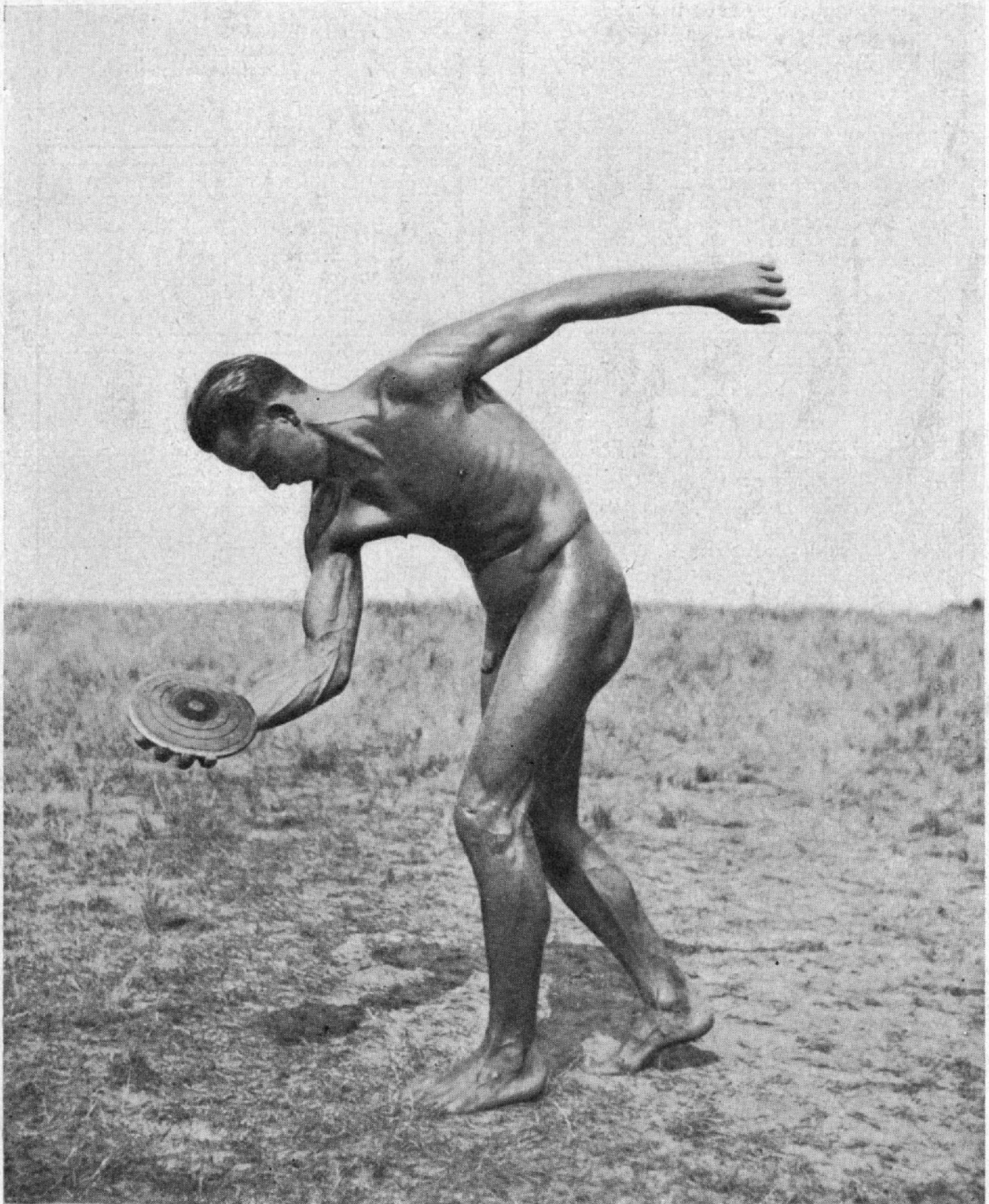




# Freikörperkultur und Lebensreform

Reichsverband für Freikörperkultur e. V. (RFK)



Heft Juli 1929

Erscheinungsort Berlin

Einzelpreis RM 0,50

**Erholungsheim Liebensee**

bei Brandenburg (Havel)

Herrliche Anlagen mit eigenem großen  
Gartenbau- u. Obstbaubetrieb

**Luft- und Sonnenbäder**

Diät: Rohkost, vegetarische u. gemischte Kost  
Auskunft gegen Rückporto

Erholung für Körper und Geist!

**Kuranstalt und Lebensschule  
Friedberg / Gais - Appenzell**

950 m ü. M., schönste Lage der Ostschweiz, um-  
geben von schönem Alpengarten und Parkanlagen,  
beste Gelegenheit für Berg- und Ski-Touren. Al-  
pines, aber mildes Klima. Radium - homöopat.  
Heilverfahren. Spezialbehandlung chron. Krank-  
heiten. — **Frauenleiden** nach Dr. med. Kreid-  
mann — Vitamin-, Diät-, Frischkostkuren nach  
Mazdaznan. Pensionspreis von Fr. 6.— an, Be-  
handlung extra. Ref., Ausk., Prosp. erhalten Sie  
jederzeit gratis durch **Kuranstalt Friedberg,  
Gais-Appenzell**. Bes. Herr und Frau Weber,  
dipl. Homöop.

**Sanatorium Dr. Strünckmann  
Blankenburg-Harz**

**Kuranstalt für physikalisch-diätet. Heilweise**

**Erholungsheim** für Genesende und Ruhebedürf-  
tige. Herrliche Lage. — Mod. Einrichtungen.  
Psychotherapie nach Coué

**Lebensschule.** Wege zur Lebenserneuerung.  
Großes Schwimmbad. — Mäßige Preise. Man  
verlange Prospekt.

**Betriebsdirektion: Ewald Rohlmann**

**SCHÖNSTES  
FREILICHTBAD  
DEUTSCHLANDS**

mitten in den Bergen  
600 m hoch

*Spielwiese \* Felsen  
Schonung \* Quelle*

**Erholungsheim  
Mühlschlößchen  
Nieder-Schreiberhau  
im Riesengebirge**

Telefon 301

Prospekte

**LICHTLAND am Plauer See**

*FERIEN VOM ICH*

Erholung für Lichtmenschen — Großes Gelände  
am See — Badestrand — Wassersport

Bilderdruckschrift gegen 30 Pf.

**Jungmöhl b. Ganzlin (Meckl.)**  
(Wochenendverkehr Berlin)

Ferien- und  
Freiluftheim **„Sukahati“**

i. schönst. Lage a. Luganer See (Südschw.) b. Aguzzo,  
in 1/2 Std. v. Lugano aus erreichbar. Gr. Spielwiese,  
Busch u. Badestrand. Zwangl. Aufenthalt mit u. ohne  
Verpflegung im Heim oder freistehenden Lufthütten.  
Platz z. Zelten. Rudersport. Ausflüge, Wanderungen.  
Sonne das ganze Jahr. — P. Wirz, Muzzano, Tessin.

**Kandersteg (Berner  
Oberland)**

**Alkoholfreies Hotel Kreuz**

bietet Ruhe und Erholung in herrlicher Alpenluft.  
Sorgfältig geführtes Haus Pension von fr. 9.— an  
Reformküche.

Prospekte durch den Besitzer **E. Groh-Derrler.**

**F E R I E N —**

Ausspannung vom Alltag — Bewußtwerden der  
Eigenkräfte — Impulse zu neuem Werden. Vor-  
träge und Übungen; Luft, Sonne, Wasser; Diätkuren.  
Sorgfältige vegetar. Küche (Masdaznan, Frischkost)  
nach neuesten Forschungsergebnissen — Idyllisch  
gelegene, kleine Privatpension in grossem park-  
artigen Garten mit schöner Liegewiese (Liegekuren);  
geschützt, unmittelbar am Hochwald. Herrlicher  
Blick auf das liebe Leinetal und die umliegenden  
Höhen. — Mässige Preise; Prospekt frei.

**Erholungsheim „Niedersachsen“  
Ferd. Söllig, Freden (Leine)**

**F E R I E N H E I M  
S P Ö K T A L**  
Post Hützel (Lüneb. Heide)

Im schönsten Teil der Lüneburger Heide  
gelegen, unweit des Naturschutzparkes.  
Herrliches, 320 Mg groß., einsam gelege-  
nes Luftbadgelände m. Wald u. fließendem  
Wasser. Sonnige, geschützte Lage. —  
Kostenloser Gymnastikunterricht, Leicht-  
athletik. Neuerbautes Landhaus im  
niedersächsischen Stil, behaglich ein-  
gerichtet. Verstreut liegende kleine  
Wohnhäuschen für Familien und Einzel-  
personen. Beste, reichhaltige Verpfle-  
gung. Gute Betten. Zwangloser, fami-  
liärer Aufenthalt. Billige Preise. Das  
ganze Jahr geöffnet

Ausführlichen, bebilderten Prospekt  
gegen 30 Pfennig Rückporto

# Freikörperkultur und Lebensreform

**Zeitschrift  
des Reichsverbandes für Freikörperkultur e. V. (RFK)**

**Verantwortlicher Schriftleiter:**

Dr. H a n s F u c h s, Darmstadt,  
Rheinstr. 8. Rücksendungen erfolgen  
nur, wenn Rückporto beigelegt ist

**Geschäftsstelle d. RFK:**

Bln.-Charlottenburg, Bismarckstr. 104  
(Eing. Leibnizstr.), Tel.: Steinpl. 2279

**Juli 1929**

**Verlag, Vertrieb und  
Anzeigenannahme:**

H. Apitz, Druckerei u. Verlags-  
buchhandlung, Berlin SW 61,  
Belle-Alliance-Straße 92,  
Fernsprecher: Bergmann 4776

**Preis des Einzelheftes:  
RM 0,50 (in Österr.: 80 Gr.)**

Bezugspreis einschl. Zusendung viertel-  
jährlich RM 1,75, in geschlossenem  
Umschlag 2,40, Einzahlungen auf  
Postscheckk. Berlin 668 15 Freikörper-  
kultur und Lebensreform Berlin

DIE MENSCHEN VERDRIESST'S, DASS DAS  
WAHRE SO EINFACH IST; SIE SOLLTEN  
BEDENKEN, DASS SIE NOCH MÜHE GENUG  
HABEN, ES PRAKTISCH ZU IHREM NUTZEN  
ANZUWENDEN.  
G O E T H E

## Heuert

heißt der Juli. Nach Wiesenduft und frischer Maht riecht es. Der Monat der hauptsächlichlichen Heuernte ist's. War das doch ein Leuchten und Flammen auf dem grünen Wiesenplane, als alle die bunten Blumen im leisen Frühwinde ihre Kelche neigten. Das sind die frohen Gefährten unserer lichten Kindertage, in denen so viel Sonne war. Da waren die goldnen Tupfen des Löwenzahns, dessen Stengel so gute Stimmen in die Weidenpfeife lieferten und endlose Ketten um die Mädelsstirnen. Des Wiesenschaumkrauts Flocken tanzen wie Wellenkronen über das Flurengrün. Am Bächlein steht viel Vergißmeinnicht! Die Tellerblüten der Butterblume umsäumen die Ufer mit einer goldenen Borte, und die fleischigen dicken Blätter haben immer großen Durst. Wie Rubinen leuchten die Pechnelken, und zarte Glocken, die an dünnen Stielen schweben, läuten in himmelblauen Tönen über die Blumenau. Dann ist noch Quendel Thymian und Gundermann, Pechblume, Hornklee und Angerbraut. Von jedem könnte man so viel erzählen, es gibt so unendlich viel Gutes und Liebes, was man von einem einzigen Stück Wiese sagen könnte.

