

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 34 (1930-1931)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** [Impressum]

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.12.2025


**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 Knickungen 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 Gschmann, 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.

Insertionspreise für Schweiz. Anzeigen:  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 180.—,  $\frac{1}{2}$  Seite Fr. 90.—,  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 45.—,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 22.50,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs:  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 200.—,  $\frac{1}{2}$  Seite Fr. 100.—,  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 50.—,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 25.—,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 12.50

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

Einige

## Gelegenheits-Harmonium

vollständig ungebraucht, prächtige Stücke zu bedeutend herabgesetzten Preisen.

Man verlange Offerten.

**Emil Ruh, Adliswil** bei Zürich.

### Einrahmen

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

### Abonnements

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

**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.