

Lachendes Leben



BESIEGTER WINTER

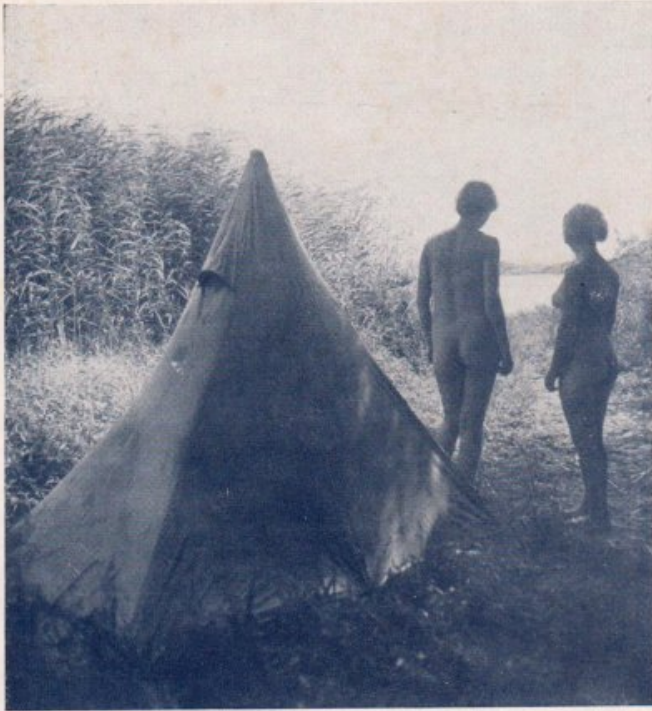
FELIX RIEMKASTEN

Nun ist der Winter da und herrscht in Eis und Schnee und Kälte.

Aber er „herrscht“ gar nicht!

Sondern wir herrschen. Ueber ihn herrschen wir.

Früher mußten wir seinen Befehlen stets gehorchen. Da bannte er uns in die Stube hinter den Ofen, da befahl er uns



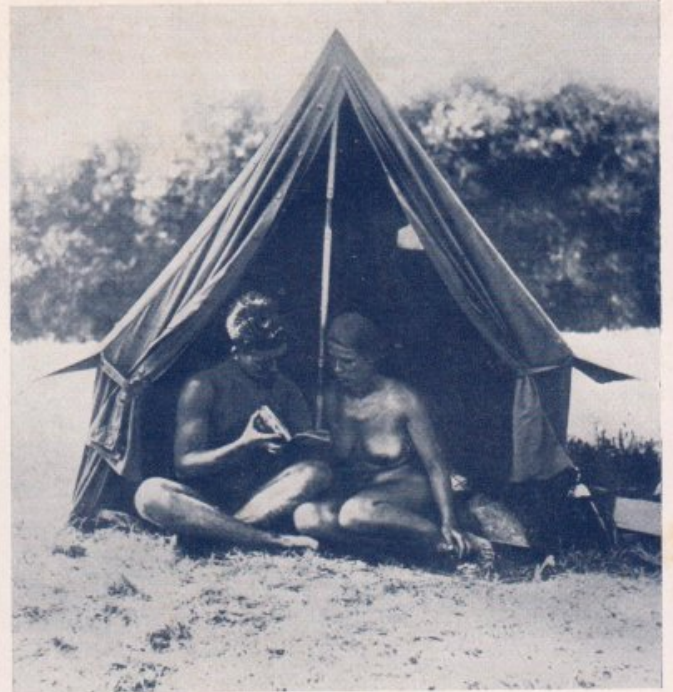
Am Abend vorm Zelt

phot. S. Jütte / 3319 b

dide Unterkleider und dicke Oberkleider, befahl uns Zähneklappen und Seufzen und markierte den grimigen Alten.

Zur Zeit unserer Großväter hieß es, demütig sein und sich einrichten. Da sprach man von „einer Naturgewalt“ oder „einem unentrinnbaren Gesetz“. Erst in letzter

Titelbild: Zeltlager auf der Kaltbootsfahrt
phot. S. Jütte / 3321 b



Gemeinsame Zelttüre

phot. S. Jütte / 2831 b

Zeit ist man darangegangen, diesem unentrinnbaren Gesehe einmal die wackligen Zähne nachzusehen, und seither ist der grimme Alte in eine lustige Junge verwandelt worden, und die Zahl der Gelächter glücklicher, freigewordener Menschen ist um eines vermehrt.

Wenn wir heute Lust dazu haben, so tummeln wir uns frei und schlank auch auf den weißen Flächen des Zauberkerls Winter. Rodel und Ski machen uns lachen über grußliche Wintermärchen. Und es ist nicht einmal der Sport allein, der uns verlockt, sondern

es ist das Siegergefühl, den Winter überwunden zu haben. Es heißt doch, die ganze Erde sei uns untertan. Dann soll sie es auch im Winter sein. Nicht einmal das Baden und Luftbaden lassen wir uns verbieten. Denn diese klare, kalte, reine Luft und diese gnadenbringende Sonne, dies alles ist ja im Winter



Wie die Schnecken mit ihrem Häuschen
phot. S. Jütte / 3320 b

am aller schönsten, am allerbesten... das gehört uns, und darum nehmen wir es uns.

Mit diesem Gedanken im Kopfe (nein, im Kopfe nicht, sondern im Herzen, im Herzen), mit diesem Gedanken werden wir zuletzt wie die seligen Götter. Ein unendliches Glücksgefühl strömt uns zu, wenn wir fühlen, wie nun auch der Winter uns gehört, wie der nackte, freie Mensch ohne Grenze gebietet, wie das Unmögliche möglich wird und wie die Schrecken vieler andern für uns zu Freuden werden, zu geheimnisvollen Freuden, zu Erobererfreuden, zu Kraft, Glück und Zuwachs.

Wer zum ersten Male sieht, wie nackte Menschen in einer Winterlandschaft frei sich tummeln, mag noch zweifeln, aber es gibt keine Vernunft, die nicht zu ihrem Beginn für Wahnsinn gehalten worden wäre. Und immer klarer wird es: es muß doch ein ungemeines Freudengefühl sein, das solche Winterwanderer beglückt, eine andere Art von Höhenstolz, eine endlich errungene Kraftfreude, ja, ein hochtragendes, sicheres Selbstbewußtsein. Aus solcher Wanderung muß ja auch ein seelischer Gewinn kommen, der mit nichts anderem zu vergleichen ist, weil er so schwer, so neu und so — lohnend ist.

Und wie ein Mensch mit Stolz sich rühmt, das und das geleistet zu haben, so ist es der gleiche Stolz, sich rühmen zu können: „Ich habe den Winter genossen, hüllenlos, frei, uneingeschränkt, ich hab's bezwungen. Der Leib hat gesiegt unter der Führung des Willens, und



Willst mal beißen?

phot. S. Jütte / 3343 b

die Welt ist — wieder einmal — weiter geworden. Und geblendet und verzückt stößt die staunende Erkenntnis vor, wieviel dem Menschen noch möglich ist, wenn sein Wille nur wahrhaft will.



Einmal da —

phot. S. Jütte / 3318 b



und einmal dort

phot. S. Jütte / 3340 b

DAS KIND UND DIE FREIKÖRPERKULTUR

JOACHIM V. SPECHT

MIT 7 AUFNAHMEN VON FRAU DR. LILLY BLOHM



Können und sollen auch Kinder schon zur Freikörperkultur herangezogen werden? Diese Frage hört man immer wieder. Wer einmal Kinder auf einem Gelände beobachtet hat — am besten auf einem Feriengelände bei wochenlangem Aufenthalt — der wird diese Frage aus vollem, überzeugtem Herzen bejahen, wird sagen, daß diese Frage für ihn keine „Frage“ mehr ist. Das ganze Verhalten der Kinder, ihre völlige Unbefangenheit und überzeugende Selbstverständlichkeit sagt viel, viel mehr als alle schönen Worte. Zum Besten derjenigen aber, die dieses Erlebnis noch nicht hatten — es ist wirklich ein Erlebnis — sei über dieses Thema hier einmal gesprochen.

Wir sind wohl alle mehr oder minder falsch erzogen worden. Leider! Unsere Eltern wußten es ja nicht besser. Schon dem kleinen Kind wurde beigebracht, daß der Körper so ungefähr vom Nabel bis zu den Knien etwas unanständiges sei, nur ganz theoretisch erfuhren wir, daß Gott diesen Körper allerdings so geschaffen habe. Eine recht unerfreuliche, ganz im Formalen stehende Anständigkeit mußte an die Stelle reiner Natürlichkeit treten, die eine falsche Erziehung, mehr oder minder bewußt, aber leider immer gründlich beseitigte. Der Leib, dieses „Gefäß der Sünde“, sollte Sklave des Geistes sein, der allein wesentlich war. Das Sprichwort: „Nur im gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“, stand nur über dem Schuleingang, drinnen merkte man recht wenig davon. Der Geist sollte sich eben auf Kosten des Körpers, nicht etwa Hand in Hand mit dem Körper, entwickeln. Diese Entwicklung konnte nur einseitig sein, mußte zum triebverkrampften Menschen führen. Schon die Vorstellungswelt der meisten Menschen ist der Beweis hierfür. Die Macht des Eros, die — positiv gerichtet — den Menschen in seiner Ganzheit erst entwickelt, wurde mißbraucht. Entweder zum Diener eines unbeherrschten, zügellosen Trieblebens erniedrigt oder zugunsten einer beängstigend schemenhaften Nüchternheit getrieben. Wollen wir nun unsere Kinder der gleichen Methode und den damit verbundenen, von uns am eigenen Leibe gespürten Gefahren aussetzen? Diese Frage stellen, heißt sie beantworten. Nein — eine unserer schönsten Hoffnungen ist es ja gerade, daß unsere Kinder und Kindeskindeste nicht erst mit einer falschen Erziehung belastet, nicht erst von einer falsch eingestellten Umwelt verbildet werden sollen, sich nicht erst die Erkenntnis vom Wert und der Bedeutung freier Lebensgestaltung einschließlich der Freikörperkultur erringen und erkämpfen müssen. Sie sollen vielmehr schon im neuen Geist aufwachsen, denn verhehlen wir es uns nicht: Ein solcher Kampf kostet Kräfte, gibt allerdings auch Kräfte, aber er schlägt Wunden, hinterläßt Narben, die wir alle noch spüren oder zeigen können. Wir wollen unsere Kinder vom ersten Tage ihres Lebens an in Natürlichkeit und Reinheit, in Wahrheit und Klarheit erziehen,

dabei auch nicht vergessen, daß das Beispiel besser ist als viele Worte, daß das Vertrauen des jungen noch nicht getäuschten und noch nicht enttäuschten Kindes grenzenlos ist und daß jede Halbheit, jede Konzession an den alten Geist Mißbrauch dieses unerschöpflichen Vertrauens bedeutet, das die Grundlage jeder Erziehung sein sollte und leider nur so selten ist. Ist es nicht zum Beispiel tröstlich, daß viele Eltern die „Aufklärung“ — welcher Begriff ist das überhaupt! — ihrer Kinder bestenfalls dem Arzt oder dem Lehrer meistens dem Zufall überlassen, überlassen müssen, weil sie selber wohl reinen Herzens, aber zu gehemmt und verkrampft und dadurch schon wieder nicht reinen Herzens sind, weil das Märchen vom Storch, das ewige „das geht dich nichts an“ und hunderterlei „pädagogische“ Lügen nun als Mauer zwischen ihnen und ihren eigenen Kindern stehen. War es bei uns nicht so?

Es sei dabei aber auch ganz klar ausgesprochen: Die Erziehung eines Kindes im Sinne der Freikörperkultur ist eine sehr verantwortliche Aufgabe. Sie darf zunächst nie Experiment sein. Nur wer Sinn und Forderungen freier Lebensgestaltung wirklich in sich aufgenommen hat, danach auch lebt, soll sich dieser Aufgabe unterziehen. Denn ein Rückfall, eine Rückkehr zum alten schädigt das Kind schwer. Die Erziehung, das Werden jedes jungen Menschenkindes erfordert Stetigkeit, Zielstrebigkeit. Man kann es also nicht „mal probieren“! Und dann: Das Kind wird die äußeren Formen dieser Erziehung, den Geist dieser Erziehung gern und willig annehmen, entsprechen sie doch seinem eigenen unverbildeten Instinkt vollkommen, aber über kurz oder lang mit zunehmenden Jahren wird ihm zum Bewußtsein kommen müssen, daß der Geist seines Elternhauses ein anderer ist als der Geist der Schule, der Kirche und vieler anderer Häuser. Wird erkennen, daß dieser andere, neue Geist im Gegensatz, im Widerspruch steht zu vielem in der Umwelt. Dabei sei allerdings gern festgestellt, daß schon heute viele Lehrer auf dem Boden der Freikörperkultur, der freien Lebensgestaltung stehen, daß in naher Zukunft noch viel mehr auf diesem Boden stehen werden und daß schon manche Schulen — vor allem konfessionell nicht gebundene Schulen — der Bewegung mit verständnisvoller Neutralität gegenüberstehen. Wo das



Sie wünschen?

3369 a

aber nicht der Fall sein sollte, wird das Kind wählen müssen zwischen altem und neuem Geist, um es einmal kurz auszudrücken. Ebenso wie auch wir in späterem Alter wählen mußten zwischen unserer Erziehung und der Erneuerung. Wofür sich das Kind dann entscheidet, d. h. wohin es sich innerlich neigt, wird davon abhängen, ob es in seinem Elternhaus nur die Formen oder auch den lebendigen Geist freier Lebensgestaltung kennengelernt hat. Ist letzteres der Fall, so wird ihm die Entscheidung selbstverständlich, eigentlich gar keine Entscheidung, also auch kein Konflikt sein. Bewußt oder unbewußt wird es wissen, empfinden, daß das Leben im Elternhaus die höhere, wertvollere, eigentlich sogar die einzige Lebensform darstellt. Das andere Leben, dessen Theorie und



Schwarz und weiß leben wir friedlich
und froh in unserer Spielecke —

Oben: 3365 a
Mitte: links 3364 a / rechts 3363 a
Unten: links 3366a / mitte 3367a / rechts 3368a



und jeder Fremdling wird daraus vertrieben —



auf daß wir unsere Freude ungestört genießen können.



Nachher ein Bad —



zeigt uns alle wieder blühblau! —



und nun kommt uns aber bitte nicht mit philoso-
phischen Begründungen über den Wert oder Unwert
der Freikörperkultur für das Kind!

Praxis das Kind in der Schule, bei Kameraden, vielleicht auch bei Verwandten kennenlernt, wird ihm dann nicht etwa wertvoller oder erstrebenswert erscheinen, sondern es wird dies Leben sehen, wie es wirklich ist und wird sich von ihm abwenden. Das Kind wird sich auch — da in diesem Sinn bei ihm keine ungelösten Konflikte vorhanden sind, da in seiner Psyche nichts „entwichtigt“ werden muß — im Umgang mit Außenstehenden zurückhalten, das Wissen um das Bessere und Schönere für sich behalten, es instinktiv vor der Berührung mit einer vielleicht verständnislosen Umwelt schützen. Die Reinheit seines Empfindens wird ihm heilig sein.