Unser großer Meister Albrecht Dürer hat nicht nur sein „Marienleben“ geschaffen, nein, auch ein Bild, das heißt „Das Rasenstück“. Es ist etwas ganz Feines und mit aller Liebe seines großen Dichter- und Malerherzens, dem die Welt überall, auch im Wiesengras, voll Wunder ist, hat er es vor uns hingestellt in aller Zartheit und mit aller der Wiese eigenen Poesie. Ja, die Poesie! Da fallen mir Kreidolfs Blumenmärchen und die Wiesenzwerge ein, die in den blauen Glocken wohnen und unter grünen Halmen tätig sind, wo Rittersporn und Löwenzahn miteinander grimme Kämpfe ausfechten und die

Butterblume zur Muhme Sonnenrose zu Besuch kommt. Wenn man schon recht früh die reine kindliche Freude an der Natur, das wirkliche Glück an den Blumen, in das Herz senken will, dann schenkt euren Kleinen diese wunderbaren Bilderbücher, und die Freude daran wird das Kind auch in spätere Tage hineingleiten, und es wird daraus eine Achtung vor den Dingen der Natur hervowachsen, eine Ehrfurcht, die auch in der einfachen Wiesenblume Schönheit und Glück sieht. Dann werden die Menschen auch wieder lernen, Blumen zu ehren, sie nicht gedankenlos zu pflücken und die rasch Welkenden dann achtlos auf den Weg zu werfen, wo sie von den anderen Tausenden mit Füßen getreten werden. Namentlich am Montage, nach den so vielen „Sonntagspartien“ kann man auf Waldwegen und Wiesenpfaden solche Blumenleichen in Menge sehen, ein trauriges Zeichen für den Mangel an Schönheitssinn und moralischem Feinempfinden! Ja, der Wiesenblumenstrauß, das ist der, den viele nicht mehr mögen. Er ist ihnen zu gering. Es möchten lieber Rosen sein aus der Gärtnerei oder aus dem Blumenladen. Arme Menschen, die den Sinn für die Wiesenpoesie verloren haben, das Bauernmädel mit dem Kinderherzen sehen sie nicht an, aber die höhere Tochter mit dem Flittertand der Großstadt, die gilt was! Ein Strauß Wiesenblumen ist mir immer wie ein Volkslied, das von jungen Kehlen gesungen, durch die Lande geht und hier Menschenherzen erhebt, erfreut oder tröstet.

Dis Volkslied und die Wiesenblumen, sie gehören ganz innig zu uns und sind unserm Streben und Denken eng verwandt. Auch wir wollen ja naturverbundene Menschenkinder sein oder wieder werden, die sich bewußt von raffinierter Schönheitspflege sogenannter Kultur abwenden, denen Schminke, Lippenstift, Henna, Khasana und andere Kulturerzeugnisse fremde Dinge sind. Wahre Kunst verschmäht immer den großen Aufwand und arbeitet mit ganz einfachen Mitteln, wie Meister Dürer in seinem Rasenstück. Und wie wir uns an der schlichten Schönheit der Wiesenblumen freuen, so haben wir ja längst erkannt, daß unser nackter Körper keines Schmuckes bedarf, ja, daß Seidenband im Mädeldhaar und Goldkettchen um den Hals nur das Empfinden von Körperschönheit mindert. Auf unserm Lichtgelände lege alles ab, womit dich der laute Tag umgab: alles Kleid, allen „Schmuck“, alles Leid und alle Sorgen. Sei schmucklos schön und sonnenselig wie die Wiesenblumen! Ist nicht die Marguerite schön? Die verzauberte Margarete? Käseblume sagen die Poesielosen, Wucherblume die Botaniker und Maßliebchen die Gefühlvollen; denn es ist die Blüte mit dem alten Liebesorakel, das immer nach Wunsch ausgeht, weil man dann mehr Blättlein zupft, sobald man das Ergebnis übersehen kann. — Unter dem Zittergras sangen Hunderte von Grillen ihr heißes Sommerlied, und die nimmermüden Beinchen strichen die Flügelfiedel bis tief in die Nacht, bis der Leuchtkäfer heimliches Liebesfeuer glühte. Frühzeitig aber kam der Bauer mit der frisch gedengelten Sense und hat all der bunten Pracht das Leben zerschnitten. Die Sonne war barmherzig und machte alles gleich dürr und grau und tot. Nun schwankt der hohe Leiterwagen von der Flur zur Scheune, und mit ihm zieht der wunderbare Duft all der Blumenkinder, der Wiesenduft des frischen Heues; denn es ist Heuert!

Kurt Nierich.

## Großstadtalb

Lieg ich des abends  
im Bette und sinne,  
dringt zu mir herauf  
das Atmen der Großstadt,  
brausend und wallend.  
Denk' ich:  
wie einer großen, großen Spinne  
grauer und grausiger Leib  
stehen Häuser Ewigkeit,  
und wie einer Spinne

widerlich' Regen  
brödeln in Straßen  
ein hastig Bewegten.  
Ist mir's,  
als suchten der Spinne Glieder  
nach meinem Herzen,  
als drängen sie nieder  
und rissen und würgten  
mein zuckendes Herz.

Bernhard Milkert.

## Beziehungen zwischen Schönheit und Vollkommenheit des Menschen

F. Hasselblatt.

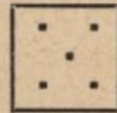
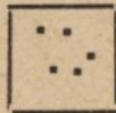
Im menschlichen Leben spielt die Schönheit eine bedeutsame Rolle. Vor allem in der Liebe zwischen Mann und Weib, aber auch darüber hinaus, in allen Beziehungen der Menschen untereinander vermag das Äußere des Menschen hier anziehend und verbindend, dort abstoßend und trennend zu wirken. Ist nun diese, man möchte sagen, eingeborene Verehrung des Schönen ein verhängnisvoller Fehler der menschlichen Natur oder hat sie eine gewisse Berechtigung?



Aufn. Fr. Engel

Beantworten wir zunächst die Frage: was ist überhaupt schön? Wenn man von eingehenden philosophischen Definitionen absieht, kann man kurz dasjenige als schön bezeichnen, dessen Anblick in uns eine angenehme Empfindung hervorruft. Diese angenehme Empfindung kann entweder darauf zurückzuführen sein, daß durch das Schauen auf das Nervensystem ein angenehmer Reiz ausgeübt wird oder sie kann auf Ideenverbindungen beruhen, indem das Geschaute irgendwie angenehme Gedanken und Gefühle wachruft. Endlich ist noch eine Vermischung dieser beiden Arten der Schönheitswirkung möglich. Als Beispiel der ersteren Schönheitswirkung, die ich als „körperliche oder physiologische“ bezeichnen will, seien genannt: eine glühendrote Tulpe, eine zarte Rose, das saftige Frühlingsgrün der Wiesen; sie erfreuen uns durch die rein körperliche Einwirkung ihrer Farben auf unser Nervensystem.

Die andere, „ideelle oder gedankliche“ Schönheitswirkung will ich der Kürze wegen an einem Beispiel aufzeigen, das gleichzeitig auch körperliche Schönheitswirkung aufweist, somit der dritten Gruppe angehört, die „körperliche und gedankliche“ Schönheitswirkung verbindet. Stellen wir uns zwei Quadrate vor; in dem einen derselben sind 5 Punkte ganz regellos verteilt, im zweiten ist in jeder der 4 Ecken je ein Punkt und in der Mitte des Quadrates der fünfte Punkt untergebracht.



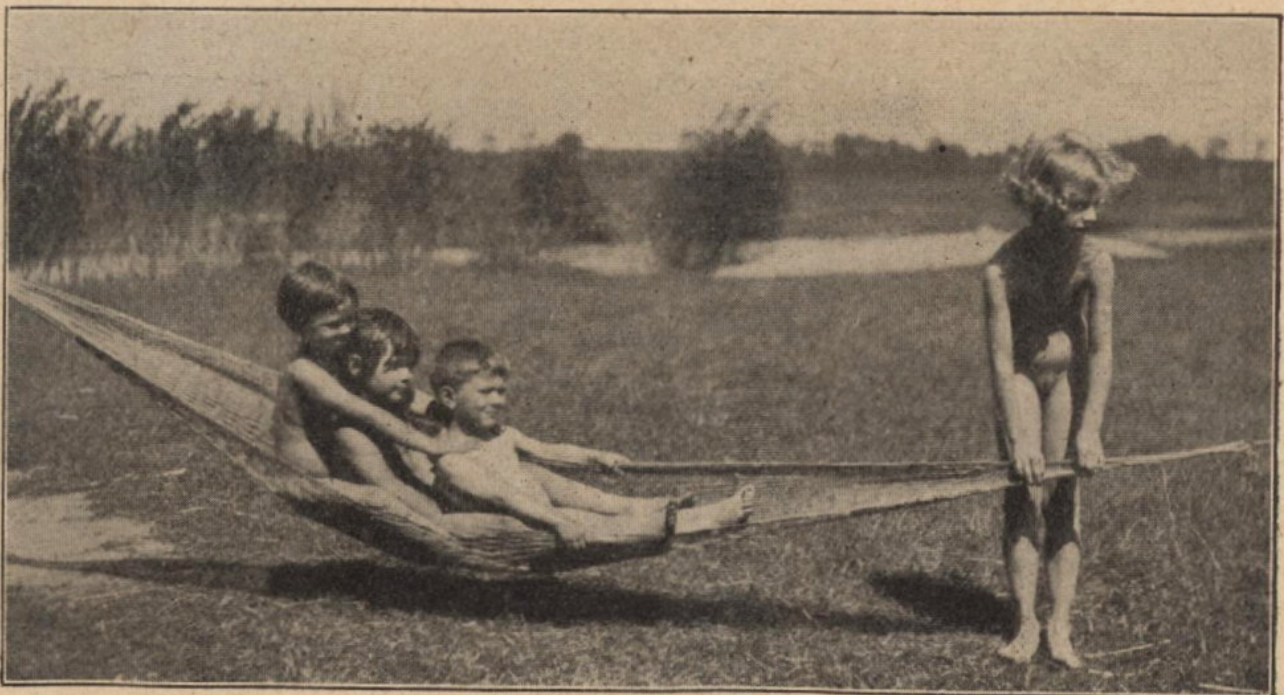
Das Quadrat mit der regelmäßigen Verteilung wird wohl auf jeden den schöneren Eindruck machen. Der Grund dafür wird einmal physiologischer Art sein: das Auge übersieht mühelos, wieviel Punkte es sind und nach welchem Gesetze sie verteilt sind; dann aber wird die Bevorzugung des zweiten Quadrates mit der folgenden Gedankenverbindung zusammenhängen: hier herrscht Ordnung, Gleichgewicht — dort Unordnung, Systemlosigkeit — also haben wir hier auch gedankliche Schönheitswirkung.

