Kräftigung von Herz und Lungen beeinflussen, wie eng ferner die Folgen einseitiger, gebückter Sitzhaltung in direktem Zusammenhange stehen mit dem Auftreten von Krankheitserscheinungen. Es ist in Wort und Bild dargetan, in welcher erschreckender Weise unsere sitzende Beschäftigung die Haltung des ganzen Körpers entstellt und wie dringend die Forderung für einen Ausgleich solcher Schädigungen ist. Die hierfür vorgeschlagenen und erprobten Übungen, die äußerst klar und verständlich beschrieben sind, geben jedermann eine ganz vorzügliche Anleitung dazu. Die den Übungen beigegebenen Abbildungen sind künstlerisch und gymnastisch sehr wertvoll, insbesondere ganze Reihenaufnahmen einzelner Übungen. Bayer. Staatsztg.

Hygienische Morgentoilette.

Gymnastik und Selbstmassage für Gesunde und Kranke.

Von San.-Rat Dr. Sperling, Berlin (Nauheim).

Mit einer Übungstafel in 20 Bildern. 16. und 17. Auflage.

Preis: M. 1.—.

Möchten recht viele diese ausgezeichnet dargestellte „hygienische Morgentoilette“ treiben! Besser als Parfüme und verweichlichende Rinderleihen sind die von Sperling anschaulich dargestellten, erklärten und begründeten Übungen. Wer von Kindesbeinen an diese Morgentoilette betreibt, wird ein wahrhaft gesunder Mensch werden. Jungdeutschland-Bund.

Praktische Lungengymnastik

zur Hebung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit für Schulbesucher, Stubenhocker, Lungen- und Herzschwache, Blutarme, Nervöse, Alternnde (Advertalkung), Redner, Sänger und Stotterer, für Jedermann, namentlich Sportsleute und Geistesarbeiter, als Anleitung durch den Arzt oder Lehrer oder zum Selbstunterricht.

Von Dr. Ide, Amrum.

Mit vorzüglichen Abbildungen ganz neuer origineller Übungen.

6. u. 7. Auflage. Preis M. —.75

Das sehr gut mit Abbildungen ausgestattete Heft gibt eine größere Anzahl von Übungen zur Atemgymnastik, die so beschrieben werden, daß sie ohne fremde Hilfe ausgeführt werden können. Eine Zusammenstellung verschiedener Übungen für Berufstätige, Schüler, Asthmatiker, Herzranke erleichtert dem Arzt die Empfehlung bestimmter Übungen. Das Heft ist besonders geeignet, Kranken in die Hand gegeben zu werden, es verdient lebhafteste Empfehlung. Zeitschrift für Krankenanstalten

Rabatt bei Einzelbezug 33 1/3 % und 7/6. 10 Hefte gemischt 40 %, 50 Hefte gemischt 50 %.