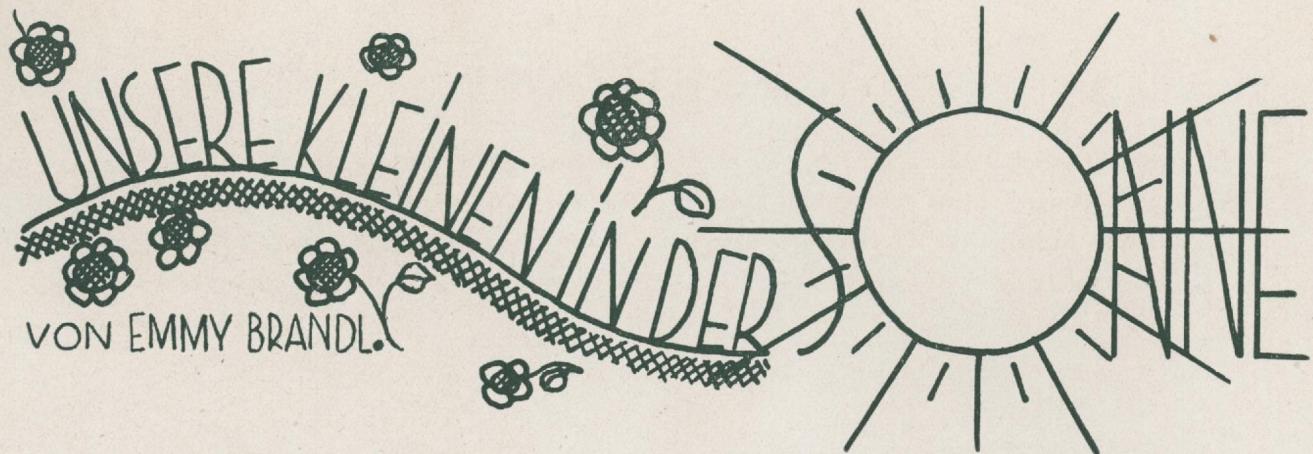


# *Glückliches Lachendes Leben*





„Heute in die Schule gehen, das so schönes Wetter ist“

beginnt ein Kindervers, der gar gerne zitiert wird — und nicht so ganz mit Unrecht. In unseren Klimaten sind die goldenen Sonnentage ohnehin nicht allzu häufig, da ist es wahrhaft Sünde, die schönsten Stunden in der dumpfen Schulstube zu verbringen.

An so besonders schönen Tagen will es gewöhnlich auch mit dem Lernen nicht so recht vorwärts gehen. Immer eilen die Blicke der kleinen „geistigen Arbeiter“ sehnsvoll durchs Fenster dem strahlenden Blau des Himmels zu, von dem in der Großstadt oft bloß ein winziges Zipfelchen durchguckt zwischen den „Giebeln und Dächern“. Und mit den Blicken eilen die Gedanken, überholen jene bald und sind mit einem Male mitten im Traumland der Wünsche, auf frischen Wiesen voll duftender Blumen, bei bunten Faltern und summenden Bienen, am klaren Bach und im dunklen Tann’ — bis ein ernüchterndes „Ließ weiter!“ den kleinen Schwärmer aus allen Himmeln stürzt.

O du liebe Zeit, er hat doch beim besten Willen keine Ahnung, „wo die anderen gerade sind“, sucht nervös Zeile auf, Zeile ab, wohlgesinnte Nachbarn flüstern hilfsbereit: „Zweiter Absatz, Mitte —“, aber auch das hilft nicht mehr. Fliegende Röte im Gesichtchen und nicht selten ein paar dicke Tränen gestehen mehr, als Worte vermödten.

Das Schicksal bescherte in solchen Augenblicken allen kleinen Träumern Lehrer, die „Sonnenmenschen“ sind und die „Sehnsucht kennen“. Dann wird kein Strafgericht hereinbrechen, dann wird ein liebevolles Verstehen sie rasch und sicher zurückführen auf den, oft in jungen Jahren schon so harten Weg der Pflicht. Und wenn es irgend angeht, wird solch ein Lehrer trachten, wenigstens eine Stunde an Sonnentagen ins Freie zu verlegen, im Grünen Anschauungsunterricht zu betreiben, mit den Kleinen draußen zu turnen und spielen, ja vielleicht sogar zu lesen.

Es ist sicher anregender, das Märchen vom Rotkäppchen angesichts eines kleinen Wälddiens zu erleben (und wäre es auch nur eine größere Baumgruppe in einer Parkanlage) als zwischen braunen Bänken und schwarzen Tafeln.

Und dann Welch eine herrliche Gelegenheit, das Gelesene im Grünen kapitelweise frei zu dramatisieren, an Stelle des trockenen Nacherzählens.

Da wird eine Gartenbank zum Bett der alten Großmutter, ein kleiner Pavillon zu Rotkäppchens Wohnhaus, ein natürlicher Weg zwischen Wiesen und Bäumen führt vom Mütterchen zum Großmutterchen, und da sollen sich die Gespräche der kleinen Mimen nicht auch natürlich und ganz von selber einstellen?

O ihr glücklichen Kinder unserer Zeit, die ihr derartiges erleben dürft! Euch scheint die Sonne nicht nur auf die frischen Backen und auf die nackten Aermchen und Beinchen, euch scheint sie mitten in eure jungen Herzchen hinein und diese innere Helle wird in eurem späteren Leben manche trübe Stunde überstrahlen.

Wir Erwachsenen aber sollten ein feierliches Gelöbnis tun, den Kleinen die Tore zu öffnen ins Sonnenland. Und auch hier wird der Spruch sich bewahrheiten:

Willst du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück,  
Denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigne Herz zurück.



**Titelbild:**  
Frischfröhliche  
Wasserratten

He-hoppla!  
phot. Hans R. Becker

## MORGENTANZ

Unsre tanzenden Füße sind naß,  
Geht der Reigen durch taufeuchtes Gras,  
Durch des Mondes verblassenden Schein  
In den dämmernden Morgen hinein.

Lautensirren verzittert im Wind,  
Der so kühl herbe Nacktheit umrinnt ...  
Unsern Tanz, götternah, menschenfern,  
Grüßt der letzte verlöschende Stern!

Irmela Linberg



Scherenschnitt

Johanna Craß

## FREUDE AM KÖRPER

Ein Erlebnis, das wir täglich machen können, ist: daß Rhytmische Gymnastik froh macht.

Wenn wir uns zusammenfinden, Schülerinnen und Lehrerin, so liegt oft noch Schwere über uns. Alles Unfrohe der Großstadt, Erinnerungen an Sorgen, an Aergerliches erfüllen den Raum. Es ist eins der Wunder, die wir täglich erleben können, daß die Schwere dann auf einmal entchwunden ist — wer weiß, wohin!

Gewiß, durch manches kann diese Tatsache erklärt werden. Durch Bewegung wird die Atmung angeregt, die Haut, von schwerer Kleidung befreit, beginnt auch, stärker zu atmen, das Blut rinnt frischer durch die Adern, und eine Reinigung des Körpers, eine Befreiung von Verbrauchtem und Schädlichem ist die Folge.

Der Wissenschaft sei es vorbehalten, eingehendere Untersuchungen anzustellen — uns würden sie doch nicht restlos befriedigen. Unser Freuen kommt aus Körperlichem — ohne Zweifel — aber doch läßt es durch körperliche Vorgänge sich nicht völlig erklären.

Ich meine ja nicht nur Vergnütsein, sondern ich denke an ein Frohsein, das Augen manchmal so tief leuchten macht, wenn der Mensch sich auch ganz still verhält.

Dieses Freuen wächst nur aus Hingabe. Wenn wir Körperarbeit treiben, so tun wir — in heutiger Zeit — etwas sehr Schweres. Unser Wollen, unser Verstand — gewiß sind sie wertvoll und haben auch ihre Aufgaben! Aber nun versuchen wir, sie ganz auszuschalten. Und wir geben uns an etwas, das größer ist als wir selber. Die Natur, als der Ausdruck göttlicher Kraft und weißer Ordnung, ragt in unsern Mikrokosmos herein. Voll Ehrfurcht suche ich diese im Menschenleibe.

Es ist nicht leicht, in der Körperarbeit immer natürlich zu bleiben. Hingeben ist auch Tun, vielleicht größtes Tun, das von Menschen gefordert wird.

Nun soll man nur nicht meinen, daß wir mit solchen Gedanken schwer beladen unsere Übungsstunden abhalten. Nein, diese Überlegungen sind Erinnerung, Deutung des Erlebten. Mitten darin, in unserer rhythmischen Gymnastik sind wir ganz andere.

Unser Alltags-Ich zogen wir mit den Kleidern aus, unser Denken hält sich bescheiden zurück. Die Musik hilft uns. Sie verhüllt mit ihrem Schleier alles, was stören konnte, und erweckt in uns den Trieb nach Bewegung.

Unsere Uebungen müssen sehr schlicht sein. Nicht menschlich Gewolltes und Gekonntes sollen sie vorstellen. Die ganz einfachen Körperübungen, die aus dem Körper selber sich ergeben, bringen uns höchsten Gewinn. Nicht ganz leicht ist es, immer zu fühlen, wo das Natürlich-Gegebene aufhört und das Gewollte beginnt. Aber heilige Pflicht jeder Lehrerin ist es, diese Grenze immer wieder zu suchen.

Das Wollen der Lehrerin tritt auch zurück. Auch sie erreicht ihr bestes Tun, wenn sie geschehen läßt. Durch Lösen und Lockern gibt sie den Körpern Gelegenheit, sich von falscher Spannung und Steifheit zu befreien. Die Aufbauarbeit, die Durcharbeitung des Rumpfes und der Glieder, geschieht in rhythmischer Weise, natürlicher Gesetzmäßigkeit folgend.

Ausdruck ist schon etwas Gewolltes, wenn er als Aufgabe gestellt wird. Ausdruck ergibt sich ganz von selber als ein Bewegen der Seele, sobald der Körper leicht und fein genug geworden ist, ihr zu folgen.

Springen ist eine Bewegung der höchsten Freude. Ganz Luft fühle ich mich, Schwung, Emporfliegen — und auch das Wiederkehren zu der mütterlichen Erde ist schön, wenn sie weich meinen Leib wieder auffängt.

Das ist das Schönste an unseren Uebungsstunden, daß wir so froh auseinandergehen können.

Oft ist das Freuen, das uns erfüllt, so stark, daß wir es warm in uns rinnen fühlen. Dann fließt es über zu dem einen und andern. Wenn Freude so groß wird, daß sie nicht bei uns bleiben will, daß sie ausströmen und anderen sich mitteilen muß, dann betreten wir allerheiligsten Boden. Dann führt Freude uns zum Köstlichsten das Menschen kennen — zu Liebe.

Käte Just.



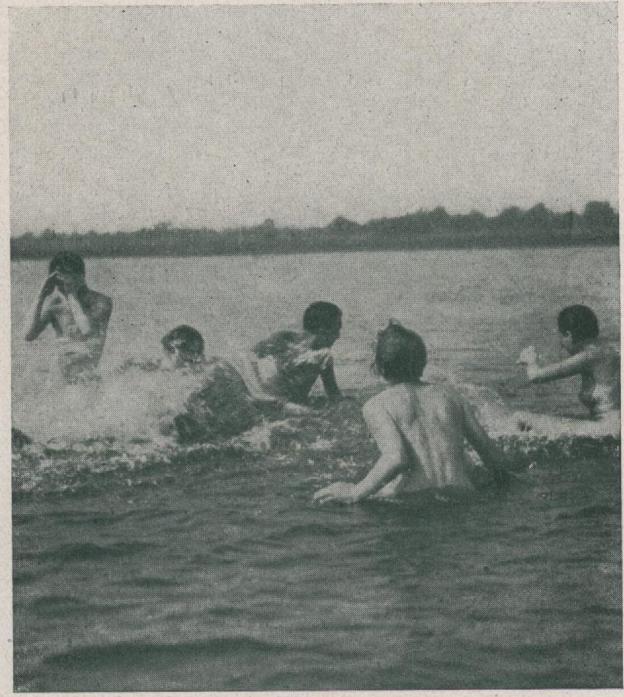
Weg — oder ich spritze!