Wir sagten: Unsere Kinder sollen im Geist und in den Formen der Erneuerung aufwachsen. Unbeseelte, mechanische Formen allein tun es nicht. Denen wollen wir ja gerade entziehen. Das heißt: Wer sein Kind im Sinne der Freikörperkultur erziehen will — und das will und muß ein jeder wollen, dem es ernst ist mit unserer Sache — muß auch sein ganzes Leben, alle und jede Erscheinungsform seines Lebens mit den Forderungen der Erneuerung in Einklang bringen, soll täglich neu leben und erleben, was einmal als richtig erkannt ist. —

Bisher gingen wir davon aus, daß Kinder von vornherein im Geist der Freikörperkultur aufwachsen, gewissermaßen in sie hineinwachsen. Heute — in der Zeit des Werdens, der Entwicklung — kommt es aber häufig vor, daß Eltern mit schon größeren Kindern ihr Damastus erleben, aus Gegnern unserer Sache Freunde und Anhänger werden. Da ist dann — wie immer bei uns — erste Regel: Selbstverständlich kein Zwang! Ein solches Kind braucht zur Umstellung genau so Zeit, wie wir Zeit gebraucht haben, um zu lernen. Man darf ja nicht vergessen, daß der Instinkt, das klare Gefühl solcher Kinder durch die bisherige — falsche — Erziehung ja schon mehr oder minder beeinträchtigt und verfälscht ist. Diese Kinder müssen gewissermaßen erst „zurückerzogen“ werden, d. h. all das, was man in ihnen im Laufe der Jahre falsch geformt hat, muß zurückgebildet, aufgelöst, entwichtigt werden. Erst wenn diese Hemmungen, Verflemmungen usw. beseitigt sind, kann neue Aufbauarbeit einsetzen. Je fester das Falsche sich schon eingenistet hatte, desto länger wird es auch dauern, es wieder zu beseitigen. Also Geduld! Aber zu spät ist es nie. Was da nicht sofort geschieht, geschieht später im Leben doch, muß geschehen, und wie hart wir dann angepaßt werden, das wissen wir ja aus eigener Erfahrung, davor wollen

wir ja unsere Kinder möglichst bewahren. Beim jüngeren Kind wird es sich darum handeln, schrittweise die alten Formen durch die neuen Formen zu ersetzen und über die Formen allmählich zum Geist, zur bewußten Erfassung des Neuen vorzudringen. Beim größeren, schon eigendentenden Kinde wird man an das Urteil und das Gefühl appellieren, vielleicht die eigene

Wandlung nacherleben lassen können, und die neuen Formen werden dem neuen Geist dann von selber folgen. Jede Uebereilung, jedes Drängen ist in beiden Fällen unter allen Umständen zu vermeiden, nur das Gewordene, das Gewachsene hat Wert und Bestand. Wenn es falsch war, das Kind aus seiner Ursprünglichkeit heraus in die alten Anschauungen hineinzudrängen, hineinzubefehlen, dann ist es genau ebenso falsch, jetzt etwa zu befehlen: Heraus aus dem alten, hinein in den neuen Geist. Das wäre das gerade Gegenteil freier Lebensgestaltung. Aber es sei noch einmal gesagt: Die neue Sitte ist die dem Kinde ursprüngliche Sitte, das wird die Wandlung außerordentlich erleichtern.

Das Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Kindern, ja überhaupt zwischen Erwachsenen und Kindern, gestaltet sich unter den Anhängern der Freikörperkulturbewegung ganz besonders

erfreulich. Denn diese Eltern können wirklich die besten Freunde ihrer Kinder sein, die Berater, zu denen das Kind mit seinen Fragen und Nöten kommt. Es ist ja nicht so wie bei unsern Eltern, die uns nicht antworten, nicht raten, nicht helfen konnten, weil sie selbst in Hemmungen und Zweifeln gefangen, in Unvermögen gebannt waren, denn die innere Unwahrheit, die Widersprüche, die Hilflosigkeit der alten Sitte haben viele unter ihnen auch empfunden, aber sie hatten nichts Besseres an die Stelle der alten, auch in ihnen erstorbenen, nur noch der Form nach weitervegetierenden Begriffe zu setzen. Wir aber können wirklich raten, helfen, fördern, dienen, unsern Kindern beistehen und zwischen unserem Rat und unserer Tat, zwischen unserer Lehre und unserem Leben braucht kein Zwiespalt, kein Widerspruch zu klaffen. —

Aber kommt hinaus auf unsere Gelände, seht die Kinder in Luft und Licht aufblühen, seht sie spielen und springen, jagen und haschen, seht die blühenden Augen und freien, offenen Züge, dann werdet ihr am besten wissen, was Freikörperkultur für unsere Kinder bedeutet, daß Kinder nicht nur zu uns kommen dürfen, sondern, daß sie zu uns gehören.



Am Wasserfall

3196 b

JUGENDBEWEGUNG —

FRAUENBEWEGUNG

LOTTE MANNHEIM



Jugendbewegung — bewegt ist diese Jugend, aus der bürgerlichen Starre hat sie sich herausgerissen — zu leben; nicht eingekerkert sein will sie in althergebrachter Sitte und „Wohl- anständigkeit“ — nein, frei will sie sein, lauschen dem Pulsschlag des All und dem inneren gärenden Suchen, Ziel und Erfüllung schaffen.

Schönheit sucht diese Jugend — Schönheit in reinster Form. Schönheit im trostigen Felsland oder in der Weite des Meeres — Schönheit im mondsilbernen, raunenden Walde oder auch in Regen und Sturm — Schönheit in sonngebräunten, biegsamen Körpern.

Und was am aller- schönsten erblüht, das ist das

Verhältnis zueinander: Mädchen und Bub. — Daß auch gerade in diesem Punkte viel, viel Schmutz zu finden ist, oft ist's ja lediglich Ver- irrung, innere Unklarheit — das tut dem Wesentlichen der Jugendbewegung keinen Abbruch.

Ein natürlich herzliches Kameradschaftsverhältnis, und wo zwei das große Lieben gepaßt hat, da sieht man leuchtende, Harblidende Augen — nicht diese flackernde süßliche Eier. Nicht sehn- süchtiger Qual entsprang ihre Liebe, wohl aber aufrich- tiger Achtung vorein- ander.

Und hier müssen Jugend- und Frauenbewegung in- einandergehen. Es gibt so viele, auch solche, die in der

Jugendbewegung stehen oder standen, die im späteren Leben zerbrechen. Warum? Weil sie jenen Weg, den die Jugend- bewegung wies — den Weg nach innen, nach ihrem Selbst, nicht

weilerschritten; — weil sie müde wurden im Kampf mit all der Not. Und dies hauptsächlich Frauen.

Die Jugend ist wach geworden und wehrt sich — die Frauen sind erwacht und kämpfen für ihre Rechte. Vieles hat die Frauenbewegung erreicht: Politische Gleichberechtigung (Weg, nicht Ziel) — Zutritt zu den Bildungsstätten des Geistes — vor- bildliche Leistungen auf dem Gebiete der sozialen Fürsorge.

Aber eins hat sie nicht erreicht, das, was ich in der Jugendbewegung mit für das Wesentliche halte: Die Aufhebung der unwürdigen Stellung der Frau dem Manne gegenüber.

(Ich muß es hier gleich einflechten: Bei wirklich Liebenden kann davon keine Rede sein. Aber wo finden wir Liebe, Liebe mit diesem feinen Taktgefühl von einem zum andern?)

Wie der Realschüler über die „sittsame“ höhere Tochter redet, wie der Mann vom Weibe spricht — es ist furchtbar. Berech- nende Heiratspolitik treiben sie. Mutter und Töchter; Politik, Berechnung, das ist das Weib. Ich möchte die Häuse an die Schläfen pressen und mit den Füßen trampeln, wenn ich solches höre — so schreit's in mir, so weh tut das. Und doch ist es leider allzuwahr.

Aber der Mann ist größtenteils schuld, daß das Weib so weit gekommen ist — und ich habe trotz alledem meinen tiefen Glauben an die Frau —!

Wohlbehütet saß das junge Mädchen zu Hause und wartete, wartete auf Erfüllung seiner Sehnsucht — eine große Liebe zu finden. Irgendwelche Vor- stellung hatte es von glückseliger Hingabe, von leuchtenden Augen und streichelnden Händen und Mutterglück. Und manchmal



In der warmen Sonne

phot. M. Weidemann / 736 c



Jugend

Radierung von Robert Budzinski

wurde es zu Balle geführt, die Sinne bis zum Außersten erregt und vor der letzten Steigerung kam der jähe Abbruch.

Schließlich kam auch einmal „das große Glück“. Verlobung, selige Träume beim Nichten der Aussteuer — endlich der große Augenblick: Und die ganze männliche Brutalität stürzte sich auf das scheue, zarte, unwissende Weib.

Es war ja nun sein Weib, mußte ihm „zu Willen“ sein, wurde von ihm ernährt.

Das, das ist die Schmach der Frau. Die einstmals stolze freie Gefährtin wurde mit Einwilligung von Kirche und Staat herabgewürdigt zur abhängigen Sklavin des Mannes, Durch die Kinder gebunden, fand sie nicht genug trotzig Kraft zur Auflehnung. Und, mürbe gemacht durch all das schweigend erduldet Leide ließ sie die große seelische Verarmung über sich hereinbrechen.

Aus solcher Not ward Lüge und Berechnung. Und wenn der Mann heute auch verächtlich lächelt über das Weib — im

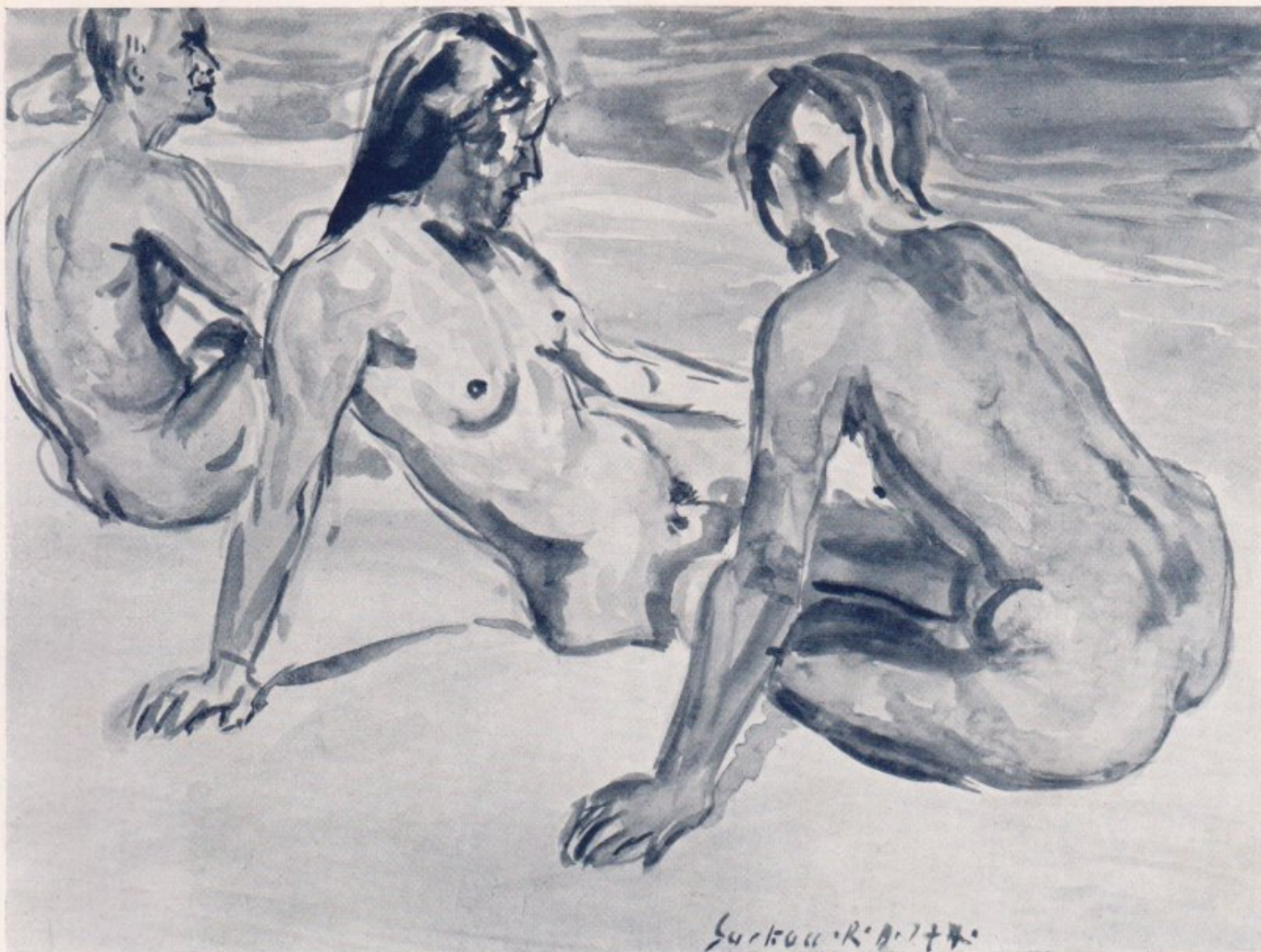
Innersten tut es ihm doch bitter weh. Es nimmt sich das Weib, stößt es von sich, je nach Lust und Laune — aber zufrieden ist er mit sich selber nicht. Er will es ersticken und doch ist es in ihm: die Sehnsucht nach tiefem Sichfinden und Verschmelzen — nach freudigem Kräftesammeln ineinander. —



Zur Insel

Zeichnung von Robert Budzinski

Die Frau darf nicht weiterhin so gefesselt sein, sonst gibt es keinen Aufstieg. Zunächst einmal muß sie als Mutter wirtschaftlich sichergestellt sein, damit sie nicht darauf angewiesen ist, bei dem Manne auszuharren, den sie vielleicht nicht einmal mehr liebt.



Am Strande Ostpreußens

Farbenstizze von Robert Budjinski

Sobald sie ihre Freiheit fühlt, wird sie atmen lernen tief atmen, damit da innen eine große Reinigung vor sich geht. Der Gedanke der Versorgung kommt in Wegfall und da wird die Gattenwahl schon wesentlich anders ausfallen als bisher: der Starke siegt! Auslese wird sein, so ganz von selber und andere Kinder erblühen als diese armen, rachitischen Geschöpfchen.

Die Frau wird hinfinden zu ihrem Wesentlichen, zu ihrer tiefwurzelnden Mütterlichkeit. Ob die Frau dem Manne geistig-schöpferisch gleichgestellt werden kann, das bleibe dahingestellt, ist wohl auch nicht ihre Bestimmung. Weib sein heißt zunächst einmal wach sein für die feinsten innerlichen Regungen. Wo der Mann hinfindet durch langes Forschen und Grübeln, zu seinem Selbst, seinem Gott — das hat das Weib unmittelbar. Damit will ich sagen, daß das Weib metaphysischer eingestellt ist als der Mann, und dessen muß es wieder bewußt werden, aus dieser Erkenntnis Reichtum und Kraft sammeln zu

seiner Aufgabe: Mutter zu sein; Mutter sein heißt: liebendes, unbedingtes Verstehen haben für die Mitlebenden, für alles Sein.

Es ist nun gleichgültig, ob die Frau Mutter eigener Kinder ist oder ihre Mütterlichkeit in einem einzigen auswirkt oder im Dienste am Volksganzen. Nur immer sich treu bleiben!

Eine solche Frau hat so viel mit sich selbst zu tun, daß sie gar keine Zeit hat, immer und einzig an diesen einen Lebenspfad der Verheiratemöglichkeit zu denken. Sie lebt, wirkt sich aus, — und da sie es nicht mehr mit aller Gewalt will, da kommt's von selber: das Glück.