Dieser dritte Fall doppelter Wirkungsweise liegt am häufigsten vor. Zum Genusse physiologischer Art treten meist Ideen hinzu, z. B. mit der Farbwirkung der Blumen und Wiesen verbinden sich Vorstellungen vom Blühen der Pflanzen überhaupt und ihrem Duft, von den sonstigen Schönheiten des Frühlings. Andererseits finden wir in Schönheiten ideeller Natur sehr bald Einzelheiten, die uns auch wegen ihrer Wirkung auf das Auge lieb sind.

Die Idee ist meist stärker als die physiologische Wirkung und ein Rot oder Rosa einer Blume z. B. mag uns noch so sehr entzücken — als Farbe einer erschreckenden, schmerzhaften Geschwulst am Menschen wird es uns nur mit Schauern erfüllen und abstoßen können. Dieses Vorwiegen der Idee verleiht erst der Schönheit des Menschen ihre tiefe Bedeutung. Wir erkennen oder, zum mindesten, ahnen dunkel, daß das Äußere irgendwie mit den Eigenschaften des Betreffenden zusammenhängt, und in der Tat — das Schöne ist Ausdruck von Vorzügen, das Häßliche — Ausdruck von Mängeln. Die Vorzüge und Mängel dürften aber keineswegs bloß als Eigenschaften sittlicher Natur gedeutet werden. Die Forderung „Ihr sollt vollkommen sein“ schließt neben der Pflicht zur Güte auch die Pflicht zur Ausbildung aller anderen Fähigkeiten des Menschen in sich. Zur Vollkommenheit gehört ebenso Weis-

heit, Willensstärke, das Vermögen, tief und stark zu empfinden, körperliche Kraft und Gesundheit und schließlich die Fähigkeit, der Bestimmung alles Geschaffenen gemäß, sich fortzupflanzen. Wir müssen es uns versagen, im Rahmen dieser Untersuchung den Zusammenhängen zwischen der Vollkommenheit des Menschen im dargelegten Sinne und der Vollkommenheit seines Äußeren bis in alle Einzelheiten nachzugehen; es würde recht umfangreicher Ausführungen und zahlreichen Bildermaterials zur Verständlichmachung und Beweisführung bedürfen. Hier mag der Hinweis auf die mancherlei bestehenden Zusammenhänge genügen, auf die Beziehungen zwischen Form und Farbe von Mund und Nase einerseits — Wille, Blutbeschaffenheit andererseits; Mittelgesichtspartie, Auge — Gefühle; Sorgenfalten — Nervosität; Haarwuchs — Drüsentätigkeit; Beschaffenheit von Haut, Knochen und Muskelbau — Gesundheit, und so weiter, um nur einige Beispiele zu nennen.

Wesentlich ist, daß die ursächliche Verkettung zwiefacher Art sein kann. Eine schöne Einzelheit kann die Folge oder die Ursache eines Vorzuges sein, eine häßliche die eines Mangels. So kann gutes Haar Folge von Gesundheit sein, andererseits kann es aber auch als Wärmeschutz und Regulator der animalischen Elektrizität im Menschen von Bedeutung für die Gesundheit des Körpers, besonders des Gehirns und Nervensystems, sein. Ebenso offensichtlich ist die Gesundheit der Zähne — sowohl Folge normaler Säftebeschaffenheit des Körpers, wie auch Ursache guter Verdauung. Daraus ergibt sich auch eine zwiefache Antwort auf die Frage, wie wir nach Schönheit zu streben haben; einerseits durch Schaffung der Voraussetzungen für die Schönheit: Entwicklung und Veredlung unseres Gemütes, unseres Verstandes, unseres Willens und Körpers; andererseits durch naturgemäße Behandlung und Pflege unseres Körpers als physischen Grundlage eines edlen Menschentums. „Naturgemäß“ ist nur eine Behandlung zu nennen, die eine Kräftigung und Gesundung des betreffenden Organs erstrebt, nicht aber eine solche, die eine Fälschung in Farbe oder Form bezweckt, z. B. durch Nasenformer,



Aufn. Fr. Henschel, Lichtbund Magdeburg

Lippenstift, Lockenschere und dergleichen. Massage, Licht-, Wasser-, Wärmebehandlung können den natürlichen Mitteln zugezählt werden, da sie in abgeänderter Form in der Natur dem Tier oder Naturmenschen gleichfalls zur Verfügung stehen.

So wäre denn die eingangs aufgeworfene Frage, ob die den Menschen angeborene Verehrung des Schönen eine Berechtigung habe, im bejahenden Sinne zu beantworten; jedoch dürfen wir es uns nicht verhehlen, daß die praktische Anwendung unserer Erkenntnisse auf mancherlei Schwierigkeiten stoßen kann, besonders wenn wir nach dem Äußeren Menschen gegeneinander auf ihren Wert abwägen wollen. Es wäre augenfällig eine irrige Schlußfolgerung, wenn wir aus der Häßlichkeit eines Mannes, nehmen wir beispielsweise eines Beethoven, auf seinen geringeren Menschenwert gegenüber irgendeiner anerkannten Schönheit schließen wollten. Was an Beethovens Gesicht uns häßlich erscheint, führt gewiß auf Eigenschaften zurück, sei es seelischer, gesundheitlicher oder sonstiger Art, die wir als Mängel empfinden; was an einer Schönheit schön ist, hat Beziehungen zu Vorzügen. Diese Tatsache steht fest. Allein den Gesamtwert eines Menschen aus seinem Schönheitsgrad mit Sicherheit einzuschätzen, ist uns nicht immer gegeben. Der Ursachen können mancherlei sein. Erstens haben wir vielleicht noch ein nicht genügend entwickeltes Wahrnehmungsvermögen für den Ausdruck geistiger Größe und dessen Schönheit; Schulung der Beobachtungsgabe und des Geschmackes könnte hier Änderung schaffen. Ferner treten vielleicht wertvolle geistige Fähigkeiten ausnahmsweise äußerlich nicht in Erscheinung, sondern wirken sich nur in gewissen Gehirnwindungen aus. In manchen Fällen könnten bei einem Gesunden oder Bekehrten etwaige Spuren bereits abgelegter Mängel bei oberflächlicher Beobachtung zu ungerechter Beurteilung führen. Das Versagen unserer Einschätzung kann aber auch nur ein scheinbares sein, wenn der Mensch in seinen Worten und Handlungen ganz anders erscheint, als in seinen verborgensten Gefühlen; er kämpft z. B. gegen einen Trieb, etwa einen perversen Sexualtrieb, soweit erfolgreich, daß dieser sich nie in Handlungen und Worten äußert, aber im Unterbewußtsein, vielleicht im Traumleben, ist der Trieb noch vorhanden und drückt dem Gesichte einen gewissen Stempel auf. Sodann können widersprechende Beurteilungen aus unausgeglichener Weltanschauungsgrundlage entstehen; verstandesmäßig huldigen wir anderen Idealen, schätzen andere Eigenschaften hoch, als gefühlsmäßig, auf dem Gebiete des Geschmackes. Dieser Fall ist sehr häufig zu beobachten, ein großer Teil unserer Zeitgenossen folgt z. B. auf sittlichem Gebiete christlichen Anschauungen in mittelalterlicher Fassung und auf dem Gebiete der Schönheit altgriechischen Wertschätzungen. Eine voll durchgebildete Einheitlichkeit der Lebensauffassung dagegen zeigen uns gewisse Zeiten des Mittelalters, wo der ganz aufs Seelische konzentrierte Blick auch in der Kunst alles Körperliche zu Gunsten seines Asketenideals mißachtet. Der gelungene Ausdruck mönchischer Tugenden genügte vollauf dem Schönheitsempfinden des Künstlers, wie des Publikums, um über offensichtliche Symptome von Schwindsucht, Skrofulose, Kraftlosigkeit ihrer Idealgestalten hinweg zu sehen. Schließlich gibt es ein Gebiet, auf dem der Schönheitsmaßstab schlechthin nicht anwendbar ist und zwar bei Menschen, die ihre Gesundheit, ihre Schönheit und andere Gaben durch ein Unglück verloren oder bewußt zum Opfer gebracht haben. Wer dürfte einem Gelehrten Vorwürfe machen, der zur Er-



forschung wichtiger Wahrheiten sich in ungünstige äußere Verhältnisse begibt, einer Mutter, die sich in der Pflege gesunder und kranker Kinder aufopfert, einem Krieger, der sich bei der Verteidigung seines Landes oder Volkes hat zum Krüppel schießen lassen. Allerdings befreit diese äußere Zwangslage nicht von der Pflicht nach Maßgabe des Möglichen, diesen verunstaltenden Einflüssen kraftvoll entgegenzuarbeiten.

Doch alle diese Einschränkungen und Warnungen vor Fehlurteilen vermögen die Bedeutung der Schönheit nicht in Frage zu stellen. Ein Gebiet ist es vornehmlich, wo die Schönheit ein wertvoller Führer zur Vollkommenheit sein sollte, nämlich in der Anwendung unseres Schönheitsbedürfnisses auf uns selber. Der Spiegel könnte aus einem Werkzeug der Eitelkeit zu einem ernststen Mahner zur Arbeit an uns selber werden, wenn wir uns täglich vor ihm die Frage vorlegen: Welche Häßlichkeiten sind an mir vorhanden, worauf sind sie zurückzuführen und wie schreitet ihre Ausmerzung vorwärts?

Die Schönheit kann und soll andere Wertmesser, wie Anlegen sittlicher und Verstandesmaßstäbe an unser Handeln, Abwägen unserer Erfolge, Befragen der inneren Befriedigung usw. nicht ersetzen, sondern nur sehr wesentlich ergänzen.

Als Mitkämpfer der Freikörperkultur gehören wir einer Bewegung an, die gerade in der allseitigen Erfassung des Menschen, seines körperlichen und geistigen Lebens, der Vollkommenheit im weitesten Sinne des Wortes zustreben will und in dem Lichtluftleben wertvolle Mittel hierzu an die Hand gibt. Ist dieses Streben erst einmal mit allen Konsequenzen Gemeingut bei uns Mitkämpfern, dann wird auch die werbende Macht unserer Schönheit den Sieg unserer Bewegung herbeiführen helfen.

## Nacktwandern

Walter Flehsig.

Welcher Lichtfreund wird jetzt im warmen Sommer nicht den Wunsch haben, sich auch außerhalb der enggezogenen Grenzen des Geländes, mag dieses noch so schön gelegen sein, auf Wanderungen fern vom Verkehr im Sinne unserer Freikörperkultur zu bewegen?

Darum sollen hier einige praktische Erfahrungen und Ratschläge über das Nacktwandern zur Sprache kommen.

Auf die gesundheitlichen Vorteile des Wanderns ohne Bekleidung braucht wohl nicht ausdrücklich hingewiesen zu werden. Auch das dünnste Kleid, das poröseste Hemd wird immer die Körperatmung behindern. Besonders unangenehm macht sich die Bekleidung gerade beim Marsche durch die erhöhte Schweißabsonderung fühlbar.

Aber auch aus rein gefühlsmäßigen Gründen ist ein Nacktwandern zu befürworten und auch in wenig bevölkerten Gebirgsgegenden durchaus möglich, wenn man dabei einsichtig vorgeht. Niemand von uns will ja bei den Mitmenschen, die unsere Bewegung noch nicht kennen, Anstoß erregen oder mit dem Gesetze in Konflikt kommen.