Fünf gegen zwei — oh welche List!



In Erwartung der Dinge — — — ?



Eine allgemeine Plantscherei gab's!

# BEKENNTNIS ZUM DU UND ICH

Joachim v. Spedt

Die Art und Weise, in der von manchen Zeitschriften „Aufklärung“ und „Eheberatung“ betrieben wird, hat die Organe der Freikörperkultur zu energischer Gegenwehr veranlaßt. Man ist gründlich abgerückt von jenen Kreisen, die am liebsten die Freikörperkultur als repräsentables Aushängeschild für eine immerhin eigenartige Methode, aus sexueller Not Geld zu machen, benutzen möchten. Und man hat dabei des Guten beinahe ein wenig zu viel getan: Aus einer Verneinung solcher Methoden wurde eine Verneinung des Geschlechtlichen überhaupt. Aus lauter Sorge, mit gewerbsmäßigen Aufklärern verwechselt zu werden, vermeidet man es, an die sexuelle Frage mit der gleichen Klarheit und demselben Wahrheitsdrang heranzutreten, die uns seinerzeit zu einer so völlig neuen und geläuterten Auffassung der Nacktheit geführt hatten. Man trieb – um es ganz deutlich auszudrücken – ein wenig Vogel-Strauß-Politik.

Natürlich ist es richtig, daß Nacktheit und Sexualität an sich nichts miteinander zu tun haben, daß die mechanische Begriffsverbindung „Nacktheit“ und „Sexualität“ eine Fehlverbindung ist, die leider immer noch in der Gefühlswelt vieler Menschen ihr unheilvolles Dasein frisst. Aber es ist auch richtig, daß die Freikörperkultur nur ein Teilgebiet des Problems oder besser der Aufgabe freier Lebensgestaltung ist und daß eine wahre und klare Auffassung des Geschlechtlichen ein anderes Teilgebiet der gleichen Aufgabe bedeutet. Wir werden uns also mit sexuellen Dingen – allerdings nur in diesem Sinne – nicht nur auseinander setzen dürfen, sondern es sogar müssen.

So erklärt es sich übrigens auch, daß der eine oder andere Anhänger der Freikörperkultur doch in seiner Auffassung des Geschlechtlichen noch nicht so gelöst und frei ist, wie er es vielleicht selber gerne sein möchte. Während umgekehrt Menschen, die von unseren Ideen garnichts wissen, trotzdem ein durchaus abgeklärtes Geschlechtsleben führen können. Allerdings wird dies nie die Regel sein: Denn einmal bietet der nackte Mensch der Gedankenipsation – einem immer noch viel zu wenig bekämpften Grundübel der Zeit, das in seinen Auswirkungen viel verheerender ist als etwa die Ipsilonation in Taten – nicht annähernd dieselben phantasieanreizenden Möglichkeiten wie es der verhüllte bzw. haloverhüllte Mensch tut und zum anderen wird man annehmen dürfen, daß das ehrliche und starke Wollen, das den Einzelnen zur Freikörperkultur geführt hat, ihn auch zu einer eigenen und verantwortungsvollen Auffassung des Geschlechtlichen führen wird.

Ist nun der Geschlechtstrieb als solcher zu bejahen? So selbstverständlich dies ist, muß es doch noch ausgesprochen werden, denn die trüben Formen in denen das Sexualleben vieler Menschen sich abspielt, vermögen so abschrecken, daß vielen ehrlichen Wahrheitssuchern der Verzicht, die Aszese als der Uebel kleineres erscheinen wird. Verdeutlichen wir uns die Lage an einem Beispiel: Einer der stärksten Triebe im Menschen ist der Hunger. Es gibt auf der ganzen weiten Welt wohl

kaum einen Menschen, den es nicht schon gehungert hätte. Aber nur ganz wenige Menschen verstehen zu essen. Fast alle essen falsch und verantwortungslos und vor allem auch viel zu viel. Das geht so weit, daß man die Mehrzahl aller Krankheiten auf falsche Ernährung zurückführen kann. Was tun wir nun? Sagen wir etwa den Menschen, daß sie in Zukunft überhaupt nicht essen sollen? – Nein wir wissen, daß sie dann verhungern würden und weisen ihnen deshalb lieber den Weg zu einer vernünftigen, von Verantwortungsgefühl dem eigenen Ich gegenüber geleiteten Ernährung, entwickeln ganz bewußt aus dem Fehler der Gefräsigkeit den Vorzug der Mäßigkeit. Kurz: wir fordern – als Teilgebiet der Lebensgestaltung – Ernährungsgestaltung.

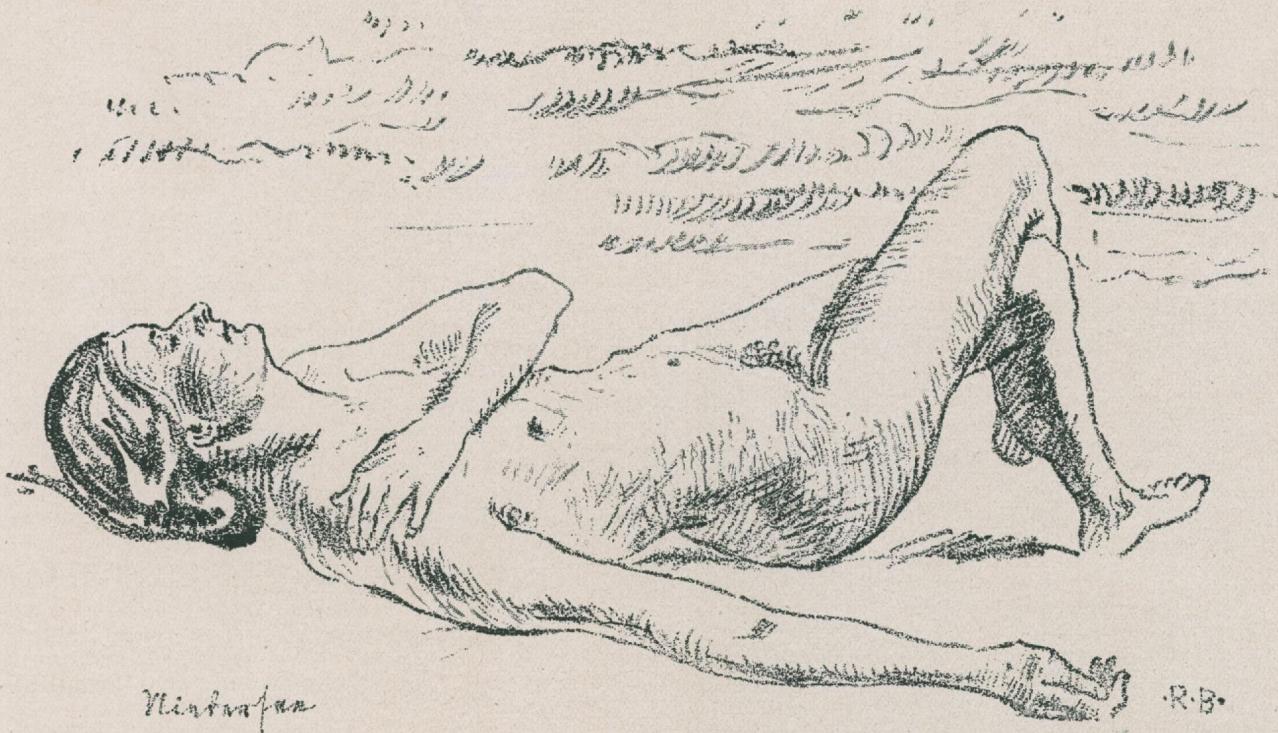
Ganz genau so müssen wir es auch mit dem Sexualtrieb machen, der nächst dem Hunger und dem Selbsterhaltungstrieb vielleicht der stärkste Trieb im Menschen ist. Wir werden also unser Geschlechtsleben nicht als etwas Niederes und Schmutziges betrachten dürfen, dessen wir uns zu schämen hätten wie sich viele Menschen noch heute ihrer Nacktheit schämen. Wir werden aber auch nicht vergessen dürfen, daß die meisten Menschen von diesem Naturtriebe einen recht falschen und verantwortungslosen Gebrauch machen und daß das Laster sexueller Gefräsigkeit mindestens ebenso verbreitet ist wie das zu viele Essen. Und ganz besonders werden wir auch daran denken müssen, daß der Mißbrauch des Hungers in erster Linie wenigstens nur uns selbst schädigt und erst in zweiter Linie unsere Mitmenschen, während ein ungestalteter und hemmungsloser betätigter Geschlechtstrieb eine soziale Gefahr bedeutet, die sich – in Gestalt von Kindern und Kindeskindern – durch Generationen auswirkt. Also keine Aszese (das unterscheidet uns von vielen Religionsgemeinschaften, die übersehen, daß das Ende der Aszese *(ben der Hungertod ist)* aber auch kein Sich-Ausleben, sondern Sexualgestaltung.

Wie gelangen wir nun zu solder Sexualgestaltung? – Bestimmt nicht dadurch, daß wir jeden Einzelfall sexueller Not und sexuellen Elends langsam und mit schlecht verdeckter Lusternheit in Zeitschriften breitreiten. Das sei in alter Deutlichkeit vorausgeschickt. Dadurch erreichen wir nur, daß der in seiner sexuellen Physis oder Psyche Erkrankte völlig das Gefühl dafür verliert, daß er eben krank ist. Man bringt ihm direkt bei, seinen bedauerlichen Ausnahmezustand als Regel aufzufassen und sich demgemäß in seinem Elend häuslich einzurichten. Man hat es auf diese Weise schon erreicht, daß die Begriffe sich verwirren und man heute in weitesten Kreisen Dinge für „natürlich“ hält, die völlig unnatürlich sind. Während früher – dies an die Adresse der geistigen Machthaber von damals, die dadurch an der weder Maß noch Ziel kennenden Reaktion mitschuldig sind – vieles wahrlich natürliche als „unnatürlich“ gebrandmarkt wurde, eben aus einer aszetischen Einstellung heraus, die sich nicht einmal zu einer freien Bejahung des Fortflanzungstriebes entschließen konnte und in der Ehe eigentlich nur ein notwendiges Uebel sah.