Ob da die Einstellung der Männer nicht anders werden muß?

Dazu verhandle die Frauenbewegung!

ERLEBNIS UND TRAUM

A. BOTTA



erklungen war der Tag, über das Land wanderte der kühle Abend. Stillebeglückt stieg Herbert Rainer, der junge Dorfschulmeister, hinauf zu seinem Zimmer, um sich zur Ruhe zu begeben. Besinnliches Lächeln huschte über seine Züge und verriet seine Gedanken. Ja, des Tages Frucht war wieder eine köstliche gewesen! War er doch wieder mit seinen Buben und Mädels am einsamen Heideeich gewesen, und dort hatten sie all' die Freuden ausgelöst, die so ein rechter Sommersonnentag über glückliche und anspruchslose Menschenkinder nur auszusüßten vermochte. Dort konnte man baden und schwimmen im himmelsklaren, köstlichen Naß, dort durfte man naßend liegen im sonnendurchgluteten Heidesand, durfte ungehindert streifen durch Busch und Baum, durfte ungestört tanzen und spielen, malen und singen. Kein Wunder, wenn aus bleichsüchtigen und verkümmerten Arbeiterkindern bald eine frohe Schar braungebrannter und gesunder Naturmenschen zu werden versprach. Mit diesen Gedanken schlief Herbert Rainer auch diesmal wieder ein, um nächsten Tages mit frischem Mut eine neue Woche beglückender Arbeit beginnen zu können. Und wußte nicht, daß er schon an diesem nächsten Tage leiden sollte.

Der Sommer Sonne erste Strahlen wedten den Schläfer. Der sprang behend aus dem Bett, goß in die runde Zintwanne einen Eimer kalten Wassers und rieb mit kräftigen Bewegungen pfeifend und schnaubend seinen Körper ab. Gymnastische Übungen folgten, dann setzte er sich, erfrischt und unbelieidet an seinen Schreibtisch zu geistiger Arbeit. „Morgenstunde hat Gold im Munde.“ Wer sollte den Gehalt dieses schlichten Wortes wohl inniger empfinden, als der, den bei der Arbeit Sonnenschein, Blütenduft, Vogelsang und erquickende Morgenluft (Fenster Scheiben und Vorhänge wehrten nie) umfluteten? Als es dann Zeit wurde, sich für den Unterricht zu rüsten, kleidete er sich rasch an, nahm das von der sorglichen Wirtin bereite Frühstück ein und schritt frohen Sinnes zu seiner Arbeitsstätte, nicht ahnend, daß jetzt die Stunde seines Leidens beginnen sollte. — — —

Rein Gruß empfing heute den sonst so froh Erwarteten. Die Jungens hockten in den Bänken, trotzig und auffällig fast; verweint duckten sich die Mädchen. Lastendes Schweigen, beklemmende Stille! Keines rührte sich oder sprach ein Wort; nur lauernde Blicke, unterdrücktes Schluchzen, dann freches Zischeln. Auf dem Boden Scherben und zerrissene Bilder. Diesenbads „Göttliche Jugend“ und der kleine „Bub“, die zum steten Entzücken der Kinder die Wände geschmückt hatten, zertrümmert und zerrissen! — — —



Am Moorteich

phot. M. Weidemann / 239 b

Da sprang plötzlich (noch hatte Herbert Rainer nicht gefragt) durch den Raum: „Der Pfarrer hat's getan! Solch unsittliche Bilder entweihen die Schule, hat er gesagt!“

Und nun, da der Bann gebrochen, gelst es weiter durcheinander:

„Mit Ihnen dürfen wir nicht mehr baden gehen; Sie machen uns unkeusch!“

„— und wir seien ganz verdorbene Kinder, hat er gesagt —“

„Bei unsern Eltern ist er schon gestern nachmittag gewesen!“

„Ja, die habens uns auch verboten — —!“

„Nachtbaden ist eine ganz schwere Sünde!“ — — —

„Na, und überhaupt mit Mädels — — —“, schrillte zuletzt eine freche Stimme in das Geschwirr.

Rainers Hände tasteten nach dem Tischrande. Drohte eine Schlammflut ihn zu verschlingen? Wollte die Welt um ihn zusammenstürzen? Alles drehte sich in wirrem Taumel! Schwer ließ er sich in seinen Stuhl fallen und stieß tonlos hervor:

„Wer hat Euch gesagt, daß Ihr naßend seid?“

Seine Lippen hatten unbewußt das alte Bibelwort geformt, doch Antwort hörte er nicht mehr. Jäh war er wieder aufgesprungen und hinausgeeilt; er mußte Klarheit haben.

Bitteres brachten die nächsten Stunden. Der geistliche Herr war nicht „anwesend“. Natürlich, er fürchtete die Wahrheit! Auf der Straße zeigte man nach ihm: „Seht den Rinderverderber!“ Die Eltern wandten sich, gehorham des Auftrags, verlegen ab; nur wenige waren,

die ihm scheu die Hand drückten: „Wir vertrauen Ihnen!“ „Dank euch Getreuen!“ — — —

Stunden vergehen. Droben in seinem Zimmer sieht Rainer und kann nimmer Ruhe finden. Traumschwer lasten die Geschehnisse. Zweifel regen sich. Ist seine Gesinnung wirklich immer untadelhaft rein gewesen? Vorwurfsvoll, so scheint es ihm, schauen die Bilder edler Menschenschönheit von den Wänden auf ihn, höhnisch klingt ihm das Lied seiner gesiederten Freunde vom Kirschbaum; er glaubt immer wieder die Worte zu hören: „Nachtsein ist unkeusch!“

Glanz- und freudlos, grau und tot liegt draußen das Land, und es ist doch eitel Sonnenschein! Wendet sich auch die Natur von ihm? Hatte er sich wirklich versündigt an Kinderherzen — — ?

Immer wieder sprang diese Frage hervor, heischend und zwingend — — —!

Als dann die Stunden der Prüfung vorüber waren, wußte er um die Antwort und wußte um sein weiteres Tun. Heuchelei und Zwang durfte er nimmer unterliegen, frei wollte er wirken unter freien Menschen, wo Liebe herrscht und Haß unbekannt ist.



© Michael Otto



Freut Euch des Lebens!

phot. S. Vietor / 3382 b

Nach Feder und Papier langte er dann, seine vorgefetzte Behörde hat er um Entlassung. Es war sein Bekenntnis!

Dann, Nacht hing schon über dem Lande, bereitete er sich vor zu heiligem Tun. Schuhe und Strümpfe löste er vom Fuß, schloß leise Tür und Tor, und trat hinaus, Abschied zu nehmen von seinem See; der Morgen sollte ihn ja nicht mehr hier finden. — — —

Am Himmel glühte der letzte Schein der fernen Sonne, ein stilles, sanftes Leuchten. Mutter Erde, die Schmerzgebeugte, ruhte von des Tages Qualen, und des Wallfahrers nackte Füße spürten bei jedem behutsamen Schritte beglückend ihren Atem. Seine Hände strichen behutsam über hängende Aehren, seine Zungen sogen begierig den Duft tausendfachen Blühens.

Mit schwarzen Augen schaute die Finsternis über den Wald, schwach nur leuchtete der See durch der Bäume Kranz, doch zauberisch, geheimnisvoll. — — —

In tiefes Sinnen versunken, hockte Herbert Rainer im taukühlen Grase. Gedanken kamen und gingen, Erinnerungen stiegen auf an hundert hier erlebte Freuden. Und an das Leid! Da stieg es wieder brennend heiß herauf und quoll in die Augen, sieh — Tränen! Die rannen ins dunkle, stille Wasser — — —!

— — — Immer noch Tränen? Sind's nicht Perlen, leuchtende, rote Perlen, die dort hingleiten über des Wassers Grund? Der See ist plötzlich ganz hell und klar! Woher kommt das Licht? Ist's des Mondes zitterndes Spiegelbild dort oder — — ? Nein, ein Becher scheint's zu sein, in den tropfen rote, leuchtende Perlen. Waren das nicht seine Tränen? Aufquillt es da im Wasser und hebt die Schale empor mit unsichtbaren Händen, doch als die Tropfenschleier zurücksinken, da schwebt, o Wunder, ein holdseliges Weib in herrlicher, edler Nachtzeit über dem See, und hält in ihren Händen den Tränenbecher.

Herbert Rainer reißt sich die Augen. Ist das ein Spud? Ist hier der Zaubergarten oder das Traumland? Was will die Frau mit seinen Tränen? Doch wo ist sie jetzt? Erschrocken springt er auf, blickt sich um. Nirgends? Doch halt! da hinten am Waldsaum leuchtet mild durch der Föhren Stämme, das muß sie sein!

Ist das wirklich der armselige Heidewald, den er doch schon so oft zu nächtlicher Stunde durchpilgert hatte? Was für ein Wunder ist hier geschehen? Ein himmlisches, sanftes Leuchten strahlt durch die Wipfel und ein leises, inniges Klingen, ein Lispeln und Wispern von tausend kleinen Stimmchen; man weiß nicht, von wannen es kommt! Ei, sieh die Bäume, wie die ausschauen! Das sind keine dürftigen Riesen! Gleich ihre Rinde nicht weichen, braunen Menschenleibern! Guh in die Zweige! Sind das nicht gläserne Herzen, die dort schwingen und klingen oder sieh's nicht aus wie Mäuler, die sich atmend öffnen und schließen? Nein, ganz sonderbare Blüten sind's und in jeder ist ein ganz, ganz kleines Wesen, ist's ein Menschlein oder ein Elf? Und die singen und strahlen so wunderhold. Und auch von der Erde bricht aus geöffneten Blütenknospen zauberisches Leuchten und Tönen, Tauperlen lösen sich von Salmen und rieseln hell klingend über die Füße des Dahinschreitenden. Der spürt plötzlich im wohnigen Erschauern, daß auch er, gleich seiner Führerin, völlig hüllenlos und nackt ist.



Das schmeckt!

phot. A. Kummer / 3255 b

Doch darüber kann er sich kaum wundern, sind doch schon der Wunder zu viele in dieser Nacht geschehen!

Da stehen sie vor einem Berg, der scheint jäh herausgewachsen zu sein aus dem Boden und liegt nun vor ihnen, drohend und finster. Aber weiter führt ihn die kühne Schalenträgerin, und als sie die Höhe erklimmen, ist alle Herrlichkeit versunken. Tosend wälzen sich jenseits sturmgepeitschte Schlammluten heran und züngeln nach ihren Leibern, schwarz-graues Gewölck quirlt um ihre Häupter, in weiter Ferne aber schimmerte ein einsames Licht, ein Hoffungsstern. Doch, o Gott, was tut die Frau! Dort steigt sie hinab in die Flut! Hei, wie die Wogen sich mit zornigem Gebrüll auf sie stürzen, jetzt wird sie niedergedrückt, hell auf sieht noch Herbert Rainer die Tränenschale glühen; da hielt ihn nicht länger! Schnell stürzt er hinunter, umfaßt ihren Leib, reißt hoch die Schale! Gerettet! Und — — die Wasser beruhigen sich. Ruhig schreiten sie, mit verschlungenen Händen die Schale tragend, wie auf sicherem Grund dem fernen Licht entgegen — — —.

Nun erkennt Rainer, daß es ein Eiland ist, blütenüberschneit. Menschen eilen ihm entgegen, Männer, Frauen und Kinder, ihre blanken Leiber glänzen hell, wie sie lächelnden Ganges sich nähern, sie winkten ihnen zu und ihre Mäuler öffnen sich zur Jubelhymne, es ist ein gewaltiges Meer des Lichts. Kinder erfassen des Erstaunten Hände und führen ihn zwischen der singenden langen Reihe hin zu einem wunderholden Weibe. Auf einem Blumenthron sitzt es, in den Armen ruht ein Knäblein, das sieht gar lieb und morgenschön aus. Und wie sie nun vor diesem lieblichen Bilde stehen, öffnet das Kind die Augenlein, mit seinen kleinen Händchen greift es hinein in das Gefäß (das strahlt auf im hellsten Scheine), hebt heraus einen Kranz leuchtender prächtiger Rosen und legt ihn dem verzückt in die Knie Gesunkenen aufs Haupt. „Der Dank der Mütter, daß du die Kinder zu Reinheit und Liebe führtest. Troge den Fluten der Verleumdung und der Heuchelei weiterhin, auf daß du ein rechter Kämpfer seiest im Heere der Reinen!“ So hörte er die Stimme des Weibes sprechen. — — Und dann kamen sie alle herbei, die jetzt seine Brüder und Schwestern waren, und siehe, waren darunter nicht auch seine Kinder, waren das nicht ihre Väter und ihre Mütter? Die drängten sich froh heran und — — —

„Herr Rainer, Herr Rainer!“ Herbert Rainer wachte auf. Rief ihn jemand? Wo war er? Wie kam er hierher an den See? Ach richtig, gestern Abend — — —. Aber das andere? Nur ein Traum — — —? Woher der Rosenduft? Er tastete nach dem Kopfe und — — hielt den Kranz in Händen! Also alles Wahrheit, Erlebnis!?

Doch da kamen auch schon die Kinder herangesprungen: „Herr Rainer, ach, sind wir froh, daß wir Sie gefunden haben. Nein, Sie dürfen nicht weg! Bitte, bitte! Galt, Sie bleiben, ja? Unsere Mütter sagen auch, daß wir immer mit Ihnen wieder baden gehen dürfen, auch ganz nackt. Das ist keine Sünde, nicht wahr?“

„So, die Mütter haben das gesagt?“ Wieder sagte er nach dem Rosenkranz — —. „Na, dann kommt nur!“ — — —

Und freudig flüstern sie's einander zu:

„Er behält doch unsern Kranz, den wir ihm im Schlafe aufsetzten!“

FÖHR, DAS KINDERPARADIES

MIT AUFNAHMEN VOM VERFASSER

SPORTLEHRER K. LIEBLEIN



aus dem Binnenlande führt sie die Bahn durch die grünen Marschen Schleswig-Holsteins nach Norden, die müden, bleichen Kinder der Städte. Der Lärm der Straßen lastet noch auf ihnen, in den Lungen haben sie noch den Staub der Stadtluft und spüren das Gehegtsein in den Gliedern. Da erreichen sie die Küste. Sie stehen oben auf dem Sudeich. Weit hinaus schweift ihr staunender Blick, über die glitzernde, bewegte Wasserfläche. Rascher hebt sich die Brust.

Wie fein schmeckt die Luft, kein Stäubchen ist drin! Wie weit ist hier der Himmel, wie hell das Sonnenlicht! Ach, und die vielen Möven — und da drüben liegt die Insel Föhr. Sie drängen weiter, sie wollen zum Schiff, das draußen am Pier wartet, zu ihrem Schiff, das sie hineinführt in diese Wunderwelt. Die Müdigkeit ist vergessen, die seelische Umstimmung ist da! —

Und seht sie euch nach Wochen wieder an, diese selben Sorgenkinder! Die schlaffe, blasse Haut ist prall und elastisch



Vor Föhr!