Da wir ohnehin die unberührte Schönheit von Wald und Flur genießen wollen, müssen wir Gegenden aufsuchen, die als wenig begangen bekannt sind. In den heimatlichen Gauen wird jeder solche Stellen kennen. Vielfach

brauchen diese gar nicht weit abseits von bekannten Ausflugszielen zu liegen. So habe ich in der Sächsischen Schweiz und im Erzgebirge mancherlei herrliche Plätze gefunden, die so gut wie unbekannt sind, und bin Wege und Stege gewandert, wo man ohne weiteres die lästigen Sachen in den Rucksack stecken konnte.

Aber auch in persönlich unbekannteren Gebieten kann man dies mit einiger Vorsicht meist tun. So bin ich im vorigen Jahre, auch am Sonntage, durch den Harz größtenteils nackt gewandert. Es wurde mir dort allerdings dadurch sehr erleichtert, daß ich nicht die markierten Harzklub-Wege ging, die von fast allen Wanderern benützt werden, sondern seitwärts von diesen die noch zahlreich vorhandenen kleinen Pfade einschlug und dabei meist noch viel schönere Punkte berührte.

Praktisch dürfte es empfehlenswert sein, daß der Mann stets einen Surenschurz, die Frau einen leichten Kittel in der Hand bereit hält, so daß beim Nahen von Menschen sofort die für den Andersdenkenden unbedingt nötig erscheinende Bekleidung angelegt werden kann. Auf diese Weise wird wenigstens jede Reibung vermieden, wenn auch meist der Begegnende durch ein kurzes Wort, besonders der wandernde Naturfreund oder der biedere Waldarbeiter, aufgeklärt werden kann. Überzeugt man dadurch vielfach auch den andern nicht, so erreicht man doch wenigstens eine Duldung unseres Standpunkts. Kommt man allerdings an belebtere Straßen usw., muß man schon die kurze Hose, das dünne Leinenkleid überziehen.



Leider lassen sich solche Begegnungen doch nicht vermeiden, wenn man es auch natürlich vorzieht, seitwärts in den Büschen zu verschwinden, wenn der Störenfried rechtzeitig bemerkt worden ist. Gerade dieses Spannen auf unliebsame Störer des einsamen Marsches erscheint mir als ein besonderer Reiz des Nacktwanderns. Es geht uns dann wie den Tieren des Waldes, die scheu vor den Menschen ins Dickicht fliehen.

Hat man einen besonders schönen Fleck Erde erreicht, versteckt man den Rucksack mit den Sachen und kann sich so ganz frei bewegen. Man hat Gelegenheit zu den herrlichsten Naturbeobachtungen. Die Tiere, die den bekleideten Menschen scheu fliehen, betrachten ihn nackt wieder als ihresgleichen. Zutraulich kommen die Vögel heran, und ein Hirsch, den man an einer Lichtung äsen sieht, beobachtet den Ankömmling lange, ehe er sich langsam zurückzieht. Ein Bach oder eine Quelle bietet ein erfrischendes Bad, während ein kurzer Lauf durch das Dickicht mit den entgegenschlagenden, stachelnden Zweigen die beste Massage ist.

Dann wird aus dem Rucksack ein Mahl mit Schwarzbrot, Obst und sonstigen natürlichen Nahrungsmitteln gehalten, das besser als das feinste Essen schmeckt, aber nicht durch langes Kochen und durch Gewürze entwertet ist.

Selbstverständlich wandert man barfuß, denn gerade dadurch wird ja die Verbindung mit der Mutter Erde hergestellt. Auf Wald- und Wiesenpfaden ist dies auch leicht, selbst für den Ungewohnten, aber der Fuß gewöhnt



Aufn. R. Zwillsperger, LLG München

sich sehr bald auch an Steine und sonstige Hindernisse. Jedenfalls genügen, außer im Hochgebirge, stets ein Paar feste Sandalen, die ohne Strümpfe oder nur mit Socken getragen, die gute Ausdünstung des Fußes auch dort erlauben, wo das Tragen einer Fußbekleidung notwendig ist.

Empfehlenswert ist es, nur in kleinen Gruppen, etwa bis zu 5 Leuten, nackt zu wandern, da sonst leichter Mißliebigkeiten mit Begegnenden vorkommen können. Eine kleine Schar ist ja auch schon aus dem Grunde wünschenswert, als nur im engsten Kreise ein wirklicher Naturgenuß möglich ist. Dieses Einswerden mit der Umwelt ist es ja, was uns stärkt zum Kampfe des Alltags und uns fähig macht, unser Leben, unbeirrt den Anfeindungen der uns noch mißverstehenden Mitmenschen gegenüber, in unserem Sinne zu gestalten.

## Gute Wandernahrung

Werner Altpeter.

Wenn auch beim Wandern die Nahrung nicht die Hauptsache ist, so ist sie doch eine unabwendbare Notwendigkeit. Der Wandernahrung wird im allgemeinen zu viel oder aber zu wenig Aufmerksamkeit zugewandt, und beides ist verkehrt. Der gesundheitliche und ideelle Wert des Wanderns ist in hohem Maße abhängig von der Nahrung, die man zu sich nimmt. Auch ist es z. B. eine Halbheit, wenn ein Mensch, der nach Gesundheit, Einfachheit, Zweckmäßigkeit und Wahrheit strebt, einer Ernährungsweise huldigt, die wertlose, überfeinerte oder gar schädliche Nahrungsmittel duldet. Die neuere Ernährungswissenschaft hat Erkenntnisse gezeitigt, die sich schon recht gut in die Praxis umsetzen lassen. Die Hauptforderungen, die an eine vollständige und gesunderhaltende Nahrung gestellt werden, sind kurz folgende:

Überschuß an basischen Mineralstoffen, Reichtum an allen Ergänzungsstoffen, ausreichend aber nicht zu viel Eiweiß und Freisein von schädlichen Farbstoffen, Konservierungsmitteln oder ähnlichen Zutaten, genügend Brennwerte.

Die Nahrung an Wandertagen muß sein: leicht beförderbar, leicht verdaulich und hochwertig. Es ist wohl möglich, eine Reihe von Lebensmitteln zu empfehlen, die als Wanderkost erprobt sind und einige Richtlinien zu geben, die den Ergebnissen der neuzeitlichen Ernährungsforschung entsprechen.

Zunächst sei auf einen weitverbreiteten Aberglauben hingewiesen, nämlich den, der Mensch müsse unbedingt, wenigstens einmal am Tage, etwas Warmes zu sich nehmen. Das ist keineswegs der Fall. Ja, es gibt Leute, die ausschließlich von kalter Nahrung leben und dabei prächtig gedeihen. Zum mindesten ist es kein Schaden, wenn man einen Sonntag lang von Rohkost lebt. Übrigens besteht ja bei Eintagswanderung immer die Möglichkeit, abends eine größere Mahlzeit zu Hause einzunehmen.

Hauptgrundsatz ist: nicht viel essen, aber gründlich kauen. Wenn man die üblichen Wandergesellschaften still beobachtet, bekommt man den Eindruck, daß die Leute hauptsächlich in die Natur gezogen sind, um ihre Brote zu vertilgen, und da ihnen dies nicht rasch genug geht, spülen sie mit dem Inhalt der Thermosflasche oder mit Wirtshausgetränken nach, „damit's besser rutscht“. Es ist unglaublich, was aus den Rucksäcken alles ans Tageslicht

kommt: Wurst- und Schinkenbrote, Kartoffelsalat, Pudding mit Himbeersaft, kaltes Kotelett, Kakao, Kaffee, Obst u. s. f., und da wundern sich die Leute, wenn sie am anderen Tage unlustig und abgespannt sind: ihr Magen hat mehr zu tun als die Beine!

Der echte Wanderer ißt wenig, langsam und schweigsam. Eine gute Verpflegung ist z. B. folgende:

Morgens zu Hause: deutscher Tee mit Honig oder eingeweichte Trockenfrüchte oder Milch mit Wacholdersaft. Für magere und hungrige Leute: Haferflockensuppe mit Zwiebeln oder Himbeersaft.

Vormittags etwa 10 Uhr: Obst. Im Sommer nimmt man frisches, gewaschenes Beeren- oder Steinobst mit und hält sich hierzu eine besondere Büchse (für 1—2 Pfund). Bei Beeren muß diese mit Papier ausgeschlagen werden. Nötigenfalls genießt man hierzu etwas Zwieback oder Getreideflocken. — Im Winter kommen Äpfel, Birnen oder Apfelsinen in Frage. Diese dürfen aber nicht zu kalt gegessen werden; ferner Trockenfrüchte wie Feigen, Bananen, Rosinen, Datteln, Zwetschen, die alle den leichtverdaulichen Fruchtzucker und basische Mineralstoffe in hohem Maße enthalten. Zu den Obst Mahlzeiten schmeckt Nußpaste, aus fein zerkleinerten Nüssen hergestellt, ganz vorzüglich. Sie sind im Winter die geeignetste Beikost.

Mittags etwa 1 Uhr genießt man sein Brot mit Butter. Hierzu etwas Käse oder Rettich, Radieschen, Tomaten, Zwiebeln. Solange es diese nicht gibt, ist es empfehlenswert, das Butterbrot mit fein geschnittenen Zwiebeln



Aufn. Josef Pompetzky, LLG München

zu belegen oder mit Gemüsemehl zu bestreuen (Spinatmehl, Rettichmehl, Selleriemehl usw.). Ein guter Brotaufstrich zu der Butter ist auch das ergänzungsstoffreiche Hefepräparat Vitam-R, das einen würzigen Geschmack hat. Auch Tomatenmark sollte zur Abwechslung herangezogen werden. Anstelle der Butter kann auch eine gute pflanzliche Margarine treten, die frei von tierischen Substanzen und chemischen Zutaten ist. Eine solche ist z. B. die VDR-Pflanzenbutter. Auf Wanderungen nehme man immer Vollkornbrot mit. Es sättigt länger als Weißbrot, hat einen größeren Nährwert und man braucht nicht soviel davon. Zwischen diesen Mahlzeiten soll man möglichst gar nichts genießen. Sofern leichter Hunger oder Durst eintritt, kann etwas Obst genossen werden; ist der Hunger stark, so sind z. B. Getreideflocken angebracht. Es gibt solche in Rollen gepreßt, die sich leicht auf Wanderungen mitführen lassen. Unter dem Namen „Haroh“ (rohe Haferflocken) und „Weiroh“ (rohe Weizenflocken) werden sie in den Handel gebracht, oder man knabbert etwas von dem sogenannten „Nußfutter“, einer Mischung von Nußkernen, Rosinen, Puffgetreide und anderen guten Nahrungsmitteln, die es vorrätig in Glashautbeuteln zu kaufen gibt.

Alle die genannten Nahrungsmittel, die den Lesern zum Teil nicht bekannt sein werden, gibt es in den sogenannten „Reformhäusern“, die zum Einkauf einer gediegenen Wanderkost empfohlen werden können.

Die Abendmahlzeit zu Hause besteht aus Salat oder Gemüse (gedämpft) mit Kartoffeln und ist wenigstens 2 Stunden vor dem Schlafengehen zu nehmen.