Scherenschnitt

Joh. Craß



Zeichnung

Robert Budzinski

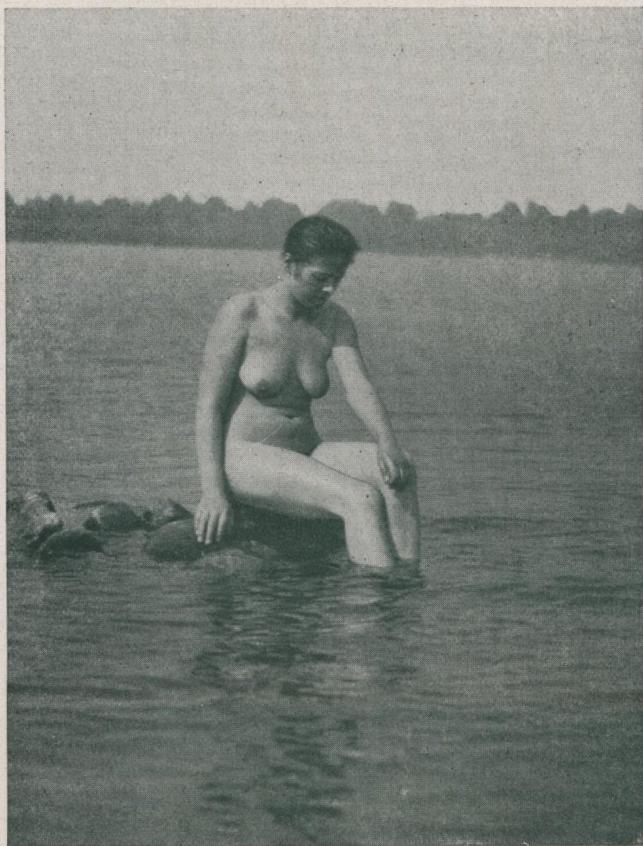
Also von jeder Aufklärung dieser Art wollen wir die Finger lassen. — Das heißt natürlich nicht, das wir das Märchen vom Storch verfechten oder etwas dagegen hätten, wenn Kinder schon in früher Jugend nicht nur vom Wachsen und Werden der Pflanzen und der Tiere, sondern auch des Menschen erzählt bekommen. Später ist dann auch eine klare Darstellung der gesundheitlichen und sonstigen Gefahren eines hemmungslosen und unbeherrschten Geschlechtsverkehrs durchaus angebracht. Das wird alles zu einer sauberen und klaren Auffassung des Geschlechtslebens nur beitragen. Aber seien wir uns ganz klar darüber, daß — es ist leider bitter notwendig das zu betonen — Erwachsene, die selbst noch nicht klar und sauber in diesen Dingen denken können, vor jeder Aufklärung Dritter — insbesondere von Kindern — sich hüten sollen. Wer bei der Vereinigung des „Du“ und „Ich“ grundsätzlich ein schlechtes Gewissen hat, wem das leib-seelische Verschmelzen zweier Menschen selbst versagt geblieben ist, arbeite an sich und nicht an anderen.

Was kann nun geschehen, um Sexualgestaltung — heute noch das Ziel allzu Weniger — zum Ziele aller zu machen? Nun, wenn es falsch ist, schlechte Beispiele breitzutreten und so zu ihrer Verallgemeinerung beizutragen, so ist es desto richtiger, durch gute Beispiele zu wirken. Gerade in unseren Reihen — im Kreise der Freikörperkultur — gibt es ja solche Beispiele genug, gibt es so viele Ehen, die den Namen „Ehe“ wirklich verdienen. Von ihnen wollen wir sprechen und lernen. Keine Angst nun, daß hier etwa für Traktatgeschriften oder die uns aus unserer Jugend sattsam bekannten Moralin-Fabeln Stimmung gemacht werden soll. Vor dem Zeug bewahre uns der Himmel! Aber Beispiele sind besser als bloße Worte: Da ist ein Paar, das jetzt schon eine ganze Reihe von Jahren verheiratet ist. Zuerst haben sie zusammen gearbeitet und sind sich so im Alltag — nicht nur im Festkleid oder im „Salon“ wie es früher so häufig war — menschlich nahe gekommen. Als dann die geistig-seelische Harmonie gegeben war — und

nicht früher — haben sie sich auch körperlich zusammengefunden. Denn zu einer guten Ehe — dem klaren Ziel der Beiden — muß man auch körperlich zusammenpassen. Und dann erst sind sie zum Standesamt gegangen. — Warum dieser Fall erzählt wird? Weil er einer von vielen ist und uns so zwingt, ihn einmal allgemeingültig zu betrachten. Was lernen wir aus ihm? — Daß einmal geistig-seelisches und dann körperliches Ineinanderklingen nicht nur die Merkzeichen sondern die Voraussetzung einer gu'en Ehe sind. Das beides erprobt sein muß, ehe der endliche Schritt getan werden darf. Gewiß auch unerprobt kann alles das sich finden, aber es ist sehr, sehr unwahrscheinlich und warum wollen wir in einer Sache, die unserem ganzen Leben Ziel und Inhalt geben soll, uns auf den — nicht zu Unrecht „blind“ genannten — Zufall verlassen?

Das heißt also: Wenn ein junges Mädchen, oder ein junger Bursch' zu uns kommt und unsern Rat hören will, werden wir — wenn wir wahr und klar sein wollen — nicht anders können, als ihm nach solcher Erfahrung zu raten. Das können wir aber nur dann verantworten, wenn wir wissen, daß dies Mädchen und sein Bursch' nach Sexualgestaltung als Teil einer eigenen Lebensgestaltung streben. Oder soll etwa ein braves Mädchen einem ganz unbeherrschten, von keinem Verantwortungsgefühl beschworenen Lümpchen vorgeworfen werden? — oder umgekehrt? Das Beispiel zeigt deutlich, daß es mit irgendwelchen theoretischen Formulierungen und Forderungen nicht getan ist, sondern daß es darauf ankommen wird in praktischer Arbeit erst einmal die Voraussetzungen zu neuer Sexualgestaltung zu schaffen. Daran durch die Tat — d. h. das eigene Beispiel eines geläuterten und beherrschten Sexualtriebes — mitzuarbeiten, ist Aufgabe eines jeden überzeugten Freundes neuer Lebensgestaltung. Dann wird in nicht allzu ferner Zeit jene Abklärung erreicht sein, aus der erst wirkliche Aufklärung und mit ihr wirkliche Sexualgestaltung als Teil eigener Lebensgestaltung sich entwickeln kann.

# Einkehr



Wo lautes Leben herrscht, ist keine Einkehr. Wo  
keine Einkehr ist, verkümmert die Seele.

Wer einsam die Natur durchwandert, zu dem redet  
sie — gewaltiger als Menschenworte es vermögen.

Wer einsam am Strande dem Brandungsgesang  
der Wogen lauschte und in Schlummer sich wiegen  
ließ, im Grase liegend den segelnden weißen Wolken  
nachträumte, wer einsam die große Sternenwelt auf-  
steigen sah über rauschendem Wipfelmere der Berg-  
wälder, der weiß, was es heißt: Predigt der Natur.

Fürchtet euch nicht vor der Einsamkeit, sie ist  
euer Freund, nur Schwächlinge sollen sie fliehen,  
wir aber wollen stark sein und dem Bergwind, der  
über die Höhen braust, entgegenjauchzen — als  
Kämpfer, die aus der Einsamkeit ihre Kraft ge-  
winnen.

Walter Reinboth.

## Aus einem Tagebuch. Heinz Nonveiller.

Die Seele ist wie das Meer, je tiefer sie ist, desto weniger Sonne scheint dort.  
Und doch lebt die Seele nur von der Sonne.

\*

Geh in ein Haus, wie Dich die Kinder behandeln, so werden die Großen von Dir denken.  
„Ich weiß nicht“, sagte einst eine Mutter zu mir, „warum meine Gretl zu allen so unartig ist, nur zu Ihnen nicht.“  
„Liebe Frau, darf ich Ihnen die Wahrheit sagen, und werden Sie nicht böse sein . . . ?“  
„Aber bitte, gewiß nicht.“  
„Nun denn: Sie haben über mich noch nie schlecht zu oder vor dem Kind gesprochen. Das ist es.“  
„Und über die anderen . . . ?“  
„Sehn Sie, ich wußt es ja: jetzt sind Sie böse . . . .“  
.....

Das nächste Mal war die kleine Gretl auch zu mir von einer grenzenlosen Unartigkeit.

\*

Die Menschen suche, vor denen Du am meisten so sein darfst, wie Du wirklich bist. Aber bete um den Menschen, zu dem Du ganz Du selbst sein kannst. Dann wirst Du nie mehr Heimweh haben und nie mehr allein sein. Dann wirst Du auch nie mehr lügen brauchen, nie mehr häßlich sein.



Immer vorwärts und aufwärts zur Sonne, zum Licht!

phot. Tamussino

# AUF DEN INSELN DER SELIGEN

WALTER ECKSTÄDT

Tenerife ist das Helgoland Europas. Die großen Ueberseedampfer auf dem Wege von oder nach West- und Südafrika sowie Südamerika machen dort — um zu bunkern — ein paar Stunden Station, und so hat sich ein Fremdenverkehr und eine Fremdenindustrie entwickelt, die den besuchteren Plätzen der Insel durhaus den Anstrich eines mondänen Kurortes geben. Die Preise haben sich übrigens diesem Niveau angepaßt. Wenn so ein großer Dampfer auf der Reede liegt, entwickelt sich ein geschäftiges Treiben: sechs Stunden stehen im allgemeinen nur zur Verfügung und in dieser Zeit wollen und sollen die Passagiere einen nachhaltigen Eindruck von den „Inseln der Seligen“ — so hießen die Kanaren schon zur Römerzeit — empfangen. Also werden die Müllers aus Berlin zusammen mit den Müllers aus London und den Meuniers aus Paris in großen Tourenautos verladen und fort geht es die wundervolle Humboldtstraße entlang über La Laguna-Tacoronte nach Puerto Orotava, wo ein Lunch im Stile Adlon-Berlin (oder Cecil-London oder Ritz-Paris) für das weitere Kennenlernen von Land und Leuten sorgt. Dieweil ein Teil der Passagiere so beschäftigt wird, stöbern die andern bei den „indischen Kaufleuten“ unher und erstehen birmanische Elefanten und chinesisches Spielzeug, türkische Shawls und spanische mantones. Die Inder selbst sind echt — die Ware weniger, die stammt größtenteils aus Sachsen und dem Rheinland.

Von Freikörperkultur hört und sieht man bei soldi' einem Aufent-

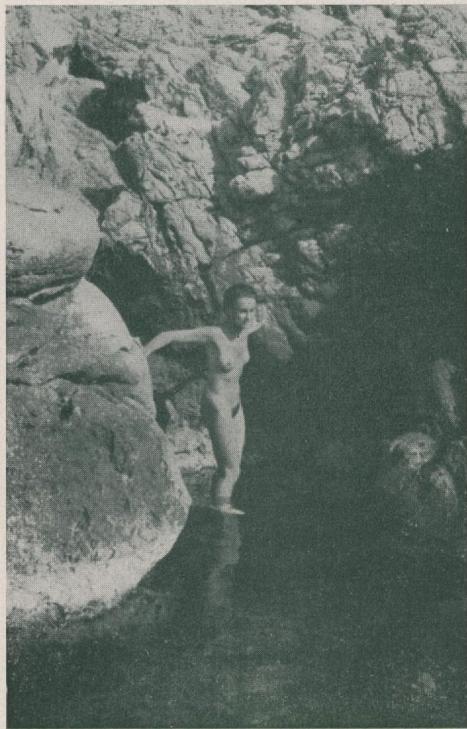
halt natürlich garnichts — wenn man nicht etwa die kleinen Jungen, die im Hafen nackt nach Kupfer- und (lieber!) Silbermünzen tauchen, als „Lichtfreunde“ ansehen wollte, und von „freier Lebensgestaltung“ wird man unter der Führung der ehrenwerten Firma Cook and Son auch wenig spüren. Da muß man schon etwas länger Zeit haben, ein wenig selbständiger reisen, nicht ganz Herdentier sein, wenn man die — tatsächlich vorhandenen — Möglichkeiten zu Luft-, Licht- und Wasserbad in unserem Sinn auch wirklich finden will. Aber soldi' Suchen trägt auch seinen Lohn.