Bei Ebbe von Föhr nach Amrum durchs weite Watt

geworden, durch Sonne und Luft gebräunt, das Auge blickt hell, die Muskeln haben an Umfang und Kraft zugenommen, die Atmung ist vertieft und die Verdauung gebessert. Auch die körperliche Umstimmung ist erreicht! Wie geschah dieses Wunder? In erster Linie wirkte das Licht, das an der See besonders belebend ist. Durch die reine Luft strahlt es ungegeschwächt herab, der Wasserspiegel und der weiße Strand sand werfen es zurück. Dann war es die Luft, die frei von Rauch und Staub ist, einen hohen Feuchtigkeitsgehalt hat und daher heilbringend wirkt. Das gleichmäßige Nordseeklima, das nur geringen Temperaturschwankungen unterliegt, kam hinzu. Und auch die geregelte Lebensweise, der Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung, sowie eine den höheren Nahrungsbedarf deckende reichliche Ernährung halfen mit. Schließlich wirkte noch das durch den Reiz seines hohen Salzgehaltes die Haut so schön durchblutende Strandbad. Ach, und was fand das Kind alles, das seine Aufmerksamkeit wachrief, wie viel verlockende Dinge

waren da, die ausprobiert und erlebt werden mußten! Das Schaufeln im Sand, das Bauen der Strandburgen, gegen die die Flut anprallte, das Wandern ins Watt bei Ebbezeit bis hinaus in die Fischgärten, wo in Tümpeln Einsiedlerkrebse, Schollen und Krabben ihr Wesen trieben und wo man bunte Seeesterne fand. Das Rudern in leichten Booten und gar das Segeln in feinen Kuttern, die alle so schöne Namen haben, wie Seeadler, Silbermöve, Rümhart, hinüber zu den grünen Halligen oder den Nachbarinseln mit den herrlichen Dünen. Und dann die vielen Spiel- und Sportplätze, auf denen man sich tummeln konnte. Handball, Fußball, Faustball, Tennis, Golf konnte man spielen, auch Wanderungen um die Insel, durch Wald und stille Friesendörfer machen. —

Unverkennbar sind die Kurerfolge eines Aufenthalts an der Nordsee besonders bei rachitischen, schmalbrüstigen oder schmalherzigen Jugendlichen oder wenn es sich um Vorbeugung gegen ernstere Lungenerkrankheiten handelt. Auch bei anderen Leiden wie Knochentuberkulose und Asthma werden überraschende Heilungen erzielt. Diese wunderbaren Wirkungen des Licht-Luft-Lebens gerade an der Nordsee habe ich aus langer eigener Beobachtung schätzen gelernt. Die Haut



Freunde!



nimmt die reichlich vorhandenen, den Stoffwechsel belebenden ultravioletten Sonnenstrahlen voll auf. Aber auch die bewegte, gleichmäßig temperierte, feuchte Luft wirkt ungehindert auf sie ein, steigert den Sauerstoffverbrauch, härtet ab und erhöht die Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen. Frohes Spiel und Sport helfen mit, den Körper zu regenerieren.

Die an der Nordsee im „Licht“, sowohl in der direkten Sonnenstrahlung wie in dem sogenannten zerstreuten oder diffusen Himmelslicht und in der reinen Luft erzielten Erfolge sind ein neuer Beweis für die Richtigkeit unserer Bestrebungen, den Körper frei zu machen von jeder Hülle und ihn ganz jenen göttlichen, heilbringenden Faktoren auszuweichen.

Dünenlager auf Amrum

GEDANKEN ÜBER ERNÄHRUNG

WILLY KABELL



Demitten der Natur steht der Mensch und ist ihren ehernen Gesetzen unterworfen. Der Wille zum Leben zwingt ihn, aus seiner Umgebung die Nahrung zu nehmen. Pflanze, Tier tötet er, um selber bestehen zu bleiben. Keine ethischen Anschauungen, keine moralischen Dogmen, keine ausgeklügelten Ernährungsformen können ihn von dem Zwange des Tötenmüssens befreien.

Die Natur gebietet und der Mensch muß sich beugen. Selbst ein Versuch der Auflehnung gegen die Natur zwingt ihn zu töten

— sich selbst!

Eine unabänderliche Tragik, die der Mensch wohl mildern, jedoch nicht beseitigen kann.

Der bewußt nach wahren Menschentum ringende Mensch wird jedoch auch hier sein Verantwortungsgefühl, seine Sittlichkeit, seine Würde mitsprechen lassen können.

Bewußt töten, das heißt nur dann töten, wenn die Notwendigkeit vorhanden ist.

Bewußt töten, das heißt schnell töten, damit dem Lebendigen Qualen erspart bleiben.

Bewußt sollen wir Nahrung zu uns nehmen, damit alles Getötete aufs neue ins unendliche Leben eingereiht werde.

Was ist der Masse der Menschen heute das Essen?

Entweder ein Herunterschlingen von eßbaren Möglichkeiten, während die Gedanken um entfernte Dinge kreisen, oder ein Genießen von raffiniert zubereiteten Speisen, wobei die Menge und Seltenheit der Nahrungsmittel zum Hauptzweck geworden ist.

Was not tut, ist eine bewußte Würdigung der Nahrungsaufnahme, eine seelisch-leibliche Vertiefung des Essens, hängt doch von der Ernährung unser Dasein ab. Der Mensch der Freikörperkulturbewegung fand sich selbst und seine Bestimmung, sollte er da nicht auch das Problem der Ernährung mit den Grundpfeilern seines Lebens, Natürlichkeit, Reinheit, Wahrheit, meistern können?

Natürlichkeit in bezug auf Auswahl und Zubereitung seiner Nahrung.

Reinheit des Leibes und Geistes bei der Nahrungsaufnahme. Wahrheit sich selbst gegenüber.



Betrachtungen üb. den Nährwert von Haferfloßensuppe phot. E. Feder/29281b

Die Reformbestrebungen brachten eine Reihe von Ernährungsformen, die jede für sich betrachtet, manchem Menschen eine Erlösung bedeuteten, weil sie Bestehendes durch Besseres ersetzten, die aber mit einer gewissen Einseitigkeit und Starrheit behaftet sind. Sie haben zum Teil ihre Bestimmung schon erreicht, aufgerüttelt zu haben, Anreger gewesen zu sein. Sie sind teilweise schon zur Mode geworden, weil sie gedankenlos übernommen wurden, weil Formen und Dogmen unbeseelt von dem einzelnen blieben. Darum Wahrheit sich selbst gegenüber. So wie jeder Mensch seine Lebensform erringen muß, so muß auch jeder einzelne das Ernährungsproblem selber lösen. Stets versucht der Mensch seinen Weg nach oben zu finden, und bei jeder Stufe wird er immer wieder die Grundbedingung seines Lebens — seine Ernährung — bemeistern müssen. Formen und Weisungen findet er, den Inhalt muß der Mensch in seiner eigenen Wahrheit, in seinem Geiste suchen.

FREIKÖRPERKULTUR UND ERZIEHUNG

WOLFGANG GREISER

Die ersten Jahrzehnte des 20. Jahrhunderts haben zwischen den Anschauungen des lebenden vollalterlichen Geschlechtes und denen der vorelterlich angeschlossenen Lebensformen recht beachtliche Gegensätzlichkeiten geschaffen. Sie treten zu einem Teile äußerlich in Erscheinung und haben sich vor allem in der Frauenwelt Ausdrucksmittel sichtlicher Art gewählt, wie z. B. den Bubentopf und den kniefreien Rock; weit tiefer aber sind sie in den innerlichen Umstellungen unserer Zeit merkbar ge-

aller Gegensätzlichkeit zum Ehedem Erscheinungsformen geschaffen für die Gesundung vom Ich zum Du.

Denn daran krankten wir zuvor, daß das Ich und das Du sich auf allen Gebieten des Daseins bekämpften, auf sozialem wie auf völkischem, ethischem und erzieherischem Gebiet. Zehnden lagen über all den gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und geistig bis ins kleinste hinein zergliederten Einstufungen der Gesamtheit. Das hat viel Schlimmes erzeugt. Ihm nachzuhängen, wäre unfortschrittlich. Weit mehr haben wir für Geist und Körper die Pflicht, den Gedanken der Fortschrittlichkeit zu pflegen und so das Gegensätzliche des Heute zu dem Einst als das Gesetz des Jetzt zu nehmen und unser Jahrzehnt und mit ihm das ganze laufende Jahrhundert als das zu kennzeichnen, als was es einmal gelten wird: als das Jahrhundert der Offenheit, in dem das Verstecktfsein gegeneinander aufhört und wenigstens das soziale Leben die Angleichung bringt, die Zufriedenheit und damit mehr Glück zu schaffen berufen ist. Das führt dann zur Freiheit des Menschen.

Gewiß wird es noch tausend Schritte geben, die bis dahin zu gehen sind, und sie werden begleitet sein müssen von mancherlei Rücksichtnahme des einen gegen den Andern; aber vom Du zum Ich werden dann doch schon Brücken geschlagen werden können, über die jeder zu gehen vermag. Wissen wird solch eine Brücke sein an Stelle des bisher mit Absicht gepflegten In-Unwissenheit-Haltens. Ausgleichswille wird ihr Trag-



Immer näher zur Sonne —

phot. R. Bergmann / 3264 b

worden, in der Erfüllung ihrer veränderten Ansprüche und ganz allgemein in aller ihrer Begriffsgesetze. Diese Gegensätzlichkeiten sind aber immerhin nur Äußerungen bestimmter Gesundungsprozesse; denn wie die Krisis einer physischen Erkrankung des Körpers entweder zum Zerfall und damit zur Auflösung des leiblichen Lebens oder aber zum Stadium seiner Gesundung zurückführt, so haben auch die Krisenumwälzungen volkspolitischer und volkspolitischer Charakters der letzten Jahrzehnte, da sie eben im Zusammenhange mit dem an sich guten Kernleben unseres Volkes keinen Zerfall zur Folge hatten, den Prozeß seiner Wiedergesundung eingeleitet und damit auch in



herunter ins kühle Tal!

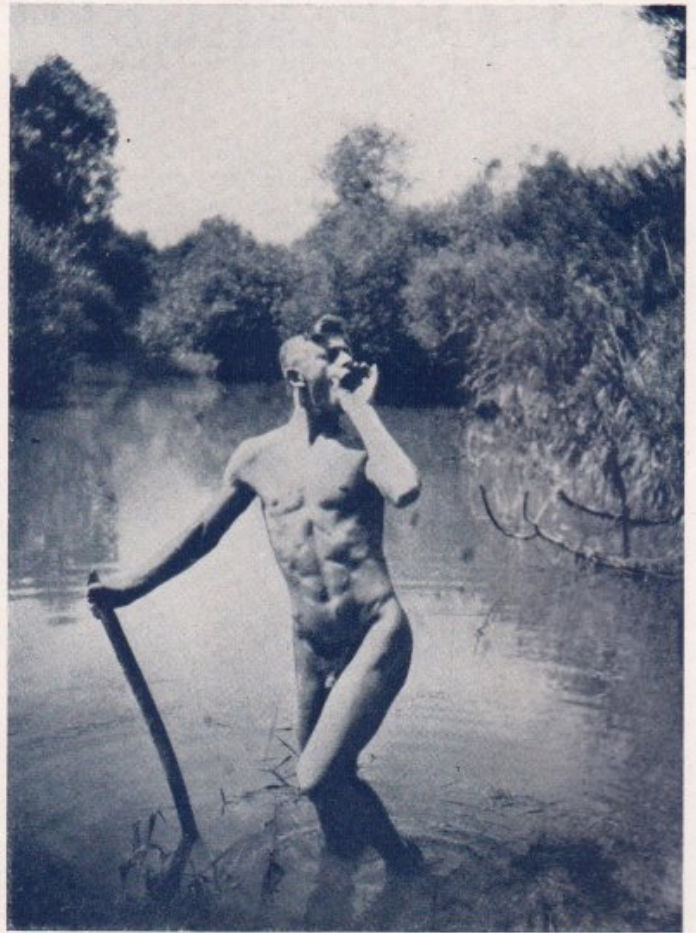
phot. R. Bergmann / 3260 b

pfeiler sein und die Erziehungserkenntnis die Bogen-
spanne, die von Ufer zu Ufer reicht.

Erste Schritte zu dieser neuen Kultur sind gegangen. Auf allen Gebieten des Volkslebens. Nur in dem Ziele ihrer familiären Vertiefung liegen sie noch zu flach. Das trifft auch auf die aus so vielen Lagern immer wieder mit den gewalt-
samsten Waffen befehdete Freikörperkultur zu. Sie wehrt sich gegen alle Angriffe dieser Art und möchte auch hiermit ver-
suchen, nicht etwa mit gegengescharteten Schärfe kämpfend zwischen das Ich und das Du zu treten, sondern im Sinne sozialer Kultur nur für ihre Anrechte einzustehen, die den Begriff der Freikörperkultur zugleich zu einem Erziehungsziele der Menschheit erheben.

Denn Nacktheit an sich ist ja nicht Schmutzigkeit oder be-
fleckende Sünde, sondern geradezu Reinheit und Ehrlichkeits-
ausdruck. Natürlich erst dann und nur dann, wenn der Begriff des Nackten nichts anderes ist als der Bollwerk des Irdischen, mit dem Gott den Menschen zur Daseinsfreude geschaffen hat, mit dem Zwecke, gesund und schön zu sein und in Licht und Sonne zu leben. Der Mensch ist kein Schatten- oder Schierlings-
gewächs. Er braucht das Licht, um leben zu können, und hat damit schon allein das stolze Recht für sich, seinen nackten Körper im Atem des Aethers zu bewegen und unter den Strahlen der Sonne zu bräunen und wird schon wissen (= fühlen), wo er im Geiste der Rücksichtnahme auf des anderen Du die Grenzen des Ichs zu ziehen hat. Sonst ist er des Rufes von Gott nicht wert, Regent und Herrscher zu sein.