Fleisch- und Wurstwaren sind zu einer gesundheitsdienlichen Kost nicht nötig, und der Körper ist dankbar, wenn man ihn wenigstens an Wandertagen mit diesen eiweißschweren Nahrungsmitteln verschont. Übrigens haben bei großen Gepäck-Wettmärschen Vegetarier bedeutend bessere Durchschnittsleistungen erzielt als Fleischesser.

Sehr ungünstig für den Körper ist der ständige Genuß von Süßigkeiten. Es gibt Leute, die während des Laufens andauernd Bonbons oder dergleichen lutschen, um sich für die Mühe des Marsches zu „entschädigen“. Sie irren sich aber, denn das ist kein Entschädigen, sondern ein Schädigen. Wer das Laufen nur als Mühe empfindet, und das Essen als einzige Erholung, der bleibe besser zu Hause.

Die Flüssigkeitsaufnahme soll auf ein Mindestmaß beschränkt werden. Je weniger Flüssigkeit in die Blutbahn kommt, umso weniger Arbeit hat das Herz. Natürlich muß ein starker Wasserverlust des Körpers ersetzt werden. Die Aufnahme alkoholischer Getränke mindert die Leistungsfähigkeit stark herab und macht schlapp. Es ist ein großer Fehler, während des Marsches solche Getränke zu genießen und hinterher ist es auch nicht gut. Wer unterwegs oder am Wanderziel etwas trinken muß, genieße frisches Wasser mit etwas Zitronensaft. Im übrigen führt uns der reichliche Obstgenuß genügend Flüssigkeit zu.

Auf mehrtägigen Wanderungen muß man von den genannten Nahrungsmitteln entsprechend mehr mitnehmen. Man sehe zu, sich jeden Tag etwas Salat oder Gemüse zu verschaffen. Auch frische Landmilch ist ein gutes Nahrungsmittel (täglich bis  $\frac{1}{2}$  Liter). Für etwaiges Abkochen empfehle ich folgende Gerichte, sofern keine frischen Gemüse erhältlich sind:

Kartoffelbrei mit Milch, Zwiebeln, Gemüsemehl.  
Haferflockenbrei mit Trockenobst oder Zwiebeln.  
Vollreisbrei mit Äpfeln und Rosinen.

Gemüsesuppe aus gutem Trockengemüse, Pilzen, Kartoffeln usw.

Die Wirtschaftsgerichte entsprechen fast nirgends den Erfordernissen einer reizlosen, hochwertigen Ernährungsweise.

## Unsere Licht-Luft-Sportplätze

### II.

**Das Gelände der Dtsch. Luftbad-Gesellschaft am Zeesener See.** Nach vielen Bemühungen war es möglich, im vorigen Jahre am Zeesener See (südlich von Königswusterhausen) bei Senzig ein über 40 Morgen großes Wald- und Heidegelände zu pachten, welches in diesem Jahre auf rund 72 Morgen erweitert wurde. Das Gelände ist von Berlin nach 45 Minuten Bahnfahrt (Vorortverkehr) mit anschließender Wanderung durch Laub- und Nadelwald in etwa 40 Minuten zu erreichen. Diese äußerst günstige Lage — gleichsam vor den Toren Berlins — ist insbesondere für unsere zahlreichen Familien von Vorteil. Von nicht zu unterschätzender Bedeutung ist ferner, daß das Gelände durch seinen Baumbestand einen natürlichen Schutz gegen Einsicht hat. Die dem Gelände sich anschließenden ausgedehnten Waldungen mit ihren idyllisch gelegenen Seen bieten dem Naturfreund Gelegenheit zu reizvollen Spaziergängen und Wanderungen. Die aufgeführten Bauten — Wetterhalle, Schuppen usw. — wirken infolge umsichtiger Anordnung nicht störend, ein Unterkunftshaus soll möglichst noch in diesem Jahre in Angriff genommen werden.



Am Zeesener See

Aufn. DLG

Das seichte Ufer des Sees ist für Kinder und Nichtschwimmer durchaus gefahrlos. Erwähnt sei auch der hügelartig zum Ufer abfallende Waldrand — gegen Süden gelegen, — ein zum Ruhen bevorzugter Streifen. Von den Höhen hat man eine herrliche Fernsicht über den See und zu den umliegenden Ortschaften.

Die Größe des Geländes erforderte die Markierung von Wegen, z. B. zum Seesteg, Brunnen, Zeltplatz, zur Wetterhalle usw. Wer sich den Aufenthalt durch Aufstellen eines Zeltes etwas bequemer gestalten möchte, findet ein vorgesehene größeres Waldgebiet in äußerst geschützter Lage. Sport-, Spiel- und Gymnastikplätze sind zu mehreren vorhanden. Das Gelände ist während des ganzen Jahres geöffnet und für unsere Mitglieder die Benutzung frei. Von den Mitgliedern der dem R. F. K. angeschlossenen Bünde wird laut Geländeordnung eine geringe Gebühr erhoben.

Seit Bestehen hat sich das Gelände als sehr begehrtter Ferienaufenthalt erwiesen.

\*

**Das Gelände der Vereinigten Lichtfreunde, Chemnitz.** Neun Jahre Kampf sind vorausgegangen mit dem Endziel, ein eigenes Gelände zu besitzen. Aus einer kleinen Wandergruppe, welche die stillsten Winkel, fernab der Großstadt, aufsuchen mußte, um den Lichtgedanken verwirklichen zu können. Nachdem vor allen Dingen unsere Bewegung behördlich anerkannt wurde und dadurch die Mitgliederzahl zunahm, konnten wir nach einer dauernden Bleibe Umschau halten. Fünf beherzte Anhänger fanden den Mut, ein Stück Land zu kaufen, um einen Teil davon der Vereinigung pachtweise zu überlassen. Der Erfolg war, daß die Mitgliederzahl wuchs und demzufolge weiteres Gelände gepachtet wurde. Die Gelegenheit kam uns zu Hilfe, da ein Nachbargrundstück, etwa 13 000 qm groß, zu verkaufen war, und besonders durch eine Stammeinlage der Mitglieder dieser Kauf ermöglicht wurde. Dasselbe ist vom Wald und Lichtsiedlungen begrenzt und ein Teich von etwa 1000 qm Fläche sorgt für ein erfrischendes Bad. Eine Unterkunftshütte mit Fenstern und Ofen bietet auch im Winter einen angenehmen Aufenthalt, im oberen Geschoß ist Schlafgelegenheit für etwa 20 Personen. Nach behördlicher Vorschrift mußten wir unser Gelände etwa 2 m hoch einplanken, aber durch entsprechende Anpflanzungen wird das Landschaftsbild weiter nicht gestört.

Da unserer Vereinigung größtenteils Familien mit kleinen Kindern angehören, ist es von großem Wert, daß dieses Gelände mit  $\frac{1}{4}$  Stunde Bahnfahrt und  $\frac{1}{4}$  Stunde Weg durch herrlichen Wald zu erreichen ist. Jahrelange Arbeit liegt hinter uns, eine Arbeit von Jahren liegt vor uns, um aus diesem Flurstück einen Lichtpark zu schaffen, der nach einer Woche Daseinskampf Erholung und Zerstreung bietet. Nur die Führer unserer Bünde können ermessen, welche Schwierigkeiten zu überwinden sind, um das gesteckte Ziel zu erreichen, da Idealisten in bezug auf Geld und Arbeit dünn gesät sind. Nachdem unsere Bewegung aber immer mehr der Öffentlichkeit bekannt wird, hoffen wir, daß auch andere Bünde unserem Beispiel folgen können. Durch Kampf zum Sieg.

\*



Im Maiheft wurde unter den privaten Erholungsheimen das Ferienhaus von Alfred Willmann in Lörrach erwähnt. Dabei hat sich ein Druckfehler eingeschlichen. Das Haus Freund Willmanns liegt nicht 380, sondern 830 m hoch bei Gresgen im südl. Schwarzwald. Bahnstation ist Zell-Wiesental (Schwarzwald). Die Zahl der Erholungsheime, in denen man im Sinne unserer Lebensreform Unterkunft findet, vermehrt sich dauernd, wie man aus dem Anzeigenteil unserer Zeitschrift ersehen kann.

## Umschau

### Zur Sache „Finus“-Danzig

**Betrifft: Kündigung des Pachtgeländes Eichenallee.**

Unter dem 6. März d. J. hat die Vereinigung für Freikörperkultur *Finus* eine Eingabe an die Stadtbürgerschaft gerichtet — wir fügen die Abschrift bei —, uns das vom Senat verpachtete Gelände an der Eichenallee weiter zu belassen und die ausgesprochene Kündigung zurückzunehmen.

Die Stadtbürgerschaft hat in ihrer Sitzung vom 11. April d. J. diese Eingabe ohne Widerspruch angenommen und dieselbe dem Senat zur Berücksichtigung überwiesen. (Benachrichtigung mittels Schreiben der Stadtbürgerschaft vom 11. April d. J.)

Trotzdem hat die Abt. für öffentliche Arbeiten die Kündigung aufrechterhalten und der Vereinigung eine Frist, zwecks Abbau der dort von uns geschaffenen Einrichtungen, bis zum 1. Oktober d. J. gesetzt.

Wir erheben hiermit Einspruch bei dem Gesamt-Senat mit der Bitte, in eine Prüfung der Sache einzutreten und die Kündigung aufzuheben.

**Gründe:**

Das Gelände ist der Vereinigung im April 1925 durch Fürsprache des Herrn Staatsrat Dr. med. Stade zwecks Ausübung der Freikörperkultur verpachtet worden. Die Vereinigung hat das Gelände zu sportlichen Zwecken ausgebaut und außer der eigenen Arbeit eine Summe von 4—5000 Gulden hineingesteckt.

Unter Vorspiegelung falscher Tatsachen: „Das ist die größte und gemeinste Schweinerei, die man sich denken kann“ (Dr. med. Thun u. Gen.), hat die sog. Kath. Aktion die Kündigung des Geländes erwirkt, wobei der Senat über Zweck und Ziel der Vereinigung gröblich getäuscht worden ist.

Die Begründung der ausgesprochenen Kündigung, das Gelände werde zu allgemeinen Zwecken gebraucht, bezieht sich, wie wir in Erfahrung gebracht haben, darauf, das Gelände den Krankenschwestern zum Spazierengehen zuzuwenden. So sehr wir solche Warmherzigkeit des Senats sonst begrüßen würden, müssen wir in diesem Spezialfalle gegen solche Maßnahme energisch protestieren, denn die Gesunderhaltung der heranwachsenden Jugend durch Heranführung von Licht und Sonne an den Körper in weitestem Maße, die wir durch die Tat ausüben, die auch von der Ärzteschaft immer wieder so



Aufn. Bernh. Patzer

warm empfohlen wird, sollte in besonderem Maße von Staats wegen gefördert, keinesfalls aber zerschlagen werden.

Noch niemals, so lange die Welt steht, haben sich so umwälzende Änderungen auf allen Gebieten des öffentlichen und des privaten Lebens vollzogen, wie in unserer Zeit. Die Zeitenwende, in der wir stehen, bedingt neue Zeitanschauungen. Als ihre Folge entstehen Badeanstalten, Schwimmhallen, Luft- und Sonnenbäder usw. Es sind herrliche Worte der Programm-Rede des neuen Bau-Senators, die wir bei Niederschrift dieser Eingabe an den Gesamt-Senat lesen. Und wo bleibt die Hinüberführung solch goldener Worte zur Tat? Sonderbarerweise desselben Senators, der mit Kündigung des Pachtgeländes das körperliche und seelische Gesunden der Jugend zerschlägt. Denn einzig und allein gilt unsere Arbeit an der Jugend dem Zwecke, der Regierung beim Neubau des Menschen, des höchsten Geschöpfes, zu helfen.

