



In Kürze erscheint:

Die Sauna als deutsches Volksbad

Von Oberarbeitsarzt Dr. med. W. GROH

52 Seiten mit 8 Abbildungen. Kartonierte RM 2.—

Jeder hat heute die Pflicht, im Interesse des Volksganzen gesund und leistungsfähig zu sein. Voraussetzung dazu kann nur ein abgehärteter, widerstandsfähiger, jeder Erkältung trotztender Körper sein. Durch bewußte Abhärtung muß eine gute Hautdurchblutung und eine gute Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit der Hautgefäße auf äußere Reize (Wärme und Kälte) erzielt werden, durch die der Organismus instand gesetzt wird, auch bei stärksten Belastungen und Einwirkungen sein natürliches Gleichgewicht (Gesundheit) zu erhalten. Die Durchblutung der Haut kann am besten durch das Schwitzbad mit anschließenden kalten Übergießungen und Massage erreicht werden, wie wir es schon aus den alten Badestuben, die bis ins 18. Jahrhundert in Deutschland im Gebrauch waren, kennen. Dieses Schwitzbad, das sich in Finnland in der Sauna bis heute erhalten und bewährt hat, muß wieder ein Bestandteil unserer Körperpflege werden. Die Körperpflege wird heute noch sehr äußerlich durchgeführt. Die tägliche Waschung des Gesichtes und vielleicht des Oberkörpers ist wohl ein Beitrag zur äußeren Sauberkeit, aber nicht zur inneren Reinigung und Abhärtung. Auch das lauwarme Wannenbad löst keine Reaktionen aus und kann außer durch Säuberung der Haut der Gesundheit nichts nützen. Ein Schwitzbad dagegen greift fördernd in die Tätigkeit des ganzen Organismus ein. Man kann es leicht mit kalten Duschen verbinden und erlebt dann die gewünschten starken Wechselreize der Wärme und Kälte in einfachster und natürlichster Form. Kreislauf, Stoffwechsel, Ausscheidung und Abwehrbereitschaft erfahren dadurch die stärksten Anregungen und werden in ihrer Tätigkeit geübt und gesund erhalten. Das klar und allgemein verständlich geschriebene Büchlein führt die Wichtigkeit der Sauna als Volksbad zur Körperpflege und Abhärtung in aller Eindringlichkeit vor Augen und gibt an Hand einer Reihe älterer und neuer Abbildungen eine interessante Schilderung der Vorgänge in den deutschen Badestuben und der finnischen Sauna. — Es gehört in die Hand all derer, die an der Förderung der Volksgesundheit arbeiten und die auf die Erhaltung ihrer Gesundheit Wert legen.

Interessenten: Alle Volkskreise, Ärzte, Krankenhäuser, Badeanstalten, Sportlehrer, Wehrmacht

Ⓩ Auslieferung in Wien: Dr. Frz. Hain; in Bern: H. Huber Verlag; in Hermannstadt: H. Welther; in Budapest: Buchhandlungs-A.-G. Ⓩ

**HIPPOKRATES-VERLAG
MARQUARDT & CIE./STUTTGART**

Der Deutsche Buchvertreter

Heft 17/18 - 1941

erscheint am 5. September

Anzeigen bitten wir jetzt einzusenden

*

Verlag des Börsenvereins
der Deutschen Buchhändler zu Leipzig
Fachzeitschrift „Der Deutsche Buchvertreter“

Zurückverlangte Neuerscheinungen

Alle rücksendungsberechtigten Exemplare von

C. G. Jung

Psychologie und Religion

bis spätestens 15. Oktober 1941 zurückerbeten. Später eintreffende Exemplare werden nicht mehr angenommen.

Rascher Verlag, Zürich/Leipzig

Wir erbitten umgehend zurück alle rückgabeberechtigten Exemplare von

Sammlung Göschen

Bd. 25: Sahr-Sartori, Das Deutsche Volkslied I

Bd. 29: Brauns, Mineralogie

Bd. 37: Klemm, Anorganische Chemie

Bd. 38: Schlenk, Organische Chemie

Bd. 862: Werkmeister, Vermessungskunde III

Verlag
Walter de Gruyter & Co.,
Berlin W 35

Inhaltsverzeichnis

zu Nr. 194

Die Anzeigen der durch Fettdruck hervorgehobenen Firmen enthalten erstmalig angekündigte Neuerscheinungen.
U=Umschlag.

Arnd in Le. 2719.	Dewitz U 3.	Kaiser in Böhm.-L. 2719	Mondrup U 3.	Spiegel Verl. 2719.	Verlagsanst. Moselland
Bühnenverl. Ahn & S.	de Gruyter & Co. 2720	Kiepert U 3.	Nat. Verlagsges. in Le.	Springer-Verl. in Wien	U 2.
2716.	Harnecker & Co. U 3.	Klappert U 3.	2713.	2717.	Verlagsges. d. Bd. Dt.
Central-Bh. in Magdeb.	Hippokrates-Verl. 2720.	Kommunalschr.-Verl.	Papierh. Wölbling U 2.	Verl. d. B.-V. 2720. U 3	Mietervereine 2716.
U 3.	Hirt in Brsl. 2718.	Jehle 2714.	Rascher-Verl. 2720	Verl. d. Dt. Arbeitsfront	Vorwerk-Verl. 2715.
Cotta'sche Bh. 2715.	Jess 2718.	v. Krosigk U 3.	Sandböck'sche Bh. U 3.	2714.	Vowinkel 2714.
Denner U 3.	Junker & D. 2717.	Mader U 3.	Schmidt, E., in Bln. U 1	Verl. „Die Heimbücherei“ 2713.	Werbediens in Bln. U 3
		Mittler & S. 2716.			

Hauptschriftleiter: Dr. Hellmuth Langenbucher, Schömburg. — Stellvertr. d. Hauptschriftleiters: Georg v. Kommerstädt, Leipzig. — Verantw. Anzeigenleiter: Walter Herfurth, Leipzig. — Verlag: Verlag des Börsenvereins der Deutschen Buchhändler zu Leipzig. — Anschrift der Schriftleitung und Expedition: Leipzig C 1, Gerichtsweg 26, Postschließfach 274/75. — Druck: Ernst Hedrich Nachf., Leipzig C 1, Hospitalstraße 11a-13.
*) Zur Zeit ist Preisliste Nr. 8 gültig!