Freikörperkultur ist nicht Unkultur, sondern Sitte in hoher Potenz. Wer das nicht glaubt, der sehe nur ruhig einmal hinein in das tägliche Leben dieser Menschen. Vor allem in den Kreis enger

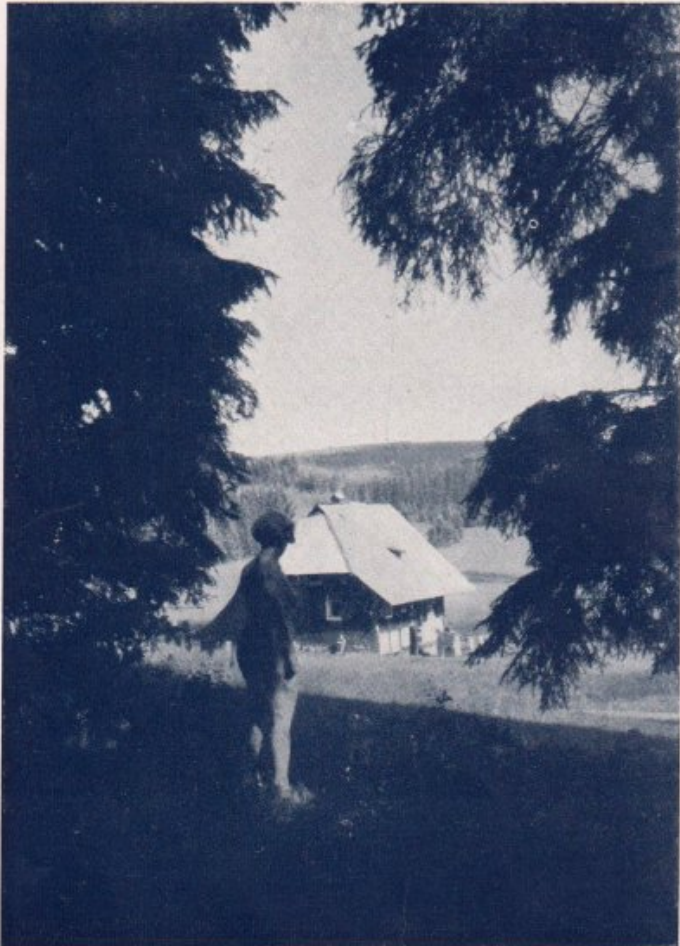


Halli-Hallo!

phot. Hans Stober / 3355 b

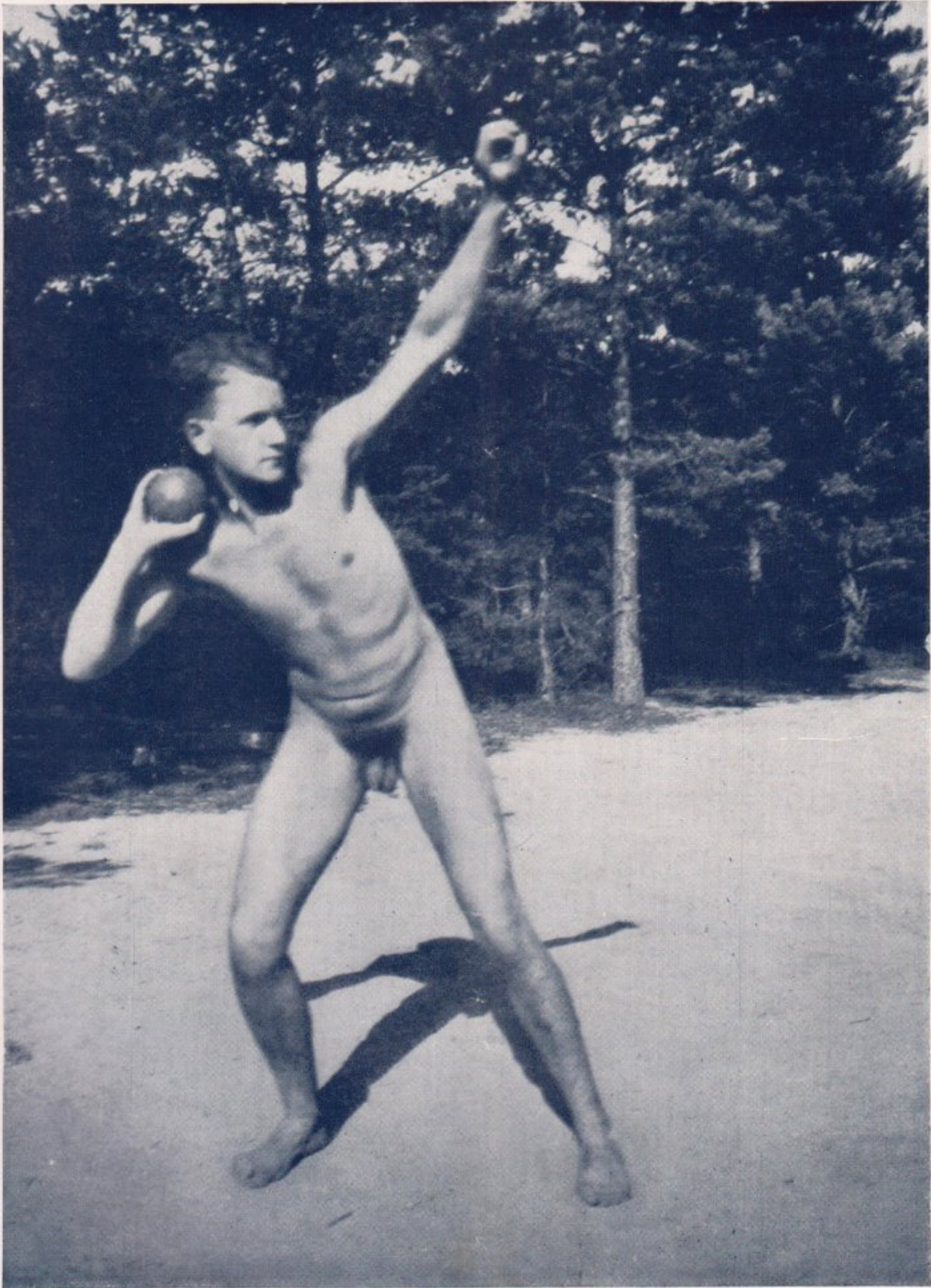
Familien. Ich betone Anstand und Sitte hierbei noch einmal; denn alles andere ist degeneriert; doch gibt es das ja leider auf allen Ge-
bieten, nicht nur im Betätigungsfelde des Nacktbegriffs. Aber ich kenne eine recht große Anzahl wohlhänftig erzogener Familientreise, in denen Freikörperkultur ist: Zurück-
erziehung zum alten Helenentume mit geadelter Seele in geadeltem Leib; Respekt des Kindes vor Vater und Mutter als denen, die Liebe und Leben gebären, um voreinander gewertet zu sein; reinheitsvoller Offenbarungsbegriff, daß alles Dasein aus der Zweierheit des Geschlechts, nicht aus einer Einheit Naturwille ist; Vernunft und Kritik am eigenen Ich durch die Wege der Selbstdisziplin.

Eine derart gepflegte Nacktheit ist dann natürlicherweise durchaus keine Sensation, sondern nüchternste Nacktbarkeit des zum Bewußtsein erzogenen Erlebens, ist nicht Dreistigkeit, sondern Scheu, nicht Verflachung, sondern Erwachung, nicht Verwilderung im Gemüt, sondern Ausgeglichenheit im seelischen Sein, keine Unzucht sondern Scham, nicht das Angefränkeltsein mit ungesunden Ideen, sondern der klare, blanke Weg zur Gesundung des Lebens, keine Geheimnistuerei, sondern die ehrliche Mitteilbarkeit des schamvollsten aller Geschöpfe. Sie äußert sich alsdann aber auch nicht als ein als vergrößert anzusprechendes Empfinden, sondern als ein durchaus verfeinertes; denn selbst im Kinde wird die zur rechten Zeit eingeleitete Erkenntnis der Nacktheit des zweifachen Geschlechtes in der Welt allemal eine bessere Basis bilden, als daß es von ihr in zu später Zeit, in



Ausblick

phot. Georg Menz / 2920 b



Rugelstøjer

phot. Will. Tschierich / 3398 a

sehrender Sucht, hinter Hofdorflügeln und Gartenzäunen erfährt. Rechtzeitiges Erkennen dessen, daß es überall zweierlei Wesen im Geschöpfungssysteme der Erde gibt, schützt Kinder und Eltern gegeneinander vor Lüge, Verstellung, Mißbrauch des Vertrauens und Unzüchtigkeit, wozu aber das Verschweigenwollen sehr leicht zu führen vermag. Darum ist Nacktheit Lebensgut und weit sittlicher als das Geheimnis; denn wer von Kind auf dem Nacktbegriffe erschlossen wird, sieht in ihm späterhin durchaus keinen Anreiz mehr, Gier und Lust nach dem Nackten zu zeigen, und es wird ihm der schöne und harmonisch gebaute Körper gleichzeitig seiner Augen Freude, nicht ihr Verdruß und der Sinne Entzücken, nicht ihr Wahn. Schönheit wird dann gleich dem Gefühlsbegriff der durchgeistigten Körperlichkeit; denn der Körper, der nicht im Einklange zu bleiben weiß mit den Korrespondenzgesetzen des Geistes und seiner Beseelung, ist dann nur Stoff, nur Masse, nur Zelle, Gewebe; niemals Kosmos, Ethik, Religion. Nacktheit ist ein Naturbegriff, der am Wege zu heiligsten Gütern steht und gleichsam das Einmaleins des Natürlichsten ist, das Gott überhaupt geschaffen hat, indem er den Körper des Menschen zum Tempel erwählte für seines Wesens Ebenbild.

Je mehr wir uns hierbei nun auch noch zugleich zur Anmut zu erziehen vermögen, je mehr Gesittung wächst damit auf; denn Nacktheit soll nicht Entblößung sein, sondern — Offenbarung. Dann ist sie berechtigt als Wegziel zur Pflicht und zu erhöhter Erkenntnis.

Gewiß sind solche Gedanken eben ein gut Stück Gegensätzlichkeiten zu dem, was Eltern und Voreltern einstmals unter sich pflegten und erlebten. Das „Einstmals“ und „Heute“ sind Verschiedenheit. Einst ging man der Sonne am liebsten aus dem Wege und beschirmte sich im wörtlichsten Sinne des Wortes vor ihrer Strahlen Auswirkung, heute sucht man die Sonne auf und begrüßt sie als Segensspender und Lebenserhalter. Einstmals war Trennung der Geschlechter Erziehungsziel, heute betreibt man ihre



Sehnsucht

phot. E. Ritter / 1842 b

Vereinigung. Berufe, Wandern, Sport, Studium und Natur führen heute beide Geschlechter zusammen und lassen sie in der Freikörperkultur so sittlich zu feinfühligem Wesen werden, daß man Weib und Mann, Jüngling und Mädchen, Schwester und Bruder heutigen Tages ganz ruhig im Aufbaue ihrer Gesundheit nebeneinander dulden kann, ohne die Gefahr zu laufen, irgendwie Anstößigem Türen und Tore zu öffnen. Nacktheit ist jedem Kulturkinde — und nur von diesen konnte hierorts die Rede sein — nichts mehr und durchaus auch nichts weniger als ein Erziehungsfaktor, der dem Menschen von Natur aus gegeben ist, sich und sein Sein emporzuziehen zum Licht und zum Leben unter der Sonne. Gesundsein und Gesunderhalten verbindet es damit und pflegt so den Leib als den Harmonieausdruck einer Welt, die Gott dem Menschen gegeben hat, um froh und gesund in ihr zu sein und sich mit allen Mitteln der eigenen Kraft gesund und froh darin zu erhalten. Das ist der Segen der Freikörperkultur.



Nach dem Bade

phot. W. Weidemann / 750 c



Sommerzeit — Erntezeit! Nach der Arbeit: Heiße Sonne und Staub werden wieder abgepült. Ungeniert baden die russischen Bäuerinnen beim Dorfe Alexino, Gouv. Moskau, nadend im Fluß.
phot. Preß-Clisch., Moskau

RUSSISCHE BÄDER

G. JASSOY

„Gewiß, man muß wohl zugeben, daß die Körperkultur in manchen Teilen unseres Volkes zu wünschen läßt. Doch wenn man bedenkt, daß viele Nachbarvölker auf weniger hoher Kultur von einer schier beneidenswerten Kraft strotzen, könnte man gern glauben, daß nicht besondere Körperpflege ausschlaggebend sei.“

„Da scheint es mir doch am besten, wir beschauen uns einen Einzelfall genauer. Sie haben da sicher ein bestimmtes Volk im Auge?“

„Ja, das stimmt. Ich denke da an die Russen, die imstande sind, in jedem Klima sehr intensiv zu schaffen und doch in recht traurigen hygienischen Verhältnissen leben sollen.“

„Sinn, da Sie das Leben dieses Volkes nicht aus eigener Anschauung kennen, müssen Ihnen die Schilderungen der Kriegsteilnehmer ein falsches Bild gegeben haben. — Wohl stimmt es, daß der russische Bauer die Fenster seines Holzhauses vernagelt hat. Das erweckt den Eindruck, als müsse es an frischer Luft mangeln. Wir wollen später sehen. Es ist auch zutreffend, daß die ganze Familie in verlauchten Decken auf dem großen

Stubenofen nächtigt und so Ansteckungen nicht ausbleiben. Auch ist es lächerlich zu sehen, wenn der Russe sich morgens mit einem Tassenkopf voll Wasser gründlich (um die Nase) wäscht. Man sieht Männlein und Weiblein fast stets in der gleichen Kleidung herumstolzieren. Selten auch sieht man im Winter Leibwäsche an der Leine hängen im Freien (das wenige hängt unter der Stubendecke um den Ofen und verbessert nicht gerade die Luft). Nach solchen Betrachtungen nimmt es wunder, daß der Russe bei den größten Temperaturschwankungen fleißig und fröhlich zu arbeiten versteht — wenn er dazu gerade Lust hat oder gezwungen ist. Denn er versteht es auch, mit einem Mindestmaß von Arbeit auszukommen.“

Doch ist die besondere Widerstandsfähigkeit leicht erklärlich, wenn man bedenkt, daß das krasse (kontinentalklima) Binnenlandklima seiner Heimat ureigen ist. Dann wolle man nicht vergessen, die Ernährung zu bedenken. Wohl recht selten wird dort ein Kind nicht mit der Muttermilch gepflegt. Die Kost der Erwachsenen ist fast ausschließlich Eigenprodukt und völlig unverfälscht und frei von Chemikalien. Weiter spielt sich doch

Sommertags das ganze Leben im Freien ab bei leichtester, weiter Leinenkleidung. Mit uns haben viele hundert Einwohner von Rowno und Curanny im Njemen und in der Wilja täglich gebadet. Und im Winter soll's so gräßlich sein?

Glauben Sie mir, fast elf Jahre lebe ich in holsteinischen Dörfern und mit den Einwohnern, die bestimmt von sich sagen dürfen, sie seien nicht hinter den Russen zurück. Und doch muß ich sagen, der Russe braucht sich vor ihnen nicht zu schämen. Ich behaupte, er hat auch weniger Ansteckungen zu fürchten. Fast jeder Nordmärker hat in den Uebergangsjahreszeiten mit Erkältungen der Rachen- und Nasenschleimhäute zu kämpfen. Der Russe kennt das durchschnittlich überhaupt nicht. In seinem Schlafraum braucht er die Wärme seines Ofens, da es nicht möglich ist, bei einem Oststurm von 3 bis 4 Wochen in einem Zimmer zu schlafen bei minus 28 bis 30 Grad Celsius. Und er ist zu arm, sich sein Haus doppelt so groß zu bauen, mit besonders heizbaren Räumen. Doch warum öffnet er nicht einmal tagsüber die Fenster? Ja, eine völlige Auskühlung seines Wohn- und Schlafraumes würde sich bitter rächen. Stundenlang müßte die ganze Familie in einer Hundekälte hocken, bis eine erträgliche Temperatur wieder hergestellt wäre. Und wieviel Holz sollte er dazu täglich verfeuern in dem

Riesenofenloch? Das zum Kochen der Nahrung erforderliche Heizmaterial muß auch dem Zimmer genügende Wärme geben. Darum die dicken Lehm- und Steinwände des Ofens. Darum das Verkriechen auf dem Ofen in der Nacht. Und die Läuse? Was meinen Sie wohl, wenn unser Klima uns zwingen würde, tagaus, tagein im Schafpelz zu laufen und unsere Pelze wären verlaugt, ob wir der Läuse Herr werden könnten? Na, wer's mitgemacht hat, wird die rechte Antwort wissen.