Abgesehen davon, hat die Vereinigung mit Schreiben vom 4. April d. J. (Zeichen O. I. 89/29) der Senatsabteilung für öffentliche Arbeiten, z. H. des

Herrn Senators Dr. Althof, angeboten, den Ärzten und Krankenschwestern des Krankenhauses das Gelände ebenfalls zu öffnen, durch Herstellung einer Pforte vom Krankenhauszaun mit direktem Zugang zum Park, um denselben Eintritt und Bewegungsmöglichkeit, eventuell Sonnenbäder ohne jedes Entgelt zu verschaffen. Damit beweist die Vereinigung ihre gemeinnützige Arbeit am Volke. Dem Staate entstehen durch dies Anerbieten nicht nur keine Kosten, sondern darüber hinaus würde er die Pacht von der Vereinigung, die den Park durch einen Wächter versehen läßt, auch weiter beziehen und schließlich, die Ärzteschaft hätte Gelegenheit, ihr theoretisches Eintreten für das Herantragen von Licht und Sonne an den Körper, in die Tat hinüberzuleiten.

Beiden Parteien wäre geholfen, notfalls könnte das Gelände, was die Vereinigung ebenfalls mit Schreiben vom 4. April d. J. der Kündigungsstelle angeboten hat, auch noch geteilt werden.

Gegen die unerhörten und beschämenden Angriffe der Kath. Aktion erhebt die Vereinigung energisch Protest. Die Beleidigungsklage ist gegen Dr. Thun u. Gen. eingeleitet worden. Unter Beitritt des „Reichsverbandes für Freikörperkultur E. V.“, Berlin und der „Liga für Freie Lebensgestaltung

E. V.“, Egestorf bei Hamburg, denen wir zum Bericht verbunden sind, ist die Klage gegen den Vorsitzenden der Zentrumsfraktion in der Stadtbürgerschaft, den prakt. Arzt Dr. Thun, sowie auch gegen den Chefredakteur Steffen, wegen Beleidigung erhoben worden. Die Vereinigung behält sich vor, bei Verlust des Geländes, gegen beide Genannten auf Schadensersatz zu klagen. Denn wir werden nachweisen, daß der Senat die Kündigung nicht ausgesprochen hätte, wenn nicht die Kath. Aktion, durch Vorspiegelung falscher Tatsachen: „Das ist die größte und gemeinste Schweinerei, die man sich denken kann“, die Vereinigung in ein schlechtes Licht gebracht und den Senat gröblich getäuscht hätte.

Wir geben anheim, zu bedenken, daß der uns aufgezwungene Prozeß, den wir zur Abwehr gemeinsam mit den uns angeschlossenen Verbänden führen, weit über die Grenzen Danzigs und des Reiches hinaus berechtigtes Aufsehen erregen wird.

Die Entscheidung des Gesamt-Senats in der Geländepachtsache, die unter dem Rechtssenat zustande gekommen und unter dem Links-Senat nunmehr bekämpft und gekündigt wird, wird in der weiten Öffentlichkeit, mit Bezug auf den Kündigungsgrund, durchaus keine nebensächliche Bedeutung haben.

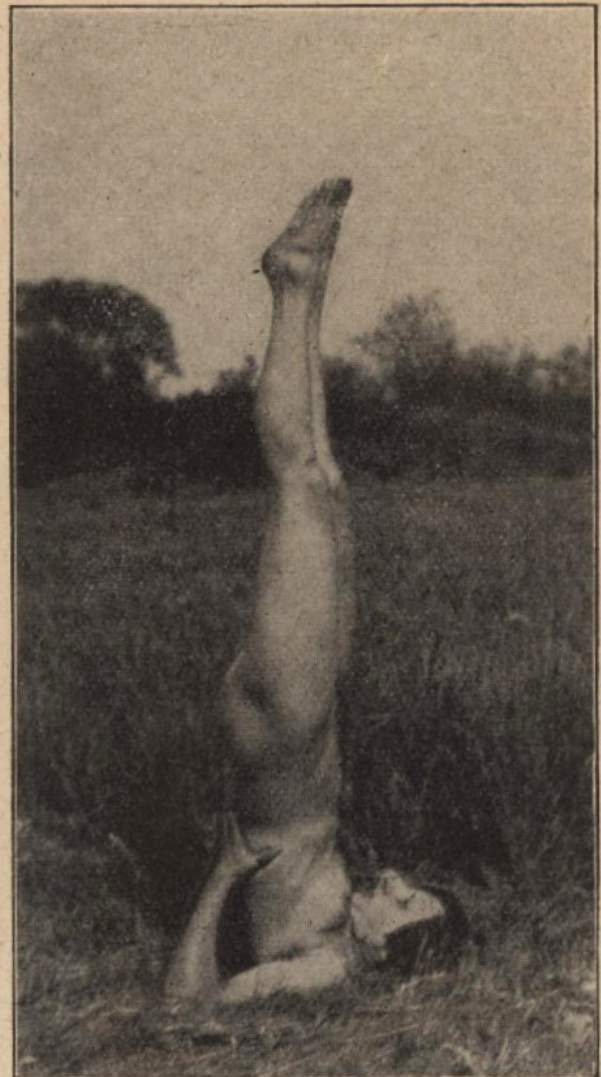
Wir betonen, daß in der Gegensätzlichkeit zweier Weltanschauungen die Augen von Hunderttausenden in Kürze auf die Freie Stadt Danzig, die in dem Rufe steht, für die neuzeitlichen Belange der Jugend einen seltenen Weitblick zu haben, daß diese viele Augen auf Danzig gerichtet werden und sehen mit diesen Interessierten gemeinsam den Entscheidungen des Gesamt-Senats in der Geländepachtsache, ob Verleumdung und Schatten oder Wahrheit und Licht die Oberhand gewinnen werden, entgegen.

Vereinigung für Freikörperkultur „Finus“  
I. A.: Adolf Weide (Vorsitzender).

An den Senat

z. H des Herrn Präsidenten Dr. S a h m,  
D a n z i g.

Abschriften hiervon gehen an: die Gesundheitsverwaltung, mit besonderem Anschreiben; die Senatoren der Sozialistischen Partei; die Senatoren der Liberalen Presse; die Abteilung für Öffentliche Arbeiten; die uns wohlgesinnte Presse; die Geschäftsstelle für Leibesübungen; den Reichsverband



Aufn. K. Hampel, FKB Leipzig

für Freikörperkultur E. V., Berlin; die Liga für Freie Lebensgestaltung, E. V., Egestorf bei Hamburg; die Prozeßvertreter Dr. Neumann u. Lazarus zur Kenntnisnahme.

I. A. III. 28. S. 5/3 29.

Danzig, 31. Mai 1929.

An die Gesundheitsverwaltung

Freie Stadt Danzig.

Wir haben jüngst Gelegenheit gehabt, dem letzten Vortrags-Abend der Gesundheitsverwaltung, in der Aula der Petri-Schule, beizuwohnen. In der Ansprache bat der Redner, Herr Stadtscholarzt Dr. Ziegenhagen namens des Herrn Landes-Medizinalrats Dr. Rosenbaum, die Bestrebungen der Gesundheitsverwaltung, Licht und Sonne an den Volkskörper heranzutragen, nach Kräften zu unterstützen.

Als berufene Vertreter des Gesunderhaltens der heranwachsenden Jugend machen wir uns diese Bitte zu eigen, indem wir unter Hinweis auf unsere, der Gesundheitsverwaltung bekannte Bestrebungen fragen:

„Was gedenkt die Gesundheitsverwaltung zu tun, um die unter Vor Spiegelung falscher Tatsachen hervorgegangene Kündigung unseres zu Sonnenbadzwecken hergerichteten Geländes in der Eichenallee rückgängig zu machen, wobei wir auf das Schreiben vom 5. März d. J. verweisen, worin die G.-V. der Vereinigung mitteilt, daß sie die „Bestrebungen der Vereinigung im Interesse der Förderung der allgemeinen Volksgesundheit in jeder Weise fördern und unterstützen wird.“

Wir möchten nicht unterlassen, darauf hinzuweisen, daß die hier getroffenen Entscheidungen in der Geländefrage nicht lokaler Natur bleiben werden und verweisen im weiteren auf die in Abschrift beiliegende Eingabe an den Gesamt-Senat.

Wir bitten, zu unserer Frage: „Was gedenkt die Gesundheitsverwaltung zu tun“, Stellung zu nehmen.

Vereinigung für Freikörperkultur „Finus“.

I. A.: Adolf Weide (Vorsitzender).

## „Deutscher Frauen-Kampfbund“

Die deutschen Kulturreaktionäre, die in breiter Front vorzurücken beginnen und ihre Parteivertreter vor sich hertreiben . . ., sträuben sich, aus dem Gefühl ihrer Unfähigkeit und Bequemlichkeit heraus, vor den Wandlungen, die kommen müssen, gehen nicht vom Fleck, und wenn man sie mitziehen will, fangen sie an zu strampeln, zu schreien und um sich zu hauen. Es geht ihnen wie denen, die an Platzangst leiden und nicht zu bewegen sind, über die Straße zu laufen, falls ein Auto in der Nähe ist. Jene Reaktion ist nichts anderes als kulturelle Platzangst. Und ihre Vertreter sind die Urenkel jener Menschen, die am Ausgang der jüngeren Steinzeit mit dem Fuß aufstapften und weinerlich erklärten: „Nein, wir wollen nicht in die Bronzezeit hinüber.“

Die herrschende Reaktion hat bereits ihren zwingenden Ausdruck gefunden: man hat einen Verein gegründet. Er nennt sich „Deutscher Frauenkampfbund“ und ist ein Holding-Unternehmen, das sich aus etwa fünfzig Vereinen zusammensetzt: Bartelsbund, Deutscher Philologinnenverband, Nationalverband deutscher Offiziere, Gesamtverband der evangelischen Arbeiter-

vereine, Borromäusverein, Rentnerbund, Frauen- und Mädchenbund für sittliche Reinheit, Reichsverband der Kinderreichen, Stahlhelm Groß-Berlin, Reichsvereinigung deutscher Hausfrauen, Verband deutscher Akademiker, Dahlemer Frauenbund, Deutscher Verein gegen Alkoholismus, Westdeutscher Sittlichkeitsverein und zahlreiche andere Verbände (zur Erhaltung des Deutschtums im Inlande) gehören dem Kampfbunde an.

(Aus „Die Weltbühne“ Nr. 20 vom 14. 5. 29.)