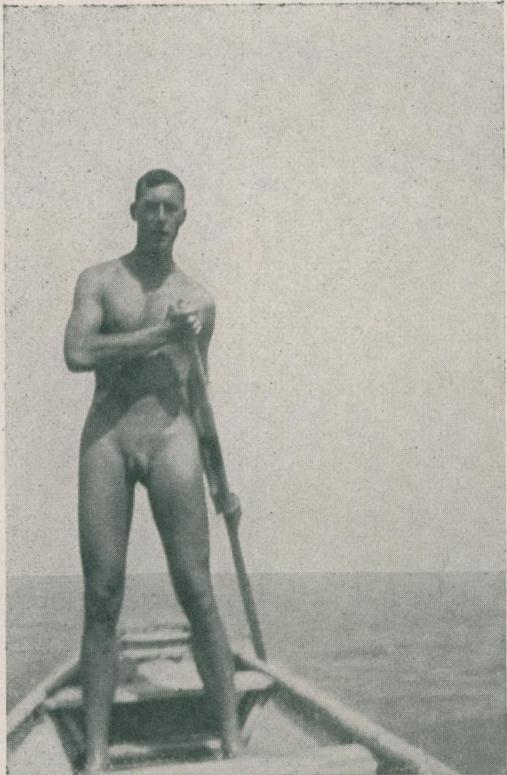
Manches Luft- und Sonnenbad habe ich auf der azotea — dem flachen Dach der spanischen Häuser — genommen. Liegend ist man da — diese Dächer sind meist von einer Steinbalustrade umgeben — vor jedem ärgernisnehmenden Blick sicher, und vor einem möglichen Besuch schützt man sich am besten dadurch, daß man sich auf die — Falltür legt, die ins Hausinnere führt. Eigentliche Sonnenbäder wird man da allerdings nur im Winter nehmen können. Im Sommer ist es dazu viel zu heiß. Aber ein Luftbad bei Sonnenaufgang oder nach Sonnenuntergang ist wahrhaftig auch nicht zu veradten.

Das tägliche Seebad wurde in der Klubbadeanstalt genommen. Ein Baden ohne Badebekleidung kommt nur an ganz abgelegenen Stellen der Insel in Frage, wenn man nicht — wie ich es einige Mal getan habe — das gastliche Hotel Martinez in Puerto Orotava vor Tag und Tau verläßt und durch eine Bananenpflanzung hindurch zum nahen Strand eilt. Einmal habe ich am Strand dann übrigens doch Menschen getroffen: Ein paar junge Engländer, die es genau so gemacht hatten, und gemeinsam schwammen wir dann durch die starke Brandung in den Atlantik hinaus bis zum Liegeplatz eines Yeoward-dampfers, dessen verschlafener Deckwache es bestimmt egal war, ob wir nun mit „mit“ oder mit „ohne“ badeten.

Frohe Unterhaltung

Am Felsen





Am weiten Meer

Das schönste Erlebnis, das eine Tenerife-fahrt vielleicht bringen kann, ist eine Besteigung des über 3700 m hohen Pico de Teyde — sie ist schon so oft beschrieben worden, daß im Rahmen dieser Plauderei nur noch erzählt sei, daß wir — ein paar junge frohe Menschen aus der Lichtbewegung — nahe seinem Gipfel eine fröhliche Schneeballschlacht im Lichtkleid durchgekämpft haben. Führer und Träger hatten wir vorausgeschickt und dann heraus aus den Kleidern und hinein in den gelbbraunen Schnee. Nun ist es nicht so, daß der kanarische Schnee etwa



Ausschau

von Natur andersfarbig wäre, aber die Frühlingsstürme, die von Afrika herüberwehen, bringen dicke Wolken gelben Wüstensandes übers Meer, und Sand und Schnee vermengen sich dann zu einer gelbbraunen Masse. Aber schön war es trotzdem, unser Schneebad im erloschenen Krater, war der schöne Abschluß einer unvergesslichen Zeit und die Gedanken eilen immer wieder zurück nach Santa Cruz und Orotava, zu lieben Menschen und einem Stückchen Erde, das Alexander v. Humboldt zu den schönsten Plätzen der Welt zählt — zu den Inseln der Seligen.

Ein lustiger Sonnenplatz

Photos von Tamussino





# FKK Museum

© Michael Otto



Wer will den Lauf uns hemmen — — sich uns entgegenstemmen?!



# HAT DIE ÄRZTLICHE KUNST AUSSICHT IHRE LEISTUNGEN ZU VERBESSERN UND DAMIT ZU ERHÖHTER LEBENSFREUDE BEIZUTRAGEN? VON PRIVATDOZENT DR. BERNHARD ASCHNER, WIEN.

(Fortsetzung).

Eines Tages traf ich in der Stadt meinen Rechtsanwalt mit dem rechten Arm in der Schlinge. Auf meine Frage, ob er sich verletzt hätte sagte er nein, aber er hätte schon seit 6 Wochen eine Nervenentzündung im Arm mit rasenden Schmerzen und schlaflose Nächte. Alle von seinen behandelnden Aerzten angewendeten Mittel seien erfolglos gewesen. Er komme eben vom Gericht und der ganze Gerichtshof hätte gelacht, weil er als Rechtsanwalt nicht imstande war, seinen Namen zu schreiben, sondern drei Kreuze als Unterschrift hinsetzen mußte.

Ich erbot mich ihm rasch von seinen qualvollen Schmerzen zu befreien, ließ ihm eine stark hautreizende Einreibung machen, so daß ein dichter Ausschlag von der Schulter bis zu den Fingerspitzen entstand und von da an waren Schmerzen und Nervenentzündung dauernd geheilt. Dr. Munari in Treviso und viele andere Geheimmethoden, auch die des Pfarrers Kneipp gegen Ischias begolgen das gleiche Prinzip.

Wie konnte die medizinische Wissenschaft so zauberhaft wirkende und einfache Mittel vergessen und verwerfen? höre ich immer wieder fragen. Die Antwort darauf lautet: Weil diese Mittel auf dem Boden der alten Säftelehre (Homoralpathologie) entstanden sind und in die Theorie des heutigen Systems der festen Teile (Solidarpathologie) nicht mehr hineinpassen.

Hier zeigte sich, wie falsch es ist, die Theorie für wichtiger, vornehmer und maßgebender zu halten als die praktische Erfahrung, möge sie auch vom Volk oder aus alten Zeiten stammen.

Aber auch weit weniger harmlose Krankheiten als der Rheumatismus es ist, werden infolge der einseitigen Einstellung der heutigen Universitätsmedizin, von den Gegnern „Schulmedizin“ genannt, lange nicht so prompt und erfolgreich behandelt, wie es auf Grund der alten Erfahrung möglich wäre. Das läßt sich sehr deutlich bei den Geisteskrankheiten zeigen. Die meisten Aerzte behandeln so, als ob die Geisteskrankheiten im Gehirn ihren Ursprung nehmen und behandeln daher die Geisteskrankheiten (Melandholle, Jugendirrsinn, Tobsucht usw.) mit Beruhigungs- und Betäubungsmitteln wie Brom, Opium, Luminal und dgl. In den letzten Jahren werden diese Fälle auch psychotherapeutisch behandelt.

(Psychoanalyse, Psydosuggestion, Nacherziehung etc.). Außerdem werden öfters Organpräparate (Schilddrüsen oder Keimdrüsensäfte) gegeben und in letzter Zeit fiebererzeugende Injektionen (Malariakur) und ähnliches gemacht. Das Resultat ist, daß noch immer die meisten Geisteskranken (mit Ausnahme der durch Malaria häufig zu besernden progressiven Paralyse) sich selbst überlassen werden, d. h. man wartet, bis die Natur entweder

mit dem Krankheitsprozeß fertig wird oder stellt von vornherein eine ungünstige Prognose auf zunehmende Verblödung oder lebenslänglichen Aufenthalt in Irrenanstalten bzw. immer wiederkehrende manchmal von freien Intervallen unterbrochene Rückfälle z. B. bei der sog. periodischen Manie.

Es läßt sich aber zeigen, daß ein großer Teil dieser Geistesstörungen insbesondere Jugendirrsinn und periodische Manie als sog. Auto intoxikationen d. h. Stoffwechselvergiftungen aufgefaßt und auf diese Weise oft einer unerwarteten Besserung oder Heilung zugeführt werden können. Bei weiblichen Geisteskranken findet man häufig Ausbleiben der Menstruation. Die Psychiater sehen das als eine Folge der Geistesstörungen an und legen keinen Wert darauf. Faßt man die Sache aber umgekehrt an und gibt menstruationsfördernde Mittel, so hilft das häufig rasch.

Es ist gar nicht so dringend und wichtig, immerfort nach neuen Heilmitteln zu suchen. Unzählige wertvolle Heilmittel liegen in den alten Schriften und Ueberlieferungen vergraben, mit denen man oft schnellere und schonendere Hilfe bringen kann, wo die raffinertesten, aber einseitig angewandten Methoden der heutigen Medizin eine schlechte Aussicht auf „unheilbar und schwer heilbar“ stellen oder zu eingriffenden Operationen ihre Zuflucht nehmen müssen. Es soll gewiß nicht gegen die modernen technischen und operativen Methoden gesprochen werden, sie müssen beibehalten aber durch Verbindung mit dem alten Erfahrungswissen schonender und lebensicherer gemacht werden. Es mag dabei vielleicht sonderbar aussehen, wenn wir immer wieder auf dieselben Hauptmittel wie Aderlaß, Blutegel, Kalomel, Antimon, Abführmittel, Brechmittel, Blutreinigungsmittel und Hautreizmittel stoßen werden. Aber eine Violine hat auch nur 4 Saiten und wie viel läßt sich durch entsprechende Variation damit ausführen.

Auf der ganzen Welt werden die Magenkrankheiten (vom Krebs abgesehen), jetzt unzweckmäßig behandelt. Man glaubt wissenschaftlich recht zu tun, wenn man auf Grund der chemischen Untersuchungen und des Röntgenbildes bei Magensaure Speisesoda oder andere Alkalien, bei Säuremangel Salzsäure, Pepsin oder dergl. gibt. In beiden Fällen aber Schönungskost, wie Milch, Butter, Schlagobers, die Speisen in Püréform usw.

So dauert die Krankheit monate- und jahrelang und führt erst recht häufig zu Magengeschwüren, während die von vielen Magenspezialisten mitleidig belächelten bitteren

Magenmittel (Tausenguldenkraut, Wermut usw.) in kurzer Zeit ohne Rücksicht auf den Säuregrad zugleich mit einer anregenden Kost (Sodawasser, Bohnenkaffee, Fleisch, Rindsuppen usw.) meist viel schnellere und dauernde Heilung herbeiführen. Der mäßige Gebrauch von



Scherenschnitt

Joh. Craß



Auf denn, auf, die Sonne zeige uns den Weg durch Feld und Hain — — —

Gewürzen und Genussmitteln hat sich ja im Laufe der Jahrhunderte bei den Menschen eingebürgert, um eine schwadische Verdauung anzuregen und zu unterstützen.

Am Beispiel der Magenkrankheiten läßt sich jedenfalls zeigen, daß das scheinbar korrekte wissenschaftliche Vorgehen praktisch nicht immer das Richtige ist. Wir können eben das gesunde und kranke Leben noch nicht genügend mit unseren chemischen und physikalischen Hilfsmitteln erklären und müssen deshalb die durch die Erfahrung als heilsam bewährten Mittel voll berücksichtigen, auch wenn sie derzeit unwissenschaftlich scheinen.

Wer weiß heute noch, daß man Mumms, Keudhusten, Diphtherie, schwere Halsentzündung, Maul- und Klauenseuche und viele andere Infektionskrankheiten bei Kindern durch frühzeitig gereichte Brechmittel in kürzester Zeit zum Rückgang bringen oder in der Entstehung unterdrücken kann?

Trotz aller modernen Serumenspritzungen und sonstigen Errungenchaften könnte die moderne Kinderheilkunde tausende von kindlichen Leben mehr retten, als jetzt, wenn sie sich diese Lehren wieder zu eigen mache, die ja bis vor 100 Jahren an allen Universitäten offiziell vorgetragen worden sind.

Auf Schritt und Tritt begegnet man solchen Kranken, welchen auf die einfachste Weise geholfen werden kann, die aber unter einseitiger Anwendung des heutigen medizinischen Systemes dauernd krank und hilflos bleiben.