Doch warum säubert der Russe nicht täglich seinen Körper? Ach, wenn wir doch alle in Deutschland uns wöchentlich einmal so gründlich von allem Schmutz (auch dem inwendigen) befreien könnten wie der Russe. Jedes russische Dorf — auch das kleinste — hat ein bis zwei Badehäuser. Ein Alter hält sie sauber und heizt sie. Das Haus hat einen Vorraum mit Bank und Haken zum Auskleiden und die Badestube. In einer Ecke befindet sich der Ofen aus kopfgroßen Findlingen aufgesetzt. Durch das höllische Holzfeuer in Erdbodenhöhe werden die Steine fast zur Glut gebracht. Und der Alte weiß genau, wie viele Eimer Wasser er auf die Steine stürzen muß, um die rechte russische Wärme zu

erzeugen. Die völlig nackten Menschen treten zu ihm herein und setzen sich auf die Holzrost. In den ersten Minuten ist es unmöglich, sich stehend im Raume aufzuhalten, die Luft bleibt einem einfach weg. Nun beginnt die eigentliche Dampfkur. Der Körper fängt an zu transpirieren. Man glänzt wie eine goldene Kugel. Der Schweiß strömt im wahrsten Sinne des Wortes — man merkte es nicht, wenn von der Nase nicht dauernd Tropfen fielen. Und dann kommt ein Wohlbehagen. Man wird so jung und froh. Bald will man es den anderen gleichtun und legt sich auf das erste oder zweite Holzbord an der Wand. Ganz Verwegene liegen schon oben unter der Decke und stöhnen. Sie sind auch die ersten, die sich dem Alten anvertrauen. Er hat aus dem tiefen Soud ein paar Eimer kaltes Wasser geholt. Der Alte nimmt nun einen vollen Eimer kalten Wassers und gießt es dem Badenden über den Körper. Der ganze Mensch scheint zu zittern

— und — ach, es ist mit einem Male so herrlich, so warm. Man kann sich nicht bergen vor Lebenslust. Auch dafür wissen die Russen einen Ausweg. Die ganze wilde Gesellschaft tobt ins Freie — in den knietiefen Schnee, schlägt Purzelbäume, wirft sich mit Schnee, stößt einander hin und jubelt und schreit. Ja, ihr Moralprediger, und dabei sind Männlein und Weiblein ganz nackt, alle: Jung und Alt und doch alle gleich jung. Ob's dabei wohl erotische Gefühle



Sibirien im Sommer. Eine lustige Jungen-Gruppe nimmt am felsigen Flußufer Sonnenbäder
phot. Freß-Elsch. Mostau

gibt? Ja, ja, die Wilden sind doch bessere Menschen!

Oft treiben sie's draußen länger als eine halbe Stunde und sind rot wie gekochte Krebse. Dann geht's in reine Hemden und — in die verlaugten Kleider, denn dagegen gibt's halt keine Waffe.

Nun sage noch einer, die Russen kennen keine Körperkultur. Wer von uns befreit seinen Körper wöchentlich so gründlich von allen Schlacken? Warum nehmen wir nicht auch öfter ein russisches Bad im Hause oder in der Badeanstalt? Es ist gar nicht so schwierig, in dem Badezimmer unserer Wohnung ein russisches Bad herzustellen. Machen Sie doch mal einen Versuch!

In den sogenannten Schwißbädern unserer modernen Badeanstalten sieht man entweder vom Arzt geschickte Kranke oder (in der Mehrzahl) satte Genießer (Anderthalbmenschen, sagt der Holsteiner), die ihr Fett und dessen Beschwerden für Geld los sein wollen. Nach dem Bade liegt man in der Vorhalle und bestellt sich zwei Riesenschinkenwürste mit Kraut und Salat und einen Halben. Der Barbier nimmt währenddessen den Spednaden und den Glaskopf unter Seifenschaum.

O, hätten wir doch russische Bäder für das ganze Volk!"



Sommerfreuden

phot. R. Bergmann/3174 b

BOB

(Schluß)

„Na“, stichelte ich rücksichtslos, „sie wird sich ja bald trösten. Wenn sie hübsch ist, — — — dann — — —“

„Was ist dann?“ Bob fuhr hoch.

„Na, dann findet sich doch bald ein anderer Lichtfreund! Was denkst du denn, wie viele jetzt Sonntags immer draußen auf den Geländen sind?“

„Benno!“

„Ja?“

„Morgen ist Sonntag. Nimmst du mich mit?“

Vor den Erfolg aber hatten die Götter den Schweiß gesetzt. Schon auf der Fahrt zum Gelände fing es an.

Es war eine Tortur für ihn. Als wir ausstiegen, war sein Kragen durchgeweicht. Auf dem Wege durch den Wald blickte Bob nur auf den Boden.

Eine Weile gingen wir schweigend.

Bobby stöhnte. „Du, Benno.“

„Ja?“

„Sage mal?“

„Ja, was denn, Bob?“

„Sage mal, wenn ich zum Beispiel nur für die erste Zeit, so lange, bis ich mich selbst daran gewöhnt habe, eine ganz kleine Hose tragen würde, könnte das dann Anstoß erregen?“

„Aber natürlich, warum nicht? Lange behältst du das Ding ja sowieso nicht um, und den anderen Freunden werde ich deine Angst erklären! Man wird dich schon verstehen! Nichts kann übers Knie gebrochen werden. Also komm nur ruhig!“

Bob wälzte sich im Sande. Er war glücklich.

Wir hatten uns auf seinen dringlichsten Wunsch einen Platz innerhalb einer Baumgruppe ausgesucht und waren also, wenigstens was meinen Freund anbelangte, völlig ungestört. Er sah niemand und wurde auch nicht wiedergesehen. Es war noch ziemlich früh.

Bobs untere Extremitäten waren mit einer kleinen knallroten Badehose bedeckt.

Als sich die Zeit dem Mittag näherte, füllte sich der Strand und auch die Wiese unseres Geländes, und einige Kinder, später auch Erwachsene, im Lichtkleide kamen in bedenkliche Nähe unseres Platzes.

Bob rückte ängstlich hinter einen Baum.

Plötzlich sprang er auf.

„Um Gottes Willen!“, hörte ich ihn noch ängstlich ausstoßen, und dann war er hinter einer Hecke jenseits der Wiese verschwunden.

Mit einer Geschwindigkeit, die ich dem dicken Kerl bestimmt niemals zugetraut hätte, hatte er die reichlich hundert Meter betragende Differenz hinter sich gebracht, daß ich zuerst gar nicht begriff, was eigentlich passiert war.

Erst als ich eine silberhelle Mädchenstimme auflachen hörte, und ein Schwarm pitschpudelnasser Meertöchter in meiner Nähe auftauchte, wurde mir einigermaßen klar, was Bob in die Flucht getrieben hatte.

Ich lachte mit. Aber nicht lange.

Unsere Heiterkeit wurde auf gräßliche Art unterbrochen.

Ein furchtbarer Schrei ertönte.

Alle Umherstehenden wurden bleich.

Wie der Blitz ging es über die Wiese. Durch die Hecke und — dann setzte ein Geschrei ein, ein Geschrei und ein Gelächter, wie es das allerbeste Lustspiel niemals je hervorgebracht hatte und es auch wohl niemals hervorbringen würde.

Jenseits der Hecke weidete in Ruhe und stumpfsinniger Beschaulichkeit eine große Herde Jungvieh.

Mitten in dieses Idyll war nun Bob mit seiner roten Badehose hineingeplatzt.

Eine Färse muß wohl den Spaß falsch verstanden haben, denn sie tänzelte etwas aufgeregt auf ihren Hinterhufen. Bob, der in seiner Angst wie ein Baby schrie, beständig vor sich herjagend. Es war ein Bild für Götter!

Jetzt hatte er uns erblickt. Alle Scham war in seiner Angst aufgegangen.

„Helft mir doch!“ rief er. „Ich werde aufgespießt!“

Plötzlich entschwand er unseren Blicken. Wasser spritzte auf.

Eine barmherzige Pfäde hatte sich seiner angenommen.

„Die Hose aus! Schnell die Hose aus!“

Der ganze Chorus schrie aus Leibeskräften.

Das Rindvieh, das der vor ihm wie unsinnig einhertanzenden Kugel schon lange nicht mehr nachgelaufen war, stuchte etwas, beäugte mit blöde erstauntem Blick die lange weiße und brüllende Menschenmauer, ließ irgend was fallen und trottete langsam von dannen.

Aus einer kleinen Raule heraus aber froh uns ein über und über mit schwarzem Moor bedecktes, am ganzen Leibe zitterndes und bibberndes Individuum entgegen.

Die rote Hose war nicht mehr da.

Viel zu sorgen brauchte ich mich heute nicht mehr um meinen Freund.

Ein kleines, goldiges Mädel mit einer silberhellen Glockenstimme und einem Körper, als entstamme sie nicht dem Menschen- sondern dem Feenreich, nahm mir alle Mühe um Bob ab.

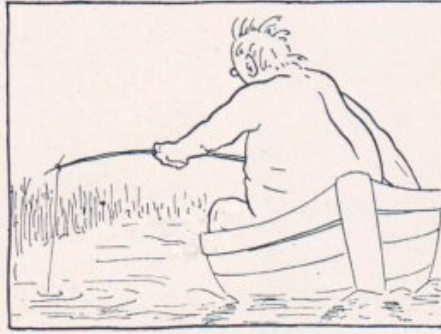
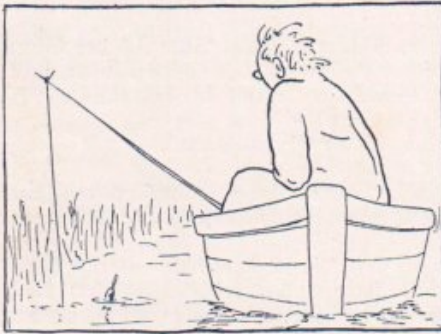
Als wir am Abend eines Tages, der wieder mal viel zu schnell vorübergegangen war, heimwärts schritten, gingen in unserem Zug Bob und seine glückliche Braut.

Weit in der Ferne brummte eine alte Kuh.

Von diesem Tage an aß Bob kein Rindfleisch mehr.

„Ich esse mein Glück“, sagte er immer.

Die Komische Ecke



Petri Heil!

Seine Auffassung.

Maler: „Wenn Sie mein Delgemälde ‚In Luft und Sonne‘ nach der Kunstausstellung tragen, sehen Sie sich vor — die Farbe ist noch nicht ganz trocken.“

Dienstmann: „Das tut nichts, ich habe einen alten Rock an.“

Das verkannte Luftbad.

Dame: „Ich möchte gern hier im Garten ein Luftbad nehmen, bin ich da ungestört?“

Wirtin: „Natürlich — brauchen Sie vielleicht auch Seife?“

Ein Realist.

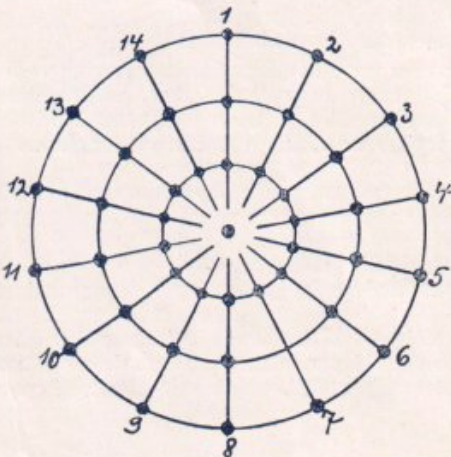
Lehrer (nachdem er das Märchen vom „Tischlein deck dich“ erzählt hat): „Nun, Fritz, was würdest du anfangen, wenn du das ‚Tischlein deck dich, besäße?“

Fritz: „Einen Privatmittagstisch!“

Monolog.

„Ich verstehe nicht, daß so viele Leute einen Klimawechsel suchen — bei uns wechselt das Klima doch häufig genug!“

Die Rätsellecke



Kreisträtsel von Rudolf Pleus.

Die Punkte der Figur lassen sich so durch je einen Buchstaben ersetzen, daß man 14 Worte von je 4 Buchstaben mit einem gemeinsamen Endlaut erhält. Die Anfangsbuchstaben dieser Worte nennen eine beliebige Zeitschrift.

Die 14 Worte bedeuten:

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. Nichtfachmann. | 8. Schwimmvogel. |
| 2. Wasserpflanze. | 9. Salzlösung. |
| 3. Schankbetrieb. | 10. Germanische Gottheit. |
| 4. Nagetier. | 11. Laubbaum. |
| 5. Nachtvogel. | 12. Beauftragter. |
| 6. Nebenfluß des Rheins. | 13. Deutscher Strom. |
| 7. Behälter. | 14. Teil des Kopfes. |

1. Jeder Einsender

der richtigen Lösung dieses Preisrätsels erhält nach seiner freien Wahl einen Originalhandabzug von einem der mit Nummern bezeichneten Bilder in diesem Heft. Die Größe des Abzuges ist angegeben durch den Buchstaben hinter der Bildnummer, wobei bedeutet: a ca. 9×9 cm, b ca. 9×12 cm, c ca. 10×15 cm, d ca. 13×18 cm, e ca. 18×24 cm.

2. Die Lösung ist einzusenden an: Robert Laurer Verlag, Eggestorf, Bezirk Hamburg. Bei der Sendung dürfen außer der Lösung und Bezeichnung des gewünschten Bildes keinerlei andere Vermerkte oder Mitteilungen gemacht werden, andernfalls ist die Einsendung ungültig.

3. Jeder Lösung sind 2 Fünfzehnpfennigbriefmarken als Porto und Verpackungsspesen für die Zusendung des Preises beizufügen.

4. Name und Anschrift sind klar und deutlich anzugeben.

5. Letzter Termin für die Einsendung der Lösung ist der 15. März 1929.

6. Die Zustellung der Preise geschieht innerhalb der folgenden 15 Tage.

Auflösung des Rätsels aus Heft 1.

Die Welt ist kein Nachwerk und die Tiere sind kein Fabrikat zu unserem Gebrauche; nicht Erbarmen, sondern Gerechtigkeit sind wir den Tieren schuldig. Arth. Schopenhauer.



Unser viertes Preisausschreiben!

500 RM. für die besten Gruppenaufnahmen.

Wiederum möchten wir mit der Ausschreibung eines größeren Wettbewerbs die Werbung für den Gedanken der Freikörperkultur durch das Lichtbild fördern. Durch Preise in Gesamthöhe von 500 RM. und eine Sonderprämie sollen Aufnahmen ausgezeichnet werden, die einen besonders echten und glücklichen Einblick in unser Lichtleben gewähren. Es kommt gar nicht darauf an, daß die Bilder „Kunstwert“ haben, sie müssen aber wirkliches Leben zeigen, für den Geist unserer Bewegung Zeugnis ablegen. Die Nacktheit als solche soll auf diesen Bildern also nicht etwa Zweck sein, nicht der Grund sein, um dessentwillen photographiert wurde, sondern eine selbstverständliche — ganz und gar unbetonte — Voraussetzung für höher gesteckte Ziele. Und noch eins: Je weniger „Stilwillen“ die Menschen auf den Bildern zum Ausdruck bringen, je harmonischer sie sich in die umgebende Natur einfügen, desto besser ist's. Die besten Aufnahmen werden uns sicher diejenigen einfinden, die in erster Linie Lichtmenschen und dann erst Lichtbildner sind. Aus all' diesen Erwägungen heraus haben wir uns ent-

schlossen, nicht jedes Abbild und auch nicht jedermann zu diesem Wettbewerb zuzulassen, ihn vielmehr auf Gruppenaufnahmen und innerhalb dieser Grenze auf Freilichtakte zu beschränken und auch nur Bilder zuzulassen, die uns von Mitgliedern der „Liga für freie Lebensgestaltung, E. V.“, eingesandt werden. Unter Gruppenbildern seien dabei Aufnahmen verstanden, die mehr als zwei Personen zeigen. Die Beschränkung der Ausschreibung auf Mitglieder der „Liga für freie Lebensgestaltung“ wird uns die Sicherheit geben, daß der Wettbewerb auf Personen beschränkt bleibt, die unseren Zielen auch innerlich nahestehen, denn die ethische Gesamteinstellung des Lichtbildners — nicht etwa nur die der abgebildeten Lichtfreunde — beeinflusst Wert und Wirkung des Bildes entscheidend. Darüber hinaus ist hierdurch auch die Gewähr geboten, daß solche Photographen, die ihre Erzeugnisse wahllos den Zeitschriften der wirklichen Freikörperkultur und solchen der sogenannten „Nacktkultur“ anbieten, ausgeschlossen bleiben.

