

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 34 (1930-1931)
Heft: 5

Rubrik: [Impressum]

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: 02.04.2025

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

fel und Nichte, Tante und Nefte verboten. In einigen Ländern bestehen wiederum Verbote der Ehen zwischen entfernten Verwandten. Dr. Dahlberg glaubt, daß vom Standpunkt der Erblichkeit, nach den von ihm angestellten Berechnungen diese Verbote kaum als begründet erscheinen. Durch sehr intensive Inzucht können die ungünstigen Anlagen bald ausgetilgt werden. So kann die Taubstummheit durch die Ehen von Taubstummen mit gesunden oder anderen Taubstummen wieder ausgerottet werden. Die Inzucht ändert demnach vom Standpunkt des Gemeinwesens niemals den Anlagegehalt der Bevölkerung und auch kaum merkbar die Zusammensetzung der gesamten Bevölkerung.

Richtiges Atmen als Heilmittel.

Die meisten Menschen verstehen es nicht, richtig zu atmen, infolgedessen wird ihre Haltung unnatürlich und schlaff. Der Brustkorb senkt sich, der Bauch wölbt sich vor, und man gewöhnt sich daran, nur flach und nur mit Hilfe des Brustkorbes zu atmen. Die Eingeweide des Bauches sinken herab, wodurch Stauungen der

Speisen entstehen, welche die Eingeweide weiter herunterzerren und gar häufig Verlagerungen und Anickungen herbeiführen. Auch der Sport, Gymnastik und Tanz führen eine erneute Spannung des Körpers herbei und verschlechtern und verhindern dadurch die natürliche Atmung. Richtiges Atmen ist das beste Hilfsmittel gegen die traurigen Folgen der zivilisierten Lebensweise. Doch ist es ein schwerer Fehler, wenn man das Hauptgewicht auf ein möglichst starkes Einatmen legt. Dieses soll nur kurz und schnell geschehen, aber nicht zu tief. Das Hauptgewicht soll vielmehr auf die Ausatmung gelegt werden, welche langsam aber gründlich zu geschehen hat. Dr. Berg empfiehlt Atemübungen, 10 Minuten früh im Bett vor dem Aufstehen, 10 Minuten am Mittag und 10 Minuten vor dem Einschlafen. Um der Darmträgheit entgegen zu arbeiten und den Kreislauf zu verbessern, ist es nötig, daß man auch sonst im Laufe des Tages während des Gehens und Sitzens oder bei der Arbeit immer wieder einige tiefe Ausatmungen vornimmt.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütlistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!)  Unberlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werber & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Inserationspreise für Schweiz. Anzeigen: 1/4 Seite Fr. 180.—, 1/2 Seite Fr. 90.—, 1/4 Seite Fr. 45.—, 1/8 Seite Fr. 22.50, 1/16 Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs: 1/4 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50

Einige Anzeigenannahme: Aktiengesellschaft der Unternehmungen Rudolf Woffe, Zürich, Basel, Bern und Agenturen.

Einige
Gelegenheits-Harmonium
vollständig ungebraucht, prächtige Stücke zu bedeutend herabgesetzten Preisen.
Man verlange Offerten.
Emil Ruh, Adliswil bei Zürich.

Neue Kräfte
gesunde Nerven
guten Appetit
ruhigen Schlaf
verschafft Ihnen
Elchina
Originalpack. 3.75, sehr vorteilhaft Orig.-Doppel-pack. 6.25 i. d. Apotheken

Einrahmen
von Bildern und Spiegeln
Neuvergolden, Renovieren
Goldleisten- u. Rahmenfabrik
Krannig & Söhne
Zürich, Selnaustr. 48/50.

Abonnements
nimmt entgegen die Expedition „Am häuslichen Herd“, Wolfbachstraße 19, Zürich.

Parfums Eau de Cologne, Badezusätze, Hautcrèmes, Po-Ho-Oel, I. Qual., direkt vom Hersteller. Preisliste gratis.
A. Abbondio, Zürich 7
Minervastraße 126.

Privatschule zur „Manegg“ Zürich 2
Bellariastraße 78
Institut für Mädchen von 15–18 Jahren.
Sprachen — Handelsfächer — Musik. Tennis, Sport, gesunde Lage in großem Garten.
Leiterin: Frä. M. HITZ.