Von den Hautkrankheiten hat Geheimrat v. Noorden mir gegenüber in etwas übertriebener drastischer Weise gesagt: „daß sie erst dann richtig geheilt werden könnten, wenn alle Dermatologen (Hautspezialisten) ausgestorben sind“, d. h. es war einseitig, so wie in den letzten 80 Jahren die Hautkrankheiten im Wesentlichen nur mit Salben, Einreibungen und allenfalls Bestrahlungen von außen her zu behandeln. Die alte Medizin und die heute der Schulmedizin gegenüberstehenden inoffiziellen Richtungen heilen die Hautkrankheiten gleichzeitig vom Stoffwechsel, also von innen her und haben oft Erfolg, wo die rein lokale Methode versagt.

Man fragt sich nur immer wieder, warum die wissenschaftliche Universitätsmedizin sich alle diese einfachen und oft verblüffend wirksamen, dabei harmlosen Heilmittel entgehen läßt. Der Grund dafür liegt, wie eingangs erwähnt, in dem zu starren Festhalten an der von Virchow begründeten Zellular-, Lokal-Organ- und Spezialistenpathologie, im Gegensatz zu der Jahrtausende alten Säftelehre, welche bis vor 100 Jahren an allen Universitäten vorgelesen wurde und in den oft so erfolgreichen inoffiziellen Richtungen in zersplittertem Zustand weiterlebt. Durch ein Zusammenfassen der beiden großen Systeme entsteht gewissermaßen ein neues System der Medizin, wie ich es in meinem Buche\*) dargestellt habe, welches geeignet ist, die Heilresultate um ein Vielfaches besser, schonender und dauernder

zu gestalten als es bisher jemals der Fall war. Das Ansinnen des Aerztestandes kann dadurch nur gehoben werden. Vor allem aber wird, das ist nicht zuviel gesagt, und kann aus den wenigen hier angeführten Beispielen schon entnommen werden, die kranke Menschheit viel weniger Qualen erleiden müssen und die Gesunden werden nicht so oft vor dem Schreckgespenst akuten und chronischen Siechtums zittern müssen wie bisher. Im Verein mit einer zeitgemäßen Gesundheitspflege wird auch das Maß des Einzelnen an Lebensfreude beträchtlich erhöht werden können.

\*) Die Krise der Medizin, Konstitutionstherapie als Ausweg. Von Privatdozent Dr. med. Bernhard Aschner in Wien 562 Seiten. Gr. 8°. 1928. Broschiert Rm. 18.—, in Leinen Rm. 22.—. Hippocrates-Verlag, Stuttgart, Leipzig, Zürich.

# „VON DER WAHREN FREIHEIT“ MAGNUS WEIDEMANN

„Wahre Freiheit ist das Recht, sich selbst zu beherrschen, damit man nicht vom anderen beherrscht zu werden braucht.“  
Clemenceau

Wieviel wird heute über Freiheit geredet! Nur heute — ? Es ist immer viel darüber geredet worden. Das Wort hat immer eine aufreizende Wirkung gehabt — sowohl bei denen, die Freiheit verlangten, wie bei denen, die sie anderen nicht gönnten.

Im Begriff der wahren Freiheit ist aber etwas enthalten, was die meisten Freiheitsrevolutionäre vergessen. Viel unwahre Freiheitssehnsucht, die eigentlich nur Wildheit ist, führt zu Zuchtlosigkeit und Verderben. Wahre Freiheit ist „das Recht, sich selbst zu beherrschen“.

Wohl uns, wenn wir dieses Recht erwerben! Das Recht setzt die Fähigkeit voraus. Darum kann es nicht jedem zuteil werden. Und die Fähigkeit verlangt die Uebung und Bewährung und stärkste Verantwortlichkeit.

Was heißt aber „beherrschen“? Darauf kommt es an. Was heißt „sich selbst beherrschen“ — und somit „frei“ sein können von der Herrschaft Anderer?

Ein Herrscher rechter Art, ein Beherrscher, ist nicht nur der, welcher mit Macht die Untertanen in Schranken hält. Er muß sie positiv leiten, anregen, befähigen zu wertvollem, kulturförderndem Schaffen. Nur der hat Recht, zu herrschen, der führen kann.

Und so heißt auch „sich selbst beherrschen“ — und also „frei sein“ — zweierlei:

Zuerst dies: Mit straffer Macht eindämmen, was zügellos in Willkür oder gar Böswilligkeit ausarten könnte. Aber das allein ist zu wenig. Das wir in unserer Lebensgestaltung neuer Geistigkeit und neuen Stils nur die Laster der Zeitgenossen und die Gefahren der Entartung vermeiden, indem wir unsere Triebe „beherrschen“, d. h. durch Selbstzucht im Zaum halten — das genügt nicht. Das ist nur die allergeringste Voraussetzung.

Unsere Gegner trauen uns nicht einmal das zu. Für sie ist das ja so schwer, denn was sie „beherrscht“, sind ja fremde Mächte, denen ihre Triebe und Gelüste nur widerwillig, zwangsläufig, ohne Überzeugung und eigene Leidenschaft für das Gute, gehorchen — müssen. Sie setzen bei uns die gleiche Zwangs- und Widerstreitslage voraus. Da wir aber die Furcht und Beugung vor ihren Autoritäten — Dogma, Gesetz, Sitte und Herkommen als solche, besonders aber Massensuggestion und Herdentrieb und Angst voreinander, dazu auch die glatte Nützlichkeit der Spießbürger — verleugnen, so meinen sie, uns beherrsche nichts mehr, unsere Triebe müßten hältlos mit uns durchgehen, oder unerträglich schwer unsere Kraft ermüden, unseren Willen gefährden.

Für uns ist aber garnicht dies das Wesentliche beim „Sich selbst Beherrschen“, daß wir unseren Naturtrieben und irgendwelchen Begehrlichkeiten Schranken setzen. Was wäre das für „Freiheit“, in Schranken sich zu bewegen, auch wenn man diese selbst bestimmte mit mehr oder weniger Klugheit, Mut oder Angst!

Unsere Selbstbeherrschung muß auch die andere Seite um-

fassen, muß positiver Art sein: Das Führen zu hohen Zielen bewirkt in uns der eigene Wille, der in uns und „über“ uns herrscht. Dieser eigenen Liebe und Lust zum Hochideal eines wahren, echten, geadelten Menschentums „gehordet“ und „dient“ alles an uns, Sinne und Sehnsucht und Geduld und Treue, und das ist ein Dienen mit Leidenschaft und tausend Freuden. Das Ziel des besseren Menschentums vor Augen, für uns selber zunächst, und höher, immer höher für die Kinder und Kindeskinder nach uns, beherrschen wir jegliche Lebensmacht und Tatkraft, jede Regung und Neigung in uns derartig zu freudig fraglosem, begeistertem Dienst am Guten, daß nie mehr eine Schranke von außen als äußerer Zwang empfunden wird. Sondern alles Nichtdürfen ist eingeordnet in das ureigenste Nichtwollen, und alles Wollen ist positive Freude am Guten, Edlen und Rechten, Schönen und Starken, alles opfern ist unbedenkliche Verschwwendung, von innen heraus unwiderstehlich geleitet. Vor allem niedrigen aber — ekelt uns!

Sind wir so „frei“ — ? Herrenlos, gesetzlos sind wir gewiß nicht! Wir sind unterworfen dem eigenen Willen und seiner tiefen ewigen Sehnsucht, die nichts anderes ist, als ein kosmisch-transzenter, ein „göttlicher“ Wille. Wir fühlen uns aber frei von aller Plage und vom Widerspruch einer lockenden Sündigkeit, denn das Böse, Häßliche, ja das Ziel- und Wertlose schon, lockt uns nicht. In diesem Sinne sind wir „erlöst vom Uebel“. Wir beherrschen uns selbst, und sind so Könige, obgleich wir zugleich Untertanen sind. Dieses „wir selbst“, das da herrscht, ist unser göttliches Ich, ist letztlich übergeordnete Macht, ist Gnadengeschenk einer Naturhaftigkeit, die als sittlicher Instinkt in uns lebt. Es ist Licht in uns und doch Licht aus einer höheren Welt.

Anders können wir nicht frei sein. So aber sind wir frei von allem, was als Menschenarmseligkeit heutzutage die große Mehrheit hetzt und peitscht und knechtet und quält. Frei sind wir von dem Verhängnis entartender, gleichmachender Massennötigung, durch den eigenen Auftrieb zum Leben edler Geistesmenschen. Der Mensch muß sich selbst beherrschen, wenn er sein Wesen ganz erfüllen soll, daß heißt, sich und seine Lebensgestaltung hinführen können zu seinem vom Schicksal ihm hoch hingestellten Ziel.

Unfreiheit aber, Sklaventreue, mag auch in manchen Menschen schicksalhaft liegen, und ist dann schwer zu überwinden. Sittlich und geistig unfreie Menschen mögen sich lieber beherrschen lassen von Anderen. Das Freisein wäre nicht gut für alle. Es muß in uns stecken. Es muß, wo es verschüttet ist, erst allmählich zu neuem Adel emporgezüchtet werden.

Und in solchem Tun und Schaffen stehen wir heute. Es sind „freie“ Menschen da — Hunderte vielleicht unter den Millionen unseres Volkes — und der anderen Völker — sie beherrschen sich selbst, und sie müssen auch andere beherrschen (das ist ihre Pflicht, nicht etwa ein Recht) — als Führer zur wahren Freiheit des „Guten Willens“.



Körperfreude

phot. Karl Mohrmann

## Der verlorene Sohn Felix Riemkasten

(Fortsetzung)

„Wir haben das Recht, hier zu baden!“

„Was für ein Recht?“ gröhnte Schmedermann wütend. „Was wollen Sie? Unerhört ist das. — Schämen Sie sich, Sie, oß, Sie da! — Heissen?“

„Was?“ fauchte der Mann.

„Heissen?“ schrie Schmedermann ihn an und zückte das Notizbuch. Seine dicken Finger zitterten, er konnte kaum noch ruhig bleiben und ringsum heulte die Horde vor Vergnügen.

„Rauskommen,“ schrieen sie den Frauen im Wasser zu. „Raus mit Euch!“

Und abermals dachte Wilhelm: jetzt werden sie kommen, nackt und bloß vor aller Augen, klein und demütig werden sie, die Tugend schlägt das Laster zu Boden, die Welt wird wieder richtig, friedlich und gerecht. Er sah mit glühenden Blicken zum Flusse hinab.

„Heraus mit Euch!“

Und Schmedermann wartete immer noch auf sein Opfer, er wartete auf den Augenblick, wo dieser Fredie zermalmt werden mußte. Aber der Mann sah nicht aus, als wollte er klein beigegeben. Der Mann hörte darüber hinweg, wie die ganze Schar niederträchtige Bemerkungen über ihn machte. Er nahm sich den Polizisten vor und sagte:

„Mit welchem Recht üben Sie Ihr Amt außerhalb des Stadtgebietes aus?“

Und das war eine Stimme von eiskalter Befehlsgewohnheit, so eine Stimme, wie Schmedermann sie früher von seinem Rittmeister auf dem Kasernenhofe gehört hatte.

„Was?“ hakte er.

„Ich werde es Ihnen noch sagen wer ich bin. — Aber wer sind Sie? Wer hat die Leute hierher geholt? — Überschreitung der Amtsbeauftragung, mein Lieber. Über Sie werde ich mich beschweren.“

„Was? Was will der? Gebt ihm doch eins mit dem Knüppel!“

„Sehr schön,“ sagte der Unbekleidete und sah kühl zwischen die Menge. „Wird sich alles noch finden. — Kommen Sie mit,“ herrschte er Schmedermann an.