Für die besten Freilicht-Gruppenaufnahmen sind folgende Preise ausgesetzt:

1. Preis	100 RM.
2. „	70 „
3. „	40 „
4. bis 10. „	20 „
11. „ 20. „	15 „

Die Negative der preisgekrönten Bilder gehen einschließlich des unbeschränkten Urheberrechtes in unser Eigentum über. Eine Veröffentlichung der Bilder in unseren Veröffentlichungen ist vorgesehen. Außerdem behalten wir uns vor, weitere Bilder aus den gesamten Einsendungen im Wege freier Vereinbarung und gegen angemessenes Honorar zu erwerben.

Die Preisrichter werden von der Reichsleitung der „Liga für freie Lebensgestaltung E. V.“, im Einvernehmen mit dem Robert Laurer Verlag bestimmt. Die Tätigkeit als Preisrichter schließt die Teilnahme am Wettbewerb aus.

Ihre Entscheidung ist unanfechtbar. Jeder Teilnehmer ist berechtigt, beliebig viele verschiedene Aufnahmen einzusenden.

Die Preise sind zahlbar zur Hälfte in bar, zur Hälfte in Verlagswerken des Robert Laurer Verlages nach eigener Wahl des Preisträgers. Unter den Preisträgern Nr. 4—20 wird ferner eine

Prämie von 30 RM.

in bar ausgelost werden.

Es ist also jedem die Möglichkeit geboten, mehrere Preise zu gewinnen. Die Zusendung hat an den Robert Laurer Verlag, Abteilung Preisausschreiben, Eggestorf, Bez. Hamburg, zu erfolgen. Jeder Abzug ist auf der Rückseite mit einem Kennwort zu versehen. Der untenstehende Teilnehmerschein ist ausgefüllt in einem geschlossenen, mit demselben Kennwort versehenen Briefumschlag beizufügen. Letzter Tag für die Einsendungen: **25. April 1929.** Sendungen, die den Poststempel dieses Tages tragen, gelten noch als fristgemäß eingegangen.

Das Ergebnis des Preisausschreibens und die Namen der Preisträger werden in dem am 15. Mai d. J. erscheinenden Heft 5 von „Lachendes Leben“ bekanntgegeben. Gleichzeitig erfolgt die Verteilung der Preise.

Teilnehmerschein.

Hierdurch erkläre ich ausdrücklich, daß die von mir eingesandten Bilder von mir selbst aufgenommen sind, bisher nicht veröffentlicht wurden und auch nirgends zur Veröffentlichung vorgesehen sind.

Ich unterwerfe mich den Bedingungen des Preisausschreibens und werde insbesondere im Falle der Zuteilung eines Preises die Negative der Aufnahmen dem Verlag sofort mit dem unbeschränkten Urheberrecht zur Verfügung stellen. Schließlich versichere ich, daß ich Mitglied der „Liga für freie Lebensgestaltung E. V.“ bin.

Kennwort:

Anzahl und Bezeichnung der Aufnahmen

Name:

Genaue Adresse:

Datum

Unterschrift

Bei einer eventuellen Veröffentlichung soll Namensnennung erfolgen — nicht erfolgen.

Liga für freie Lebensgestaltung

Hauptgeschäftsstelle Egestorf Bez. Hamburg

POSTSCHECKKONTO: HAMBURG 40819 • BANKKONTO: EGESTORFER SPAR- UND DARLEHNSKASSE • TELEFON: EGESTORF 452

VORSITZENDER: ROBERT LAURER • ALLE ZUSCHRIFTEN, ANFRAGEN, ANMELDUNGEN USW. SIND AN OBIGE HAUPTGESCHÄFTSSTELLE ZU RICHTEN

EINIGES ÜBER DIE LIGAGELÄNDE

Das vergangene Jahr war dem organisatorischen Aufbau und der inneren Festigung gewidmet. In ihm wurde die breite und tragfähige Grundlage geschaffen, deren äußerliche Merkmale der Mitgliederstand und das Gruppennetz sind. Auf dieser Basis konnte dann in der zweiten Hälfte des Jahres bereits der Ausbau eingeleitet werden, der durch den Erwerb eigener Gelände in den verschiedensten Gegenden am deutlichsten charakterisiert wird.

Dem Geschäftsbericht der Reichsleitung seien über diese Gelände folgende nähere Angaben entnommen:

Zuerst stand den Mitgliedern das Gelände Egestorf zur Verfügung. Es ist zirka 75 000 Quadratmeter groß, neben schönem, altem Baumbestand finden sich zahlreiche Lichtungen, gut ausgebaute Spielplätze und ein kleiner Teich. Ein Heim auf dem Gelände bietet Unterkunft für zirka 15 Personen, und Vermietungsmöglichkeiten für zirka 50 Personen. Das Gelände liegt etwa 10 Minuten vom Ort Egestorf entfernt, der gleichfalls recht gute und preiswerte Unterkunftsmöglichkeiten bietet. Es eignet sich vor allem zu Wochenend- und Ferienaufenthalt und wurde von Herrn Robert Laurer den Mitgliedern der Liga zur ausschließlichen Benutzung zur Verfügung gestellt. Eine Übernahme durch die Liga kommt vorläufig — da es jährlich einen sehr erheblichen Zuschuß erfordert — nicht in Frage.

Am 1. Juli v. J. wurde bei Hamburg ein weiteres zirka 10 000 Quadratmeter großes Gelände gepachtet. Es bietet Heide und Wiesen, Wald und Wasser und ist in 30 Minuten — von Altona in 20 Minuten — mit dem Autobus zu erreichen.

Mitte August wurde das Gelände Weinheim erworben, das zirka 7000 Quadratmeter groß ist. Wiesen und Spielplätze, ein Teich und eine Unterkunftshütte machen es zu einem wirklich besonders geeigneten Aufenthalt für unsere Mitglieder. Seiner ganzen Lage und Ausgestaltung nach eignet es sich auch gut zum Ferienaufenthalt. Das Gelände ist sehr bequem — in ungefähr 15 Minuten Bahnfahrt — von Mannheim bzw. Heidelberg aus zu erreichen.

Am 1. September v. J. wurde ein weiteres Gelände bei Erfurt erworben. Es ist klein (rund 2000 Quadratmeter), aber vom Bahnhof Erfurt bequem in einer halben Stunde Fußmarsch zu erreichen. Es kommt im wesentlichen für unsere Mitglieder im Raume zwischen Eisenach und Jena bzw. Sondershausen und Suhl in Frage.

Auch bei Hannover besitzt die Liga seit dem 1. September v. J. ein eigenes Gelände von ungefähr 18 500 Quadratmeter Größe. Das Gelände ist durch dichten Baumbestand fast ganz gegen Einsicht geschützt. Voraussetzungen sind deshalb die Abgrenzung durch einen Drahtzaun genügen. Auch auf diesem Gelände ist Wasser und ein größerer Spielplatz vorhanden, ferner wurde eine Unterkunftshütte errichtet. Von Hannover aus wird das Gelände in ungefähr 40 Minuten Bahnfahrt erreicht.

An der Eisenbahnstrecke Bremen-Rothenburg wurde Anfang November ein weiteres Gelände erworben. Es liegt in einer Heidesenke, durch die ein Bach fließt, und wurde von den Bremer Freunden erstaunlich schnell ausgebaut; vor allem wurde eine

größere Hütte errichtet, die die Möglichkeit auch zu einem längeren Aufenthalt bietet. Das Gelände wird von Bremen in ungefähr drei Viertelfstunden Bahnfahrt erreicht.

In diesen Tagen wird — vorbehaltlich der Regelung einer rechtlichen Formfrage — das schöne und gut ausgebaute Gelände Winnenden bei Stuttgart von uns endgültig übernommen, das unseren Mitgliedern bereits seit längerer Zeit zur Verfügung steht. Es ist ungefähr 1½ Morgen groß und bietet Wiesen und Wald, ein großes Spielfeld und auch Wasser. Ein — sogar heizbares — Unterkunftshäuschen ist auch vorhanden. Von Stuttgart aus wird es in einer knappen Stunde Bahnfahrt erreicht.

In der Nähe des Kochelsees in Oberbayern genossen wir die Gastfreundschaft eines Ligamitgliedes, das dort ein eigenes Lichtgelände besitzt. Ausichtsreiche Verhandlungen zwecks Pachtung weiterer Ligagelände werden u. a. von den Ortsgruppen Berlin, Bielefeld, Duisburg, Dresden, Karlsruhe und Köln geführt. Es kann damit gerechnet werden, daß diese Verhandlungen noch vor dem Sommer zu einem greifbaren Ergebnis führen.

Inzwischen sind die Duisburger Verhandlungen zum Abschluß gelangt: Am 1. Februar d. J. hat die Liga dort ein Gelände von 15 000 qm Größe gekauft. Das Gelände liegt für das ganze Industriegebiet gleich günstig. Von Duisburg aus ist es in 15 Minuten Bahnfahrt und einer ¾ stündigen Wanderung durch schönsten Wald zu erreichen. Von Düsseldorf in einer Autobusfahrt von 30 Minuten und 12 Minuten Fußweg. Von Essen in einer halbstündigen Bahnfahrt und 20 Minuten Autobusfahrt. Von Mülheim-Ruhr in 20 Minuten Autobusfahrt. Von Oberhausen, Hamborn, Sterkrade, Dinslaken fährt der Weg über Mülheim. Die Gelsenkirchener, Bochumer und Dortmunder Freunde fahren entweder über Mülheim oder bis Mintard, von wo eine Wanderung von etwa 30 Minuten bis zum Gelände zu machen ist. Die linksrheinischen Freunde fahren entweder bis Duisburg und gehen von hier zu Fuß, oder bis Mülheim und benutzen von hier den Autobus. Von der Haltestelle dieses Autobusses erreicht man dann das Gelände in 12 Minuten zu Fuß.

* * *

Einen Einblick in unser Lichte Leben gewährt auch die Zeitschrift „Licht-Land“, die zweimal monatlich erscheint und in der auch die Tätigkeitsberichte der einzelnen Arbeitsgemeinschaften zu finden sind. Sie ist das offizielle Organ der Liga. Unsere Mitglieder erhalten es kostenlos geliefert, außerdem ist es im Buch- und Zeitschriftenhandel erhältlich. Ein Probeheft geht Ihnen gern und unberechnet zu, wenn Sie — unter Beifügung doppelten Rückportos — an die obige Hauptgeschäftsstelle schreiben, die weiteres aufklärendes Material gleich beifügt und zur Erteilung etwa noch gewünschter Auskünfte stets gern bereit ist.

Fragekasten

Abstinentenbund?

Ich bin Antialkoholiker, gehöre aber keinem Abstinentenbund an, denn: Warum soll ich andern noch versprechen, was ich mir schon halte? Nun drängt mich ein Freund, doch einem solchen Bunde beizutreten, das sei eine Pflicht der Allgemeinheit gegenüber, man müsse ein Beispiel geben. Genügt nun nicht eigentlich die Tatsache meiner Abstinenz als Beispiel oder hat mein Freund Recht, wenn er meint, genau so wie ich einer Gewerkschaft angehöre, müsse ich mich auch einem Abstinentenbund anschließen? Um Antwort bittet

Erich F. in Ka.

Freikörperkultur in Spanien.

Zum Frühjahr will mich meine Firma nach Spanien schicken. Zunächst soll ich zur weiteren Ausbildung nach Madrid in unsere dortige Filiale, später nach Andalusien. Gibt es in Spanien nun eine Freikörperkulturbewegung? Kann man dort in unserm Sinne praktisch leben? Vielleicht kann ein anderer Leser mir Rat und Auskunft erteilen.

Otto K. in Sö.

Das Recht am eigenen Garten.

Wir bewohnen ein Zweifamilienhaus, und beide Mieter haben das Recht der Gartenbenutzung. Im vorigen Sommer wollte ich nun meinen damals noch nicht schulpflichtigen Sohn auch im Garten spielen lassen. Mein Nachbar erhob — wie der sagte, im Interesse seiner zwölfjährigen Tochter — Einspruch. Ich wies ihn auf die städtischen Planschbecken hin, aber er meinte, da brauche ja auch nur hingehen, wer wolle. Er wolle aber eben nicht, daß seine Tochter mit „so etwas“ in Berührung käme. Damals habe ich um des lieben Friedens willen nachgegeben, aber nun wird bald wieder Sommer sein, und was soll ich dann tun? Wie ist die Rechtslage? Leopold G. in 3.

Antworten

Frage einer Mutter.

Liebe Frau Elisabeth! Sie haben, glaube ich, selber den Fehler gemacht. Als unser Rudi zur Schule kam, sind mein Mann und ich zu seinem zukünftigen Lehrer gegangen und haben ihm ganz ausführlich darüber erzählt, daß und wie wir zur Freikörperkultur gekommen sind und vor allem, daß Rudi von uns im Sinne der Freikörperkultur erzogen ist. Trotzdem der Lehrer nun persönlich anderer Ansicht war und uns das auch nicht verhehlt hat, wurde unser Junge von ihm nie im Sinn dieser anderen Auffassung beeinflusst. — Vielleicht wäre es gut ge-

wesen, wenn Sie auch von vornherein zu Herrn A. gegangen wären, und auf alle Fälle würde ich das wenigstens jetzt nachholen, damit für die Zukunft weiterer Schaden vermieden wird.

Frau Lucy M. in P.

Sie schreiben, daß Ihr Hans in eine „moderne“ Schule ginge? Soll das heißen, daß er in eine weltliche Schule geht? Wir Freunde der Freikörperkultur sollten unsere Kinder möglichst nur in weltliche Schulen schicken. Davon dürfen auch ein etwas weiterer Schulweg und andere ähnliche Gründe nicht abhalten. Das rate ich nicht etwa aus einer irgendwie gegnerischen Einstellung zur Religion heraus, bin vielmehr selber durchaus religiös, aber Kirche und Schule vertragen sich nicht zusammen, und aus der kirchlichen Einflussnahme auf Schule und Lehrer erklärt es sich dann, wenn Schwierigkeiten, wie die von Ihnen geschilderten, entstehen. Schwierig ist es natürlich, wenn überhaupt nur eine Konfessionschule da ist. Da wird dann alles auf das Vertrauensverhältnis zwischen Kind und Lehrer ankommen.

Ernst B. in Ri.