## Familienbad in Aachen

Gegen die Einrichtung eines Familienbades wendet sich das dortige Pfarrkapitel folgendermaßen: „So sehr wir im Interesse der Volksgesundheit für Schwimmen und Baden eintreten, so müssen wir uns aus Gründen der Schicklichkeit und Sittlichkeit entschieden gegen ein Familienbad wenden. Unsere Stellungnahme entspricht auch den Richtlinien der Bischöfe, die doch für alle Katholiken verpflichtend sind. Insbesondere hat die Erzbischöfliche Behörde in Köln unter dem 20. April 1929 zu der Frage des Familienbades noch folgende Erklärung erlassen: Die Bischöflichen Weisungen vom Januar 1925 fordern grundsätzlich und klar, daß beim Baden und Schwimmen sowohl in Strandbädern als auch in geschlossenen Badebassins die Geschlechter zu trennen sind. Wir erwarten hiernach, daß in Aachen ein Familienbad nicht eingerichtet wird. Das Pfarrkapitel.“ (Aus „Die Welt am Montag“ Nr. 22 vom 3. Juni 1929.)

## Laban-Sommerkurse

werden von Rud. von Laban und seinen Lehrkräften im laufenden Sommer auf Burg Lauenstein i. Thür. abgehalten. Die Honorare betragen für den vierwöchigen Kurs 60 Mark, für 2 Wochen 40 Mark.

## Versicherungsstelle des RFK

Wir möchten hierdurch auf das Bestehen der Versicherungsstelle des R. F. K. hinweisen, bei der Versicherungen jeder Art zu günstigen Prämien und Bedingungen abgeschlossen werden können. Insbesondere ist die Möglichkeit geboten, sich zu äußerst vorteilhaften Bedingungen eine Alters- und Hinterbliebenen-Versorgung zu schaffen.

Es liegt daher im eigenen Interesse der Mitglieder der R. F. K.-Bünde sowie der Leser dieser Zeitschrift, sich in allen Versicherungsfragen an unsere R. F. K. - Versicherungsstelle, Berlin, Zorndorfer Str. 3, zu wenden. Besonders naheliegend für unsere Kreise ist der Abschluß von Sport-, Haftpflicht- und Unfall-Versicherungen. Fachmännische Beratung und Angebote werden kostenlos und unverbindlich übermittelt.

---

## Geschäftliches

Unzerbrechliche Taschen-Inhalier-Apparate mit mehrjähriger garantiert wirksamer Füllung zur Inhalation durch Mund und Nase, stellt die Firma F. X. Vogt, Vilsbiburg (Niederbayern) als Schutzrechtinhaberin und zu deren Fabrikation alleinberechtigt her. In der diesem Heft beiliegendem Druckschrift macht die Firma nähere Angaben über Bedeutung und Anwendung ihres Apparates. Wir empfehlen die eingehende Beachtung.

## Bücher und Zeitschriften

**Nacktheit, Sitte und Gesetz.** Eine Abwehr- und Kampfschrift für die Körperkulturbewegung und das Freiluft-Leben. Von Landgerichtsrat Dr. jur Otto Goldmann, ehem. Staatsanwalt. Mit Umschlagzeichnung von Fidus und 18 Abbildungen auf 15 Bildseiten. Verlag der „Schönheit“.

Obgleich die erste Auflage dieses glänzend geschriebenen juristischen Werkes bereits vor einigen Jahren erschienen ist, so bleibt das Buch Goldmanns doch immer aktuell. Noch lächerlicher als vor vier Jahren wirken heute die Vorkommnisse und Gerichtsentscheidungen, die in der ersten Hälfte des Buches erzählt werden, weil wir heute nach so kurzer Zeit bereits einen erheblichen inneren Abstand von dem prüden Empfindungsleben jener Tage genommen haben. Das Buch sollte in der Bücherei eines Lichtfreundes nicht fehlen. F.

**Die Nacktkulturbewegung.** Ein Buch für Unwissende und Wissende. Von J. M. Seitz, Verlag der „Schönheit“, Dresden-A. 24.

Auch an dieses Buch des Schönheitsverlages seien Bücherfreunde erinnert. Obwohl heute in vielem überholt, war es vor Jahren das erste Buch, das zusammenfassend die damals noch „Nacktkultur“ genannte Bewegung vom Blickpunkt eines der ersten Führer darstellte.

**Aeternabücher** Band 1: Okkulte Probleme. Aeterna-Verlag München, Wittelsbacherstr. 18. Preis 1,20 RM.

Gerne kommen wir der Aufforderung dieses Verlages nach, das Büchlein bekannt zu geben, denn beim Durchlesen überzeugt man sich sehr schnell, daß die Aeternabücher die Zusammenhänge des Geistigen mit dem Körper ehrlich zu erklären versuchen. Auch die Lebensreform erfährt eine zeitgemäße Berücksichtigung. F.

**„Geld und Boden“.** In Karton 4,50 RM., in Leinen gbd. 5,80 RM.

Von Paul Nagel erschien im „Buchhaus der Schaffer“ Frankfurt a M., ein gedankenreiches Werk, das jeder freie Mensch, so er nicht nur die Freikörperkultur um ihrer selbst willen betreibt, gelesen haben müßte. Eine feine, verständliche Darstellung einer krisenlosen Wirtschaft, wissenschaftlich systematisch aufgebaut und doch schmackhaft zu lesen. Jeder Abschnitt birgt eine Fülle neuer, tiefer Gedanken. Da der Stoff unsere Wirtschaft betrifft, ist jedermann daran beteiligt und interessiert. Besonders wertvoll erscheint mir die psychologische Einleitung des Buches, die sehr viele Leser mit weltanschaulichen Problemen von unerhörter Tragweite bekannt machen wird. Das Buch bringt keine Theorien, die in der Gelehrtenstube gezimmert wurden, sondern ist aus dem Leben geschöpft und hundertfach bewiesen.

J. R. Mülhause.

---

Alle hier besprochenen Bücher und Zeitschriften sind zu beziehen durch die Jugendbücherstube Adolf Günther, Berlin-Charlottenburg 4, Bismarckstr. 104 (Eingang Leibniz-Str.). Fernruf: C 1 Steinplatz 2279. Postscheck-Konto: Berlin 40383. Sendungen von RM 3,— an portofrei

---

# Nachrichten

aus dem

**Reichsverband für Freikörperkultur e. V. (RFK)**

Der R. F. K. ist die Spitzenorganisation der deutschen Freikörperkulturbewegung. Die in ihm zusammengeschlossenen Bünde erstreben die Volksgesundheit in körperlicher, geistiger und sittlicher Beziehung durch natürliche Lebensgestaltung. Enthaltensamkeit von Alkohol und Nikotin, zumindest auf den Geländen und bei den sonstigen Veranstaltungen, ist in allen Bünden Bedingung. Den Mitgliedern der angeschlossenen Bünde stehen Lichtgelände in allen Teilen Deutschlands zur Verfügung. — Auch in den unten nicht aufgeführten Orten wohnen Mitglieder des R. F. K. und seiner Bünde.

Anschriften der Bünde in der Verbandsübersicht am Schlusse der Zeitschrift

## Verbandsnachrichten

### RFK und Liga.

Vereinbarung über die am 21. April zwischen dem RFK. und der Liga für freie Lebensgestaltung abgeschlossene Arbeitsgemeinschaft.

1. Es wird vereinbart, daß RFK. und Liga in kulturpolitischen Fragen grundsätzlich zusammengehen, insbesondere bei Eingaben an Behörden jeglicher Art, und öffentliche Verlautbarungen gemeinsam vorbereiten und zeichnen.

Voraussetzung ist, daß beide Organisationen in politischer und sonstiger Hinsicht vollkommene Neutralität bewahren. Sollte es einer der Organisationen nicht möglich sein, diese politische oder sonstige Neutralität zu wahren, so sind sich die Vertragschließenden darüber einig, daß sich damit die bestehende Arbeitsgemeinschaft von selbst auflöst.

2. In allen die Freikörperkultur betreffenden Rechtsfragen wird ebenfalls eine grundsätzliche Zusammenarbeit vereinbart. Insbesondere werden sich die beiden Organisationen in etwaigen Prozessen nach besten Kräften gegenseitig unterstützen.
3. Eine gleiche Zusammenarbeit wird auch im Kampfe gegen Schmutz und Schund durchgeführt. Grundlage für diese Zusammenarbeit ist Jahrgang 6, Heft 1 der „Freude“ („Ein Wort der Aufklärung“ von Specht).

(Herr Laurer erklärt sich bereit, eine Anzahl Exemplare dieses Heftes dem RFK. zur Verfügung zu stellen.)

Über den Zeitschriftenaustausch wird vereinbart, daß das „Lichtland“ 14tägig erscheint, je 2 Hefte „Lichtland“ aufgerechnet werden gegen ein Heft „Freikörperkultur und Lebensreform“. Die von der einen oder anderen Organisation über den Austausch hinausgehende Zahl von Exemplaren soll zum Buchhändlerpreis verrechnet werden.

### An alle Schriftführer.

Alle, die Ihr etwas an die RFK-Geschäftsstelle oder aber an die RFK-Vorstandsmitglieder zu schreiben habt, vergeßt es nicht, daß der RFK in finanzieller Hinsicht keineswegs auf Rosen gebettet ist. Jeder Groschen wird gebraucht, und jeder Groschen zählt. Fügt daher

Euren Zuschriften für die Beantwortung das nötige Rückporto bei. Das sollte Ehrensache werden!

### Achtung!

Die Bearbeitung der Verbandsnachrichten erfolgt künftig durch Freund Bernh. Patzer im Verlag „Freikörperkultur und Lebensreform“, Berlin SW 61, Belle-Alliance-Str. 92, wohin alle Zuschriften und Einsendungen jeweils bis zum 15. jeden Monats zu richten sind.

Manuskripte nur einseitig beschreiben. Keine Zuschriften mehr an den bisherigen Bearbeiter J. B. Seitz richten, da dieser sich nicht mehr in Berlin befindet.

### Kreis der Künstler und Kunstfreunde im R. F. K.

Auch am zweiten Ausspracheabend beschäftigten den KKK. wieder brennende Fragen im Zusammenhang mit unserer Zeitschrift. Durch vielseitige Einstellungen ließ die Debatte erkennen, daß der KKK. sich der Dringlichkeit und Verantwortung seiner Aufgaben wohl bewußt ist. Daraus ergab sich mit Notwendigkeit die Forderung der Anerkennung des KKK. als RFK.-Kollegium zur Wahrung und Förderung der Belange der Kunst. Ein dahinzielender Antrag an den V. T. wurde beschlossen.

Die Stellungnahme zu den aus dem Reich eingegangenen Vorschlägen zu einem Studienraum beleuchtete aufs neue die Wichtigkeit der für fruchtbringende Arbeit unerläßlichen Beschaffung eines eigenen, ständig verfügbaren Raumes, der den Zwecken eines Studien-, Tagungs- und Ausstellungsraumes genügt.

Vorerst bilden sich auf dem Wege persönlicher Beziehungsnahe nach einer noch zu veröffentlichenden Liste um jede Kunstgattung besondere Interessengruppen, die monatlich nur einmal zum vollen Kreis sich runden.