Und Schmedermann kam ganz verblüfft mit. Die Menge ringsum wurde still. Wilhelm sah zu, als verließen ihn Vernunft und Sinn.

„Meinen Namen,“ zankte der nackte Mann bösartig gereizt. „Sollen Sie haben. Rechtsanwalt Dr. Hammer aus Berlin. Mit Familie und Bekannten.“

„Das ist nicht erlaubt,“ sagte Schmedermann.

„Hier ist Hadtenhausen. Das ist nicht Ihr Bezirk.“

„Wir sind anständige Bürger, Herr Rechtsanwalt, wir können überall Anstoß nehmen . . .“

„Jawoll, jawoll! Schweinerei! Frecher Lümmel!“

Der Nakte ging inmitten der Bekleideten seinen kurzen Weg zu einem der Autos, griff hinein in den Wagen und suchte eine Brieftasche hervor. Daraus nahm er ein Papier mit schönem Stempel und gab es Schmedermann.

Da stand unter anderem zu lesen:

Erntezzeit

phot. B. Karg



„Den Mitgliedern des Vereins ist es gestattet, im Walde bei Hadtenhausen und im Flusse im Sinne der Bestrebungen der Freikörperkultur zu baden. Der Gemeindevorsteher.“

Schmedermann las und stand ratlos. Die Menge umher war voll Unlust, daß ihre Opfer ihr entgehen sollten. Das Schimpfen und Murren wurde immer größer, es gab manchen Schlag mit dem Knüppel gegen die beiden Wagen. Der nackte Mann trug eine tiefe Falte des Zornes in der Stirn, hüllte sich in seinen Bademantel und wetterte gegen Schmedermann los.

„An Sie werde ich mich halten, Verehrtester. Sie kennen diese Leute. Das ist öffentliche Zusammenrottung, das ist Landfriedensbruch, das ist Nötigung und Beleidigung, Bedrohung und Sachbeschädigung. . . Das kommt Ihnen noch teuer zu stehen, Herr . . .“

Der Polizist Schmedermann wußte nicht, was er sagen sollte. Sein Mund bewegte sich in vielen stummen Wörtern, seine Hände wehten hilflos durch die leere Luft, er knöpfte den Rock auf und wieder zu und sah sich um, als wollte er jeden vernünftigen Menschen fragen, wie das angehen könne. . . Da drückten sich die meisten, hielten sich fern von der Mitte und beschäftigten sich damit, Steine und Schimpfreden nach dem Wasser zu entsenden. Wilhelm Horns sah mit seinen brennenden Augen auf den Anwalt, er rang förmlich mit diesem Menschen, der nackt war und sich doch nicht schämen wollte, der allein gegen ein halbes Hundert stand und sich nicht beugte.

„Sie müssen verschwinden von hier,“ sagte er antreibend. „Hier können Sie sich nicht halten. Bestimmt nicht!“

Dr. Hammer nickte finster. Er sah die Verwüstung auf dem Lagerplatze und sah auch, wie die Steine flogen. Da riß er alles an Decken und Tüchern zusammen und eilte zum Flusse. Und nun begab es sich, daß die Männer und Frauen aus dem Wasser herausmußten, es begab sich, daß zwischen der vollen Nacktheit und dem hüllenden Tuche eine Pause von etlichen Sekunden lag, und in jeder dieser Pausen erhob sich gröhrend und wüst und überlaut das Gebrüll der aufgeregten Menschen am Ufer, das Hohngebrüll, der Unflat, der Schmutz.

Das war nun die Stunde des Triumphes für Wilhelm Horns. Nun bot das Schicksal ihm süße



Frohe Stunden freher Menschen auf dem Liga-Gelände Weinheim

phot. P. Wermter

Rache, der Feind war geschlagen, hatte Schmach über Schmach zu tragen, das Gesetz der Kleinstadt siegte und dem Laster wurde die Freude mit Bitternis gallig durchtränkt. Durch ein Spalier von johlenden, schadenfrohen Menschen mußten die Frauen hindurch, bekamen Worte zu hören, die ihnen bis dahin das Leben erspart hatte. Wilhelm sah mit Begier in die Gesichter. Aber es war keine Freude in ihm. So kamen nicht die Geschlagenen, die Ertappten, die Erbärmlichen. . . Nichts als Ekel las er in den Gesichtern, Abscheu und tiefe, tiefe Trauer. Da kam auch sie, dieses Mäddchen, das er damals nackt und frei so herrlich unbefangen und schön gesehen hatte. Und jetzt lief ihr eine kleine Träne des Zornes und der Not über die Wange.

Da senkte Wilhelm den Blick zur Erde. Es schien ihm als habe er nichts gewonnen, sondern nur viel zerstört. Er hörte es nicht, wie das Gezänk sich fortsetzte, wie Dr. Hammer auf Schmedermann loschakte, wie Paragraphen genannt wurden, Klage-

androhungen schwirrten, er hörte nicht die Ausbrüche von Wut und Verhetzung. Er sah auch nicht, wie die überfallenen Nackten sich von Wort zu Wort verwandelten, aus nackten Propheten zu normalen Menschen wurden mit Bügelfalte, Kragen und Kravatte. Eilige, zornbebende Hände rafften die Geräte zusammen, die ganze Gesellschaft stieg in den Wagen.

Aus dem forschten Schmedermann wurde allmählich ein zankender kleiner Mensch.

„Sie können mich ja anzeigen,“ zeterte er. „Ich habe aber nichts gemacht. Ich habe Ihnen nichts getan. Ich bin hier gar nicht im Amt gewesen. Ich bin hier bloß mitgegangen als anständiger Mensch. Ich habe bloß Anstoß genommen. — — Wegen Anstoß werden wir sie verklagen. . .“

Und zu jedem Worte gab der Chor seinen lieblichen Gesang.

„Denn das kann uns keiner verbieten, Anstoß zu nehmen,“ sagte er giftig. „Wir sind hier lauter anständige Bürger und Bürgersöhne.“ {Forts. folgt.}

# FRAGEN UND ANTWORTEN

## SOLL MAN SICH NACKT PHOTOGRAPHIEREN LASSEN?

Ich habe neulich meine Frau gebeten, sich nackt photographieren zu lassen, da ein solches Bild nicht wie Kleiderbilder unmodern werde, sondern immer seinen Wert behielte. Aus dem gleichen Grunde habe ich übrigens unsern Jungen, der jetzt ungefähr 6 Jahre ist, fast alle halbe Jahre nackt aufnehmen lassen. Ich denke, das wird eine hübsche Erinnerung und die Bilder werden ihm später auch selber viel Freude machen. — Meine Frau hat nun Bedenken. Ich glaube, sie ist ein bißchen eitel und hält sich nicht für jung genug zum Photographieren und glaubt mir nicht, daß es darauf doch gar nicht ankommt. Außerdem meint sie, es sei noch zweierlei, ob man irgendwo auf einem entsprechenden Gelände nackt sei oder ob man sich so aufnehmen lasse. Bei Kindern und jungen Menschen sei das vielleicht etwas anderes, aber sie möge es nun einmal nicht.

Was kann ich nun wohl tun, um diese Bedenken zu überwinden? Zuerst hatte ich daran gedacht, sie einmal heimlich zu knipsen, aber sie hat mich fest versprechen lassen, das nicht zu tun. Wer weiß einen anderen Rat?

Eduard M. in J.

Diese Frage mit ja oder nein zu beantworten dürfte verkehrt sein. Es wird immer in Betracht zu ziehen sein, welche Gründe für ein Photographieren maßgebend sind.

Sind die Bilder als persönliche Erinnerungen gedacht, so kann man sich ruhig nackt photographieren lassen, sofern eben die ganze Lebensauffassung gleichgerichtet ist. Aber auch selbst, oder vielleicht gerade bei solchen persönlichen Erinnerungsbildern hüte man sich vor Lächerlichkeiten, die später wahrlich keine Erinnerungsfreude geben. Der nackte Mensch gehört immer in die Natur und daher sollte man ihn auch nur dort, wo er im Einklang mit seiner Umgebung wirkt, photographieren. Hier draußen wird man auch leichter ailes Posenhafte vermeiden können. Es wird natürlich nicht immer möglich sein, unvermutet einen Menschen zu photographieren, aber doch sollte man gerade beim Aktbilde dahin streben, n a t ü r l i c h e Bilder zu erhalten, aus denen wirklich ein Stückchen Lebensfreude uns entgegenblickt. Das Nacktphotographieren im Heim sollte man lieber ganz unterlassen. Bilder wie z. B. im Lichtkleid beim Mittagsmahl, am Kochherd, nur gewählt, um den Gegensatz stark zu betonen, dürfen als Unfug zu betrachten sein. Enge, vollgestopfte Zimmer, Steinwände bedrücken eben das Leidende, Frohe, das von bewußt nackten Menschen ausströmt. Nie darf bei einem derartigen Bilde das Gefühl auftreten, daß die abgebildete Person photographiert ist, weil sie nackt war, sondern immer muß dem Betrachter das Nackte als Harmonie mit dem ganzen Bilde entgegentreten.

In noch viel höherem Maße gilt das eben Gesagte für Gruppenaufnahmen. Hier ist die Gefahr einer Verkitschung weit naheliegender. Gerade hier sollte man Gruppen bei fröhlichem Spiel, bei Tanz oder Reigen auf die Platte bringen.

Nun zu dem besonderen Teil der Anfrage. Den Sinn Ihrer Frau können Sie nur ändern, durch Vorlegen g u t e r Aktbilder, die als Einheit vom nackten Menschen und seiner Umgebung wirken. Als Beispiel seien aus dem betreffenden Heft (Lachendes Leben Nr. 7) das Titelbild, sowie die Bilder auf Seite 3 (oben rechts) und Seite 13 erwähnt. Es sind alles Bilder von Menschen, die nicht ausgezogen sind, sondern die eben durch ihre Nacktheit natürlich in der Umgebung wirken. Ja selbst das Bild auf Seite 14 wirkt ganz natürlich, trotzdem die starken Gegensätze von Licht und Schatten die nackte Mäddchengestalt zum Mittelpunkt machen. Die ungezwungene Haltung läßt eben das Ausruhen und das Blitzen nach den Gespielinnen natürlich erscheinen. Solche Bilder werden sicherlich auch bei Ihrer Frau die noch bestehenden Widerstände zum Verschwinden bringen.

W. K. in E.

## SOMMERKLEIDUNG

In den letzten Wochen war es doch manchmal schon recht heiß und wir alle werden ein wenig neidisch gewesen sein, wenn wir in unserem schweren Zeug durch die Straßen schllichen und überall die leicht und lustig, dabei sehr ansprechend gekleideten jungen Mädel und Frauen sahen. Natürlich möchte man es denen nachmachen, aber wie? Selbstverständlich gibt es Reformvorschläge genug, aber sie sind alle gar so „unentwegt“, um nicht zu sagen fanatisch und eignen sich meist nur für Ferienfahrt und das Wochenende und bestimmt nicht für den Alltag. Das Charakteristische bei der neuzeitl. d. Frauenkleidung ist aber gerade, daß sie sich so ohne weiteres in das allgemeine Bild fügt und ihre Trägerin keineswegs auffällig macht. Sollte es nun nicht möglich sein sich eine Männertracht ähnlich organisch entwickeln zu lassen — sie also nicht etwa bewußt zu „schaffen“ wie Harald Ricken und andere es tun wollen. Daß würde heißen, daß an dieser Stelle praktische Erfahrungen auf diesem Gebiet mitgeteilt würden, anstatt der üblichen Resolutionen und Reformvorschläge. Wer macht da mit?

Fritz Fehling in B.