Es tut mir leid, liebe Frau K., daß Sie durch eine vielleicht ganz unbeabsichtigte Ungeschicklichkeit in eine so unangenehme Lage gekommen sind, aber gleichzeitig wundert mich das ein wenig. Lassen Sie mich Ihnen ein anderes kleines Erlebnis erzählen, und Sie werden wissen, was mich wundert. Unser Ernst ist bald 6 Jahre alt. Neulich spielt er auf der Straße und ich freue mich gerade daran, das muntere Kerlchen vom Fenster meiner Küche aus zu beobachten, als mir auf einmal auffällt, daß fünf oder sechs andere Kinder vor einem Kellerfenster des Nebenhauses stehen, anscheinend irgendetwas beobachten und recht aufgeregt miteinander tuscheln. Auch unser Ernst wird herangewinkt. Er kommt auch, sieht einen Augenblick durch das Fenster, macht ein recht gelangweiltes Gesicht und — geht wieder. Nach einer kleinen Weile habe ich ihn dann hereingerufen und gefragt, was es denn gegeben habe. „Nichts,“ meinte er, „da badete eine Frau. Die andern haben zugeguckt, aber mir war das zu langweilig!“ — Also keine ungesunde Neugierde und als Folge davon Grübeln. — Wenn Ihr Söhnchen grübelt, so kann das auch in dem von Ihnen erwähnten Fall nur daran liegen, daß der kleine Kerl doch nicht genug Vertrauen zu den Eltern hat, sonst wäre er nach Hause gekommen und hätte Sie gefragt, und vor allem wäre es ihm dann ganz selbstverständlich gewesen, daß Ihre Ansicht richtig und die des Herrn A. unrichtig wäre. Darin liegt ja gerade der Wert unserer Auffassung, daß wir mit unseren Kindern stets ganz wahr und aufrichtig sein können, ihr Vertrauen nie täuschen brauchen. Woran es nun in Ihrem Falle liegt, daß dieses Vertrauen nicht so ganz da zu sein scheint, kann ich natürlich nicht beurteilen. Sollten Sie vielleicht doch irgendwie und irgendwann „Erziehungslügen“ gebraucht haben, die sich jetzt rächen? Darüber sollten Sie einmal nachdenken.

Frau Eva D. in Ma.

Einst so nervös — jetzt so blühend und um Jahre verjüngt

durch den wertvollen nach Prof. Habermann hergestellten Nerven-Nährstoff

Darum: Geh Deine
Nerven in Stand:
Nimm Biocitin

Biocitin

Biocitin • Tabletten
1.90 RM u. 3.60 RM
in Apoth. und Drog.

Auflärende Broschüre kostenlos. Wo nicht erhältlich, schreibe man an d. Biocitinfabrik, Berlin SW 29/La.

Buch u. Bild

Alma Hedin: „Mein Bruder Sven“, Volksausgabe. Verlag J. A. Brodhaus, Leipzig.

Der Verlag Brodhaus, der sich durch die vorbildliche Herausgabe der deutschen Ausgaben der Werke des bekannten Forschers ein unbestreitbares Verdienst erworben hat, bringt mit diesem Buch die erste Hedin-Biographie. Die Schwester sah den Bruder auf der selbstgewählten Bahn Schritt für Schritt sich zum geographischen Forscher entfalten, und niemand kann uns den Menschen Hedin wohl besser nahebringen, als sie es tut. Darüber hinaus hat aber das Buch einen fast einzigartigen Wert dadurch, daß es einen zusammenfassenden Überblick über alle Reisen des Forschers gibt und vor allem lehrreich und anschaulich von den Vorbedingungen und Vorbereitungen der einzelnen Reisen berichtet.

Die zahlreichen Freunde des schwedischen Geographen werden diese sicherlich wertvolle Ergänzung seiner eigenen Schriften nicht missen wollen. Specht.

Gertrud Brellwig: „Das Geheimnis hinter Liebe und Tod.“ 3 Novellen. Maier-Verlag, Stuttgart. Kartoniert 3.50 RM., in Leinen 5.— RM.

„Es war in einer Frühlingszeit der Menschheit. Nicht Sagenen herrschten, sondern reine, starke Gefühle.“ So beginnt die Novelle „Auf Tempelstufen“, und so könnte man den seelischen Gehalt aller 3 Novellen wohl charakterisieren. Wunderschön ist die lebendige Sprache, die sich manchmal zu fast musikalischer Schönheit steigert. Dieses reine, starke Gefühl, diese edle Sprache lassen es auch ganz vergessen, daß die Handlung in „Ueber dem Abgrund“ vielleicht ein wenig zu kunstvoll geknotet, ein wenig zu wirklichkeitsfremd ist.

Gertrud Brellwig kann dem Leser viel geben. Trotzdem auch bei ihr Moral und Religion schon Funktionen des Reflektierens sind und sein müssen, sind andererseits reine Gefühls- werte in seltener Klarheit betont und erhalten. Specht.



Charakter und Schicksal!

Deutschlands bedeutendster Charakter- und Schicksalsforscher ergründet tiefblickend Ihren Charakter und Lebensschicksal mit größter Treffsicherheit und Zuverlässigkeit. Die Chancen Ihres Lebens in Beruf, Liebe, Ehe, Finanzen, in Bezug auf Freunde, Feinde, Reisen, Krankheit, Tod usw. werden enthüllt, Ihre geheimsten Regungen aufgedeckt. Unbezahlbare Ratschläge, die günstigsten Lebenschancen zu nutzen, werden Ihnen zu Teil. Verlangen Sie sofort für Sie völlig kostenlos, die hochinteressante Druckschrift

Freier Wille oder Schicksal?

Aufsehen erregende Anerkennungen aus aller Welt. Auf Wunsch erhalten Sie gegen Angabe Ihres Geburtsdatums und einer Handschriftprobe unberechnet eine Probearbeit. Wenn Sie wollen, können Sie einen beliebigen Unkostenbeitrag hierfür beifügen. Schreiben Sie nicht morgen, sondern heute noch, jetzt gleich, an das bahnbrechende

Institut für Charakter und Schicksalsforschung

Sonnen-Verlag, Berlin-Tempelhof.



Verantwortlich für die Schriftleitung und Anzeigen: Robert Laurer; Verlag: Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bezirk Hamburg. Fernruf: Egestorf 452. — Postfachkonto: Hamburg 56239. — Druck: C. B. Engelhard & Co., G. m. b. H., Hannover. — Bezug von „Lachendes Leben“ durch alle Buch- und Zeitschriftenhändler des In- und Auslandes. Wo nicht erhältlich, direkt durch den Verlag, Egestorf, Bezirk Hamburg. — „Lachendes Leben“ erscheint monatlich am 15. — Preis 1 Reichsmark (Vierteljahrsbezug = 3 Hefte: 3 Reichsmark); in der Schweiz: Fr. 1.30 (Jahresbezug = 12 Hefte: Fr. 14.50); in Österreich: Sch. 1.80. Auslieferung für die Schweiz: „Die neue Zeit“ in Bern; für Österreich: Hermann Goldschmidt, G. m. b. H., Wien I, Wollzeile 11. In Österreich für Herausgabe und Redaktion verantwortlich: Dr. Gustav Wall i. Ra. Herrn Goldschmidt, G. m. b. H., Wien I, Wollzeile 11. — Inseratenannahme durch den Verlag Egestorf, Bezirk Hamburg, sowie alle Annoncenexpeditionen.

„Billige Naturkost“

Die Vitaminennahrung!

(1. und 2. Teil) von H. Volckert-Lietz Petershagen 3 (Ostbahn), m. Vorw. von Prof. Dr. Schönenberger, Dr. Riedlin, Dr. Winek usw. 184 Rzppte., Pr 3,15 RM. fr. Dr. Riedlin schreibt „Ein Standardwerk für vernünft. Umstellg. unser. Ernährung u. v. gr. wissenschaftl. u. prakt. Wert.“

Meine bewährte

Haar-Kur

fördert Haarwuchs, beseitigt rasch Haar- ausfall, Schuppen. Näheres kostenlos durch

Ludwig Reitz

München 109
Reitmörstr. 2

Sie sind unzufrieden

mit dem Erfolge Ihrer bisherigen Hautpflege, weil Sie noch immer nicht die alles überbietende, köstliche und belebende Wirkung des Diaderma-Hautfunktionsöles von M. E. G. Gottlieb-Heidelberg kennengelernt haben, welches selbst von Aerzten und bedeutenden Sportsleuten restlos anerkannt und empfohlen wird. Vor- rätig in Apotheken, Drogerien, Sport- u. Reformgeschäften.

Ethik und Ernährung

heißt das soeben erschienene Sonderheft der „Freude“, denn nur aus einer klarumrissenen ernährungsethischen Einstellung heraus wird sich die individuelle Ernährungspraxis entwickeln können. Wie immer tritt die „Freude“ für eigene verantwortungsbewußte Gestaltung ein und wendet sich gegen jedes Dogma.

Inhalt:

„Ernährungskultur“ / Magnus Weidemann. „Der Magen und der Geist“ / Joachim Günther. Ein Pionier der Ernährungsforschung / Dr. med. Landmann. Sind die alkoholischen Getränke Nahrungsmittel? / Ferdinand Goebel. Meine Erfahrungen über neuzeitliche Ernährungsweisen / Therese Mülhause-Vogeler. Die Ernährungsweise beim Junggesellen / Heinz Nonveiller. Die Schnellküche der berufstätigen Frau / Therese Mülhause-Vogeler.

Reproduktionen nach Gemälden von Professor Hammann und Professor Liebermann sowie besonders wohlgelungene, ganzseitige Bilder aus der Freikörperkultur zieren das Heft und werden allen Kunstfreunden, insbesondere auch den Freunden unserer Bewegung willkommen sein.

Preis 1.50 RM. Vierteljährlich 4.50 RM.

Probehefte kostenlos gegen Einsendung von 15 Pf. Porto. Das Heft ist überall im Buch- u. Zeitschriftenhandel erhältlich. Außerdem beim Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bezirk Hamburg.

Gesundheit = Kapital

Dazu verhilft:



Gesundheitswacht

Monatsschrift für Gesundheits- und Körperpflege
Reich illustriert / 3. Jahrgang / Quartal 75 Pf.
Probehefte kostenlos

Gesundheitskalender 1929

5. Jahrgang Preis 2 RM.
Der wichtigste Haus- und Familienkalender

Gesundheitswacht Verlags-G. m. b. H.
München, Goethestraße 38

Entscheidend



bei der Anschaffung eines Faltfootes ist die Kenntnis der neuen MFB-Sonderpreisliste. Jedermann erhält sofort kostenlos das Angebot zu fabelhaften Preisen und Bedingungen über

200 Faltfoot

QUALITÄTSZEICHEN **Münchener Faltfootbau, G. m. b. H.**
MÜNCHEN 8 / Johannisplatz 12

Der gotische Mensch

Wege zur Volkseinheit und Volksgefundheit.

Von Dr. Georg Bonne.

Mit flammendem Idealismus predigt hier der als Lebensreformer und Vorkämpfer in der Antialkoholbewegung bekannte niederländische Arzt und Schriftsteller die Revolution der Gemütsbildung. Gotisch sein, heißt für ihn geistig und göttlich sein. Die Ahnen des gotischen Menschen, den es in uns wieder zu erwecken gilt, sieht er in Geistern wie Tasso, Michelangelo, Spinoza, Goethe, Beethoven, Franklin, Heinrich Heine, Bismarck und anderen. Altem Gemeinen und Niedrigen gilt der Kampf, und rückblickend, umschauend und vorwärtsweisend ist ihm das Ideal des gotischen Menschen, wie er ihn sieht, Wegweiser zu einem höheren Menschentum, zu neuen seelischen Werten als Lebensinhalt. (Danziger Neueste Nachrichten.)

Mit etwa 50 Abbildungen
Preis nur 3.50 RM.

Zu beziehen durch jede Buchhandlung oder direkt vom
Robert Lauer Verlag, Eggenforf
Bezirk Hamburg. Postcheckkonto Hamburg 6239.

Das blasse Kind braucht „Künstliche Höhensonne“.

Beim blassen Kinde besteht fast stets irgendeine skrofulöse Erkrankung. Beim Säugling äußert sie sich in Wundsein, Ausschlag, Milchschorf, beim älteren Kinde in Neigung zu Katarrhen der Luftwege (Schnupfen, Husten, Heiserkeit) oder in Nesselsucht, Juckausschlag, Vergrößerung der Rachen- oder Gaumenmandeln und anderes mehr. Ferner in Abmagerung, Blässe, Appetitlosigkeit, Mattigkeit, leicht erhöhten Temperaturen. Oft besteht lange anhaltende Ohreiterung. Am häufigsten anzutreffen aber ist eine Entzündung der Augen, Tränenfluß, wunde Lidränder und starke Lichtscheu.

Es ist Elternpflicht

auf diese Symptome zu achten und die Kinder in solchen Fällen bei einem Arzte, der die Hanauer Höhensonne hat, bestrahlen zu lassen. Das ist nicht teuer und die Kinder haben lebenslängliche gesundheitlichen Nutzen davon. Insbesondere sollen auch die Kinder bestrahlt werden, bei denen nur Drüenschwellungen ohne die Zeichen der Skrofulose bestehen. Findet die Mutter am Hals ihres Kindes kleine Knötchen, so sind die Drüsen des ganzen Körpers geschwollen. Das Kind hat keinen Appetit und ist nervös. Diese Drüsenkrankheit (lymphatische Diathese) wird mit Sicherheit durch die ultravioletten Strahlen der „Künstlichen Höhensonne“ auf das günstigste beeinflusst. — Nicht nur bei Skrofulose, sondern auch bei vielen anderen Formen der Tuberkulose und bei Tuberkuloseverdacht, werden nach den Erfahrungen zahlreicher Autoritäten treffliche Heilerfolge erzielt durch die billige, bequeme und schnellwirkende Ultraviolettbestrahlung mit der Quarzlampe „Künstliche Höhensonne“, Original Hanau.

Die Rachitis (englische Krankheit), durch die Kinder schon in den ersten Lebensjahren zu siechen Krüppeln werden können, wird durch vorbeugende Bestrahlung im Säuglingsalter sicher verhindert werden. Die Rachitis bekämpfen, heißt auch den Masern, dem Keuchhusten und anderen Krankheiten ihre Gefährlichkeit nehmen. — Fragen Sie Ihren Arzt!

Neuerdings gibt es auch eine kleine Heim-Höhensonne zur vorbeugenden Selbstbestrahlung bei Gesunden. Die Intensität dieser „kleinen Höhensonne“ ist natürlich geringer, doch für den Hausgebrauch genügend.

Verlangen Sie kostenlos die Aufklärungsschriften für Eltern und Pflegerinnen betr. Rachitis, Skrofulose und Tetanie.

Quarzlampen-Gesellschaft m. b. H., Hanau a. M.
Postfach 1239

Literatur versendet der Sollux-Verlag, Hanau a. M., Postfach 1305 (Versand unter Nachnahme, Porto und Verpackung zu Selbstkosten). „Licht heilt. Licht schützt vor Krankheit.“ von San.-Rat Dr. Breiger, kart. 0.50 RM. „Skrofulöse Jugend“ von Dr. Thederling, kart. 1 RM. „Sonne als Heilmittel“ von Dr. Thederling, kart. 1 RM. „Die Ultraviolet-therapie der Rachitis“ von Dr. Sachs, 0.50 RM. „Wie heilt Tuberkulose“ von San.-Rat Dr. Breiger, 0.50 RM.

Kopieren Sie Ihre Bilder selbst?

Aus dieser **10 Blatt**

Satrox



Packung

stets

**10 gute
Bilder**

War es bisher bei Ihnen so?

„Satrox-Broschüre“ mit Anleitungen für die Verarbeitung kostenfrei!

SCHERING - KAHLBAUM A. G.

Photo-Abteilung

Berlin-Spindlersfeld 13c