Die verzweifelten Rufe der Männerwelt nach einer zweckmäßigen vernünftigen Kleidung kann ich verstehen, aber ich kann nicht begreifen warum sich die Männer nicht aufraffen, endlich ihre Gedanken Tat werden zu lassen. Was hindert nun den Mann sich gleich dem Mädel und der Frau leichter zu kleiden? Einsteils Vorurteil, andernteils die gesellschaftliche Stellung und die Scheu den Anfang zu machen. Wollen wir nun sofort in den Genuss einer zweckentsprechenden Kleidung kommen, müssen wir sie uns schaffen. Eine organische Entwicklung dürfte immerhin noch ein Jahrzehnt dauern, bevor wir erreicht haben, was wir wünschen. Die Annahme, das die Frauenkleidung sich so ohne weiteres gut einfügt, ist Ansichtssache, denn wäre vor 20 Jahren, als die Frauen ihren Körper noch in Wollpanzer einkererten, ein Mädel in der jetzigen Kleidung erschienen, so hätte man gesagt, das sieht einfach verboten aus und paßt garnicht in das Ganze! Da nun aber die Mode für uns Männer noch keine vernünftige Kleidung geschaffen hat, die wir nachhätten können, sollte doch jeder Mann endlich aus sich heraus die für ihn zweckmäßige Kleidung zusammenstellen. Und nun zum praktischen Teil. Meine Kleidung sieht ungefähr so aus: Sommer-Sporthemd (sogenanntes Schillerhemd), kniefreie Hose, Riemensandalen, dünne Strümpfe, die je nach der Witterung, fuß-, waden- oder kniefrei getragen werden, Kittelweste aus dünnem Stoff. Im Winter dickere Strümpfe, halbe oder hohe Schuhe, noch ein dickeres Jackett oder Mantel (ohne Kopfbedeckung), und so gehe ich eben so leicht wie die Frau. Ich gehe so zur Arbeit, aufs Gelände, ins Theater, Konzert, wohin es mir gefällt, die Leute gucken ja bissel schief, das macht aber nichts, denn die würden sich auch so kleiden, wenn es Mode wäre. Für gewisse Festlichkeiten kann man doch auch bei der alten Kleidung bleiben, wenn es nicht anders geht. Aus gesundheitlichen Gründen und meinem Körper zuliebe, bleibe ich jedenfalls bei der bequemer Kleidung, die auch noch den Vorteil der Billigkeit für sich hat, denn ein Herr, der sich gut kleiden will, benötigt hierfür 250–300 Mk. Ich komme mit 50 Mk. aus. Natürlich kann man auch bei dieser Kleidung zu besseren Stoffen greifen, trotzdem würde man mit der Hälfte des Betrages auskommen. Ihr Männer, fangt endlich an mit der Umstellung in der Kleidung, macht den Mädeln und der Jugend nach, und Ihr werdet es nicht bereuen. Durchzuführen ist es auf alle Fälle, denn in der Weltstadt Wien sitzt man auch in den Büros mit Schillerhemd und kurzer Hose, und Wien fällt deswegen nicht ein, und was hier möglich ist, dürfte in Deutschland auch möglich sein.

Gerhard Böhme i. M.

## Der junge Gast.

Liebes Lachendes Leben! – Ein Neffe von mir – ein Junge von 15 Jahren – soll 6 Monate bei uns im Hause leben, weil der Vater solange im Ausland beschäftigt ist und seine Frau mitreisen will.

Meine Frau und ich leben nun ganz im Sinne der Freikörperkultur. Werner ist von meinem Bruder aber nach alter Art erzogen. Was tut man da? Ist es überhaupt richtig, da Einfluß zu nehmen und in welcher Weise? Bei einem Kinde würde ich schon wie, aber ein 15-jähriger Junge ist vielleicht gerade in einem gefährlichen Alter. Dazu kommt, daß meine Frau und ich selber noch jung sind; ich bin 27 und Maria ist 20. So ganz einfach ist der Fall also vielleicht wirklich nicht. Max A., in Z.

## „Natürliches“ Schamgefühl.

Das siebenjährige Mädel einer nicht im Sinne des Lichtgedankens lebenden Familie darf zuweilen im großelterlichen Garten als niedliche Eva umherspringen und fühlt sich offenbar gerade dann grenzenlos, wunschlos glücklich. Nun verfügt diese Eva noch über ein nettes Vetterchen etwa ihres Alters und sie hat strenge Anweisung bekommen: „Wenn Fritzel kommt, ziehst du deinen Turnanzug an!“ – „Warum soll ich denn dann den Turnanzug anziehen?“

Das arme Kind ist entschieden hoffnungslos entartet, oder trifft vielleicht mehr die gewissenlosen Eltern die Schuld, weil sie ihr noch immer nicht die nötige „Natürlichkeit“ beigebracht haben?

Dr. Karl Otto.

Alle Zuschriften, Anfragen, Anmeldungen usw. sind an die Hauptgeschäftsstelle zu richten.

# Liga für freie Lebensgestaltung

Hauptgeschäftsstelle Egestorf, Bez. Hamburg

POSTSCHEKKONTO: HAMBURG 40819 • BANKKONTO: EGESTORFER SPAR- UND DARLEHNKASSE • TELEFON: EGESTORF 452

Vorsitzender:  
Robert Lauter  
Schatzmeister:  
Henry Gnest  
Schriftführer:  
Johann v. Specht.

## Arbeitsgemeinschaften der Liga sind in:

Berlin, Bielefeld, Bodensee, Braunschweig, Bremen, Breslau, Chemnitz, Dresden, Duisburg, Düsseldorf, Egestorf, Erfurt, Frankfurt a. M., Göttingen, Halle, Hamburg-Altona, Hannover, Heidelberg, Holland, Kassel, Karlsruhe, Kiel, Köln, Königsberg i. Pr., Leipzig, Liegnitz, Magdeburg, Mainz-Wiesbaden, Mannheim-Ludwigshafen, Medienburg, Münden, New York, Nürnberg, Oberlausitz, Oppeln, Rostock i. M., Stuttgart, Wien, Zwickau i. Sa.

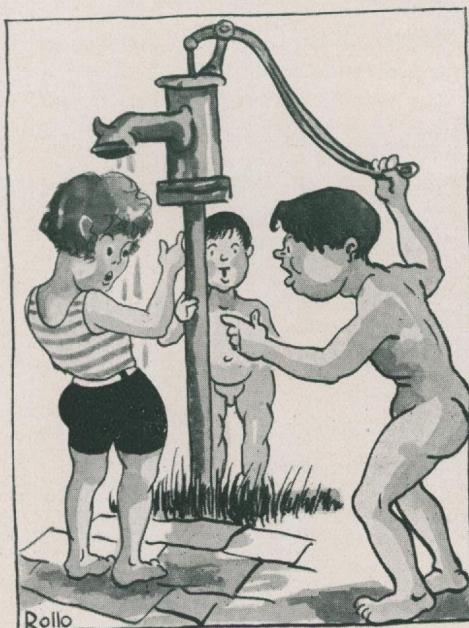
## Gelände hat die Liga in:

Berlin, Bremen, Breslau, Chemnitz, Dresden, Egestorf, Erfurt, Halle, Hamburg-Altona, Hannover, Karlsruhe, Köln, Königsberg i. P., Leipzig, Selbeck (Duisburg-Düsseldorf), Münden, Weinheim (Heidelberg, Mannheim-Ludwigshafen). Die Liga hat an über 550 Plätzen des In- und Auslandes Mitglieder, die bei den Veranstaltungen aller Arbeitsgemeinschaften bzw. auf sämtlichen Liga-Geländen willkommen sind.

## Zusammenschluß.

Unsere Freunde im Raum Bamberg-Lichtenfels-Koburg-Neustadt möchten sich enger zusammenschließen und planen demnächst ein erstes Treffen. Mitglieder, und solche die es werden wollen, erfahren Näheres durch die Hauptgeschäftsstelle in Egestorf. Gleiches gilt für unsere Mitglieder im Bezirk Würzburg-Schweinfurt-Gemünden, die sich zunächst zu gemeinsamen Wanderungen zusammenfinden, denen dann später auch Heimabende folgen sollen. Auch hier ist alles Nähere durch die Hauptgeschäftsstelle in Egestorf zu erfahren. Endlich haben uns noch unsere Freunde in Freiburg i. Br. bzw. in Lörrach und Basel gebeten, auf ihr Lichteblatt hinzuweisen. Auch sie freuen sich, wenn weitere Gleidingsnisse den Weg in ihren Kreis finden. Auch hier teilt die Hauptgeschäftsstelle in Egestorf auf Anfrage alles Nähere mit. Wir bitten aber, solchen Briefen stets doppeltes Rückporto beizufügen. Alles weitere und insbesondere Berichte über die laufende Arbeit der Liga bringt die 14-tägig erscheinende Zeitschrift „Licht=Land“, welche die Mitglieder kostenlos erhalten. Verlangen Sie Probeheft und aufklärendes Material von der Hauptgeschäftsstelle in Egestorf / Bez. Hamburg.

# Die Komische EKE



Zu nebenstehendem Bilde: „Fräulein, ziehen Sie schnell Ihren Badanzug aus, hier ist doch keine chemische Reinigung!“

### Der Gipfel.

Lina ist geboren in jenem Stadtviertel, wo weder Licht ist noch jemals die Sonne scheint. Lina ist zu Pflegeeltern gekommen. Neulich aber kommt sie zu Besuch nach Hause. Und freudestrahlend berichtet sie: „Und sogar 'ne Badewanne haben wir da...“

### Sein erster Gedanke.

Müller hat es sich im Eisenbahnabteil bequem gemacht. Er hat den Rock und die Weste abgelegt. Plötzlich ein Ruck. Der Zug hält. Ein Unglück? Schon öffnet der Zugbegleiter die Tür: „Aussteigen schnell, schnell!“

Jammert Müller: „Um Gotteswillen, mein Rock und meine Weste! Ich kann mich doch nicht so unter Menschen zeigen!“

### Erinnerung.

Der kleine Fritz ist mit Papa und Mama an den Strand gegangen. Fritz wird ausgezogen und darf sich in der Sonne tummeln.

„Papa“, sagt er jauchzend und springt munter gegen die Wellen an: „Papa“, komm zieh' dich auch aus!“ Und der Papa schaut die Mama an, und er hat etwas wie Sehnsucht in den Augen, wie er dem Kleinen sagt: „Geht nicht, Fritzchen, das erlauben die Menschen nicht. Aber als dein Papa noch ein kleiner Junge war...“

„Merkwürdig“, unterbricht ihn Fritz nachdenklich, „es gibt also auch was, was nur Kinder dürfen?“

# XIA XIA SELCKE

**Ein Ziel.** Von Heinrich Minden (Dresden)

f k l r t u u	vernünftiges Heilverfahren
d e i l	melodischer Wegverkürzer
a c e h l n	Zeichen von Fröhlichkeit
a c e h l t w	Vogel
a e g l n t z	Frühlingskind
a b e e l n o r s u	lausige Stätte im Garten
a b e i n t t	weibl. Personename
a a b g i n n r	männl. Personename (germanisch)
a a b d e i m n r	berühmter Kurort

Der erste Buchstabe des ersten, der zweite des zweiten, der dritte des dritten usw. Wortes nennen ein erstrebenswertes Ziel.

## Auflösungen der Rätsel aus Heft 8.

### Gegensätze:

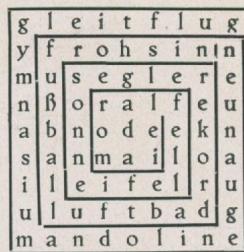
dumm, immer, erzählen, fröhlich, rasch,  
eilen, innen, krank, öde, rein, prassen,  
empfangen, richtig, kurz, unten, loben,  
tapfer, unversehrt reich.

„Die Freikörperkultur.“

### Was uns der Sommer beschert:

Wilhelm, Amazone, Schwert, Salpeter,  
Epigramm, Raimund, Forelle, Rektor,  
England, Uniform, Damast, Entschluß,  
Notar.

„Wasserfreuden.“



## Einst so nervös — jetzt so blühend und um Jahre verjüngt

durch den wertvollen, nach Professor Habermann hergestellten Nerven-Nährstoff



Darum: setz deine  
Nerven in Stand!  
Nimm: Biocitin!

# BiOCiTIN

Biocitin = Tabletten  
1.90 M. u. 3.60 M.  
in Apoth. u. Drog.

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



## Haare weg!

durch Schaum  
ohne Messer!

Bei Damen u. Herren, gründlich,  
sicher und spielend leicht in wenigen Minuten, sonst sofort Ihr Geld  
zurück. Die neue WUNDER-CREME Dr. Hadank's Bubyschäumend D. R. P. ang. ist das Einfachste und Billigste. Einseifen, Abwaschen, fertig. Milder, besser wie Seife, stehender Schaum dringt, ohne die Haut zu reizen, bis in die Haarwurzeln vor und bringt diese zum Absterben. Preis pro Tube mit Pinsel u. Garantieschein Mk. 3.-, portofrei. kosmet. O. Eireiner & Co., Stuttgart 59

Als Lichtkind genießt man nur reine aufgeschlossene sonnendurchglühte Naturnahrung, wie sie besonders

## Nougamm

bietet.

Niemals Tierisches in der heißen Jahreszeit, das verträgt sich auch nicht mit dem Lichtkleide. Nougamm festverschlossen in Blechdosen 2.30 Mk. nur bei Voreinsendung.

Sonstige naturgemäße Lebensartikel und ev. Fragen, auch über die Heilweise durch Pflanzenrohsäfte durch mich. Lebensreformer und Naturheilkundiger

Kurt Mädging, Krefeld Tonnenstr. 13

22 Jahre schon in der Bewegung, auch der Lichtbewegung. Mache noch auf meinen Salbeihonig, 15.30 M. franko Nachnahme 10 Pfund brutto aufmerksam.

## Meine bewährte Haar-Kur

fördert Haarwuchs, besiegt rasch Haarausfall, Schuppen. Näheres kostenlos durch

Ludwig Reitz

Münden 109  
Reitmorstr. 2

## Schreibmaschinen



RM. 30.—, 75, 110, 185.

Vervielfältiger ab RM. 15.—.  
Vervielfältigungen, schnell, billig. Prospekte, Schriftproben frei.

A. Bernicke, Leipzig S3

Kaiser-Wilhelm-Straße 17, A. 6

## Gesunde Schönheit

Bd. III 20 künstler. Aktaufnahmen weibl. Körperschönheit (21×27 cm). Mit Einleit. v. Dr. Fehlauer. Mk. 1.80.— Bd. I u. III (37 Abb.) zus. geb. Mk. 4.80 postfr.

Hausarzt-Verlag, Berlin-Steglitz (Postfach 21).

## Wahrheit

wollen Sie wissen über Leben und Schicksal, gewissenhafte Erstellung und Deutung Ihres Horoskopes bei möglichst genauer Angabe Ihres Geburtsdatums. — Ausführliche Probbedeutung für 1929 einführungshalber gratis!

Astrologisches Büro,  
Berlin-Charlottenburg 4

Postfach 39. Abteilung L 3.  
Unkostenbeitrag nach Belieben.

Allerfeinste schleswig-holsteinische

## Molkerei Tafelbutter

in 9 - Pfd. - Postpaketen liefert stets frisch zum niedrigsten Tagespreis frei Haus

Christian Voß  
Nortorf (Holstein)

Verantwortlich für die Schriftleitung und Anzeigen: Robert Laurer; Verlag: Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bezirk Hamburg. Fernruf: Egestorf 452. Postscheckkonto: Hamburg 56239. — Druck: Friedrich Wagner, Duderstadt. — 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, in Oesterreich: Sch. 1.80. Auslieferung für Oesterreich: Hermann Goldschmidt, G. m. b. H., Wien I, Wollzeile 11. In Oesterreich für Herausgabe und Redaktion verantwortlich: Dr. Gustav Wall i. Fa. Hermann Goldschmidt, G. m. b. H., Wien I, Wollzeile 11. — Inseratenannahme durch den Verlag Egestorf, Bezirk Hamburg, sowie alle Annoncenexpeditionen.



**schützt** Dich vor  
Sonnenbrand, Nässe und Kälte,  
**stärkt** Deine Leistungs-  
und Widerstandskraft.

Flasche RM. 1.85, 1.40 und 1.20 in einschl. Geschäften

Gesunde Ferien trotz schlechten Wetters  
durch Diaderma

Bernhard Aschner

## DIE KRISE DER MEDIZIN

562 Seiten, Gr. 8°

Das die wissenschaftliche Welt aufwühlende Buch ist auch für den gebildeten Laien verständlich.

Preis brosch. RM. 18.-, Ganzleinen RM. 22.-

Hippokrates-Verlag  
Stuttgart und Leipzig

Allen Lichtfreunden empfehle ich für die Badesaison meine erstklassigen preiswerten

### Frottier-Badetücher

in folgenden Größen und Preisen:  
Art. 200 150-160 cm weiß m. farb. Borde RM. 10.50  
Art. 200 150-180 cm weiß m. farb. Borde RM. 12.30  
Art. 200 150-200 cm weiß m. farb. Borde RM. 13.20  
Art. 350 150-160 cm bunt RM. 12.-  
Art. 350 150-180 cm bunt RM. 13.10  
Art. 550 150-200 cm bunt RM. 14.20  
Art. 100 140-140 cm kariert RM. 8.10  
Art. 100 140-200 cm kariert RM. 11.60

Machen Sie einen Versuch und Sie werden zufrieden sein, denn mein steigender Umsatz beweist mir, daß meine Kundschaft zufrieden ist.

**Emtris-Bedarfs-Haus**  
Reutlingen (Württbg.)



### Fahr fröhlich in die weite Welt mit Klepperboot und Klepperzelt!

Wasserwandern im sicheren Klepperboot und fröhliches Zeltleben ist der Sport von heute. Gesund und billig können Sie damit Wochenende und Urlaub verbringen. Es gibt nichts Schöneres.

Mit dem weltbekannten **Klepperboot** sind Sie „Der Herr aller Gewässer“. Ein Klepperzelt dazu und Sie sind auch Ihr eigener Herr am schönsten Platz in Wald und Flur. Gute Kameradschaft wird Ihre herrlichen Fahrten und Aufenthalte zu genügsamster Erholung gestalten. Während das bewährte Klepperboot Sie sicher durch alle Strom-, Fluß- und Seengebiete führt, wohnen Sie im regensicheren Klepperzelt warm und behaglich wie in einem Zimmer.

Das Klepperboot und Klepperzelt ist zerlegt als Handgepäck leicht und bequem mitzuführen. Über 12000 schriftliche Anerkennungen bezeichnen das Klepperboot als das sicherste, bequemste und einzig richtige Wanderboot, dem sich Jedermann — auch Frau und Kind — anvertrauen kann.

Um Jedermann die Möglichkeit zur Anschaffung zu geben, liefern wir auch gegen Teilzahlung auf 6 oder 12 Monatsraten. Versand nur ab Fabrik oder durch die im Katalog verzeichnet. Fabrikniederlagen. Kostenlos senden wir Ihnen unseren reichillustr. Katalog S. 5.



## Klepper-

Faltboot-Werke, Rosenheim - 3b  
Größte und modernste Faltbootwerft der Welt.

### Feinstes Tafel- Pflaumenmus

unübertroffen im Geschmack. Dankschreiben und Nachbestellungen fortgesetzt.  
10-Pfd.-Postreimer RM. 3.75  
30-Pfd.prakt. Emaileeimer RM. 10.50  
ab hier unter Nachnahme oder Vorkasse.

**Fritz Kleine**  
Magdeburg-Fr. 405

## Vegetarische Presse

Zeitschrift der vegetarischen Bewegung

Monatlich 30 Pfg.  
Probeheft frei

### Verlag Dresden-Stetzsch

Meissner Landstr. 94  
Postscheckkonto Leipzig Nr. 43740

### Vegetarisches Kochbuch

3. Auflage — 29 Seiten — Preis 58 Pfg.  
Postfrei

**Bitte ausschneiden und einsenden!** (Drucksachen-  
Porto 5 Pfg.)

## Gratis-Bestellschein

An das größte Photo-Spezialversandhaus Norddeutschlands

## Photo-Brenner

Köln 247, Hohe Straße 88

Die kostenlose und völlig unverbindliche  
Zusendung Ihres 100 seitigen illustrierten

## Photo-Pracht-Katalogs

mit Photo-Lehrheft ist mir erwünscht.

Ferner erbitte Angabe Ihrer äußersten Zahlungsbedingungen bei späterer evtl. Anschaffung eines tadellos arbeitenden Photo-Apparats (Marke Zeiss-Ikon, Agfa, Voigtländer oder dergl.). Bedingung ist die Berechnung der Original-Fabrik-Markenpreise, ohne Aufschlag, ohne Zinsen

und evtl. Zusendung 5 Tage unverbindlich zur Ansicht.

Unterschrift:

Ort und Straße:

**Bitte ausschneiden und einsenden!**

## GESUNDHEIT = KAPITAL



Dazu verhilft:

## GESUNDHEITSWACHT

Monatsschrift für Gesundheits- und Körperpflege  
Reich illustriert / 4. Jahrgang / Quartal 75 Pf.  
Probehefte kostenlos

## GESUNDHEITSKALENDER 1929

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

## GESUNDHEITSWACHT VERLAGS-G.M.B.H.

München, Goethestraße 38



... von sechs Zeitschriften  
**das für den Amateur geeignete Blatt!!**

urteilt ein langjähriger Leser  
Vierteljährlich 6 Hefte 3.- RM. auf Kunstdruckpapier  
mit zahlreichen Illustrationen!

Verlangen Sie Gratis-Probeheft:  
Geschäftsstelle Berlin SW 19

## UNSER PHOTO-HANDBUCH



ist ein vielgeschätzter Ratgeber für alle die Photographie betreffenden Fragen. Es gibt einen vorzüglichen Ueberblick über alle von uns herausgegebenen Platten, Papiere und Photo-Chemikalien, enthält zahlreiche Beschreibungen und Vorschriften für das Arbeiten mit unseren Erzeugnissen und Hinweise über das Vermeiden von Fehlern und deren Abhilfe.

Versäumen Sie darum nicht, unser Handbuch kostenlos von Ihrem Händler anzufordern, wenn nicht erhältlich, direkt von der

**LUMIÈRE G.M.B.H. / BERLIN SW 68.**

In neuer Auflage liegt wieder vor:

## Photographisches Praktikum

**Von L. David**

### Das ideale Lehrbuch des ernsthaften Lichtbildners

Das bekannteste und verbreitetste größere Lehrbuch der Photographie liegt jetzt nach längeren Fehlen in sechster Auflage vor. Die zahlreich eingegangenen Bestellungen beweisen, daß der »Große David« allen Liebhabern und Fachphotographen bei ihrer Arbeit und zur Weiterbildung unentbehrlich geworden ist. Für den Anfänger ist er eine zielsichere, nie langweilende Einführung in die Lichtbildkunst, für den fortgeschrittenen Amateur bildet er eine Fundgrube vielfacher Anregungen und Belehrungen

6. vollständ. umgearbeitete und erweiterte Auflage

Mit 376 Abbildungen und 16 Kunstbeilagen  
Umfang 808 Seiten

Preis: 16.- RM.,  
in Ganzleinen  
19.- RM.

Ein Buch aus der Praxis  
für die Praxis

**Verlag von Wilhelm Knapp**  
Halle (Saale)