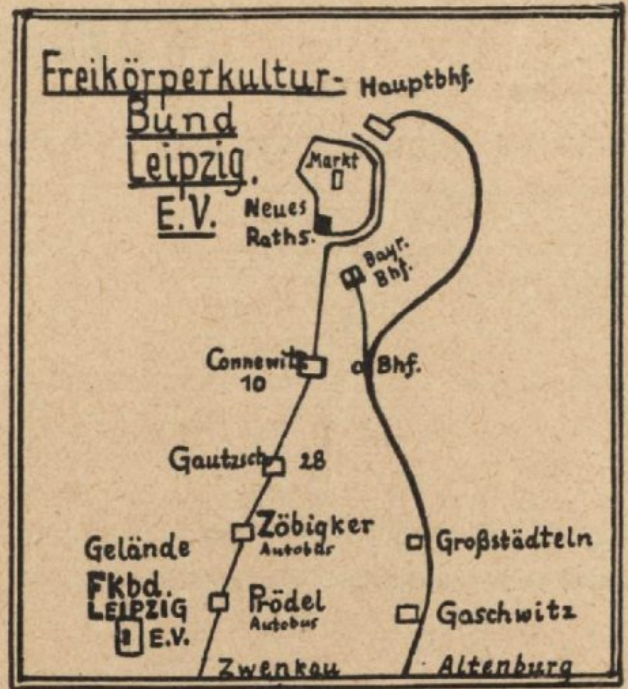
Nächste Zusammenkunft: Freitag, 5. Juli, bei Elise Ludwig, Berlin-Neukölln, Geygerstraße 2.

### Lichtbildner!

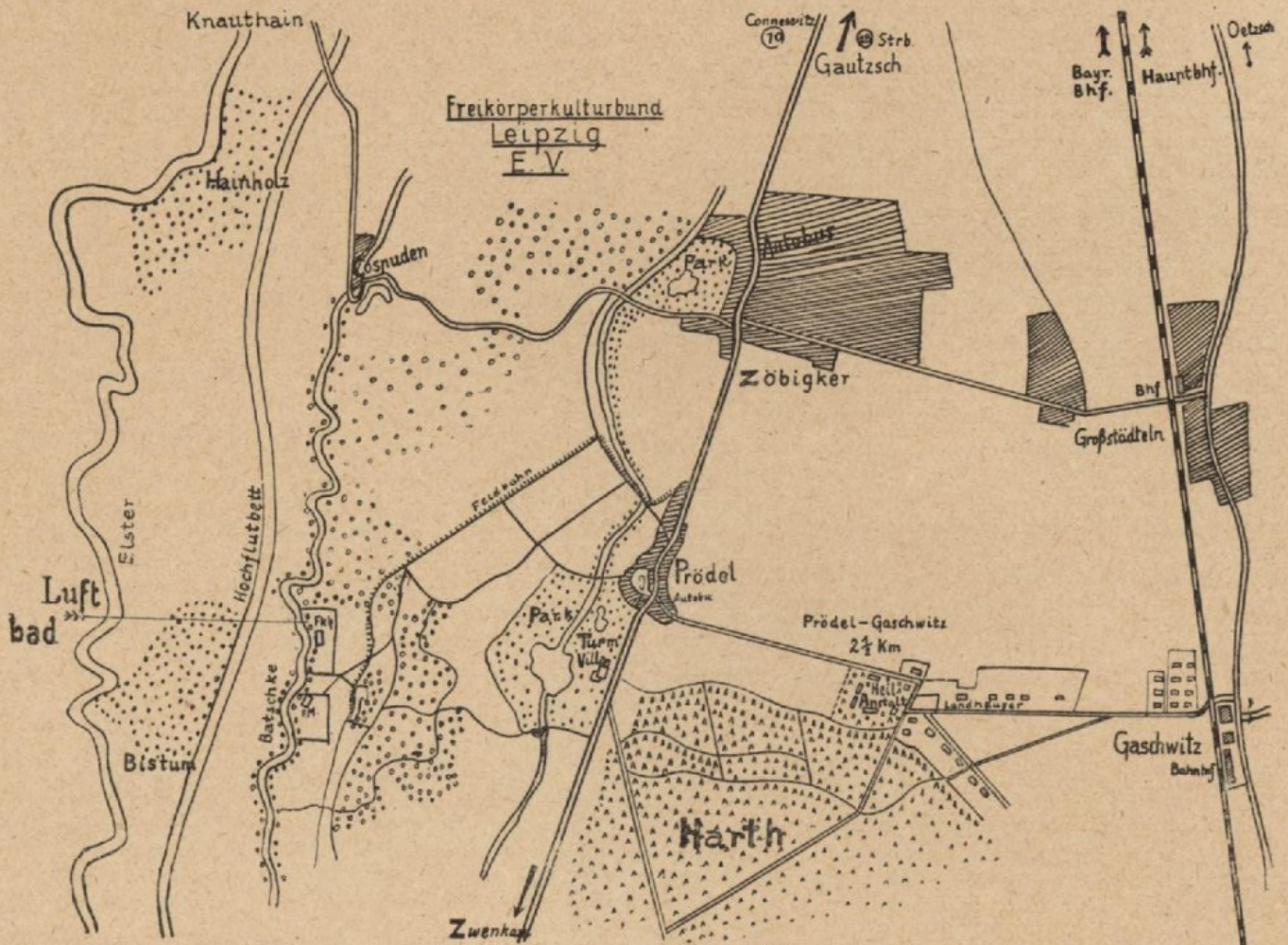
In „Freikörperkultur u. Lebensreform“ soll eine Photo-Ecke, die praktische Ratschläge und Erfahrungen, objektive Bildkritiken und allerlei Wissenswertes bringt, eingerichtet werden. Wer mitarbeiten will, sende Zuschriften unter „Photofreund“ an „Freikörperkultur u. Lebensreform“ (Verlagsbüro), Berlin SW 61, Belle-Alliance-Straße 92.

# Kommt zum Bundestag am 3. und 4. August und den folgenden Tagen nach Leipzig!!

Die beiden Zeichnungen zeigen die Lage und den Weg zum Gelände der Leipziger Freunde. Am Sonnabend und Sonntag wird ein besonderer Führerdienst am Leipziger Hauptbahnhof unterhalten. — Kommt, es sind wichtige Tage und es sollen unvergesslich schöne Tage werden!



Das Gelände ist von der inneren Stadt zu erreichen, ab Hauptbahnhof per Eisenbahn mit Sonntagsrückf. bis Gaschwitz, oder ab Bayrischen Bahnhof ebenso. Von Gaschwitz ab zu Fuß siehe Karte, ca. 3/4 Stunde Marsch. Oder, ab Hauptbahnhof mit Linie 28 (Außenbahn) bis Gautzsch (Endstation), von da ab zu Fuß, nach der Karte, ca. 1 Stunde Marsch. Oder ab Hauptbahnhof mit Autobus bis Brödel, von da ab nach Karte, Fußmarsch ca. 20 Minuten.





## Aus den Bünden

### Landesverband Berlin und Brandenburg

#### Bund der Lichtfreunde e. V., Groß-Berlin.

Fahrt immer nach dem Gelände am Zeesener See. Nestabende: Neue Grünstr. 19. Beginn stets 20 Uhr.

#### Bund für freie Körperschulung e. V., Berlin.

Mitgliederaufnahme und Auskünfte schriftlich oder in den Sprechstunden. Jeden Sonntag: Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen auf dem Gelände. Übernachtung, einfache Küche und Lebensmittel auf dem Gelände. Das Gelände, dessen Größe und landschaftliche Schönheit immer weitere Kreise zum frohen Wochenende und zum vielbegehrten Ferienaufenthalt anzieht, ist ohne vorherige Anmeldung den Mitgliedern der Freikörperkulturbünde zugänglich, die sich als solche ausweisen können. Gäste können nur von solchen Mitgliedern eingeführt werden. Für den Ferienaufenthalt ist vorherige Anmeldung zweckmäßig; desgl. für größere Gruppen zum Übernachten. Unsere Druckschrift „Freijugendland Udersee“ ist in der RFK.-Auskunftsstelle und in fast allen Reformgeschäften Berlins erhältlich. Unsere neugebildete Faltbootgruppe entwickelt sich gut. Wassersportfreunde können sich anschließen.

#### Bund für Körperkultur und Naturschutz e. V.

Durch allwöchentliche Gymnastikstunden im Stadion, Leitung: Sportlehrer Kurt Baermann), durch Sport und Spiel auf unserem Bundesgelände am Udersee und durch die Pflege aufrechter Kameradschaft wollen wir uns von der Berufsarbeit erholen und für neue Aufgaben stärken. Gäste und Mitgliedschaftsanwärter sind uns gern willkommen, vornehmlich solche, die dem Gedanken der Jugendbewegung und der Lebensreform nahestehen. Wer zu unseren Veranstaltungen eingeladen werden möchte, gebe uns seine Anschrift bekannt. Zutritt zu unserem Bundesgelände haben nur Mitglieder und Inhaber gültiger Gastkarten.

#### Deutsche Luftbad-Gesellschaft e. V.

Jeden Sonntag Treffen auf unserem Gelände am Zeesener See (bei Senzig, Vorortstrecke Königswusterhausen). Sportliche Übungen, Spiele, Schwimmen usw. Gymnastik vorm. u. nachm., Teilnahme frei! Ltg.: Berthold Schmidt. An Stelle von Frd. E. Drüpenmüller, der Berlin verläßt, haben Kurt Koch und Fritz Schykowski die Leitung unserer Sportabteilung frdl. übernommen. Zahlreiche Mitglieder verbringen ihre Ferien auf dem Gelände. Zelte können aufgestellt werden, jedoch bitten wir, sich vorher mit dem Vorstand in Verbindung zu setzen.

Im August findet auf dem Gelände ein Sommerfest statt (nach den Schulferien).

Luftbad Neukölln (Grenzallee): Jeden Donnerstag, von 6.30 bis 7.30 Uhr, Gymnastik (Ltg.: B. Schmidt). Die unserer Bibliothek entliehenen Bücher werden häufig unverhältnismäßig lange behalten. Wir ersuchen, die diesbezüglichen Bestimmungen zu beachten. Viele Bücher werden dauernd verlangt. Eine andere Bitte! Alle in unseren Luftbädern benutzten Sportgeräte sind pfleglich zu behandeln und nach Gebrauch ordnungsgemäß unterzustellen. Unsere Musikgruppen suchen noch Teilnehmer.

#### Deutsche Luftbad-Gesellschaft e. V., Familiengruppe Süden.

Am 13. 6. fand, wie durch Rundschrieb bereits bekanntgegeben, unsere Sommersammlung statt. Die hierbei gefaßten Beschlüsse bezeugen ein tatkräftiges Weiterarbeiten der Gruppe. Für die Ferienzeit empfehlen wir unser Waldgelände am Zeesener See, das wohl bei den heutigen wirtschaftlich schlechten Zeiten der beste Ersatz für eine teure Reise sein dürfte. Außer billigen Unterkünften im nahen Dorf Senzig steht ein großer Teil des Geländes zum Aufstellen von Zelten zur Verfügung, ferner sind Kochständer und Trinkwasserbrunnen vorhanden, so daß es jedem möglich ist, Speisen und Getränke selbst herzustellen. Zu Spiel und Sport ist reichlich Gelegenheit geboten. Auch Gymnastikstunden finden statt. Wer eine Fiedel oder Klampfe besitzt, wird gebeten, dieselbe mitzubringen. O. Wiederich.

#### Freikörperkulturbund „Baldur“.

Die Münchener Gruppe des „Baldur“ besitzt seit kurzer Zeit ein schönes, 3 Morgen großes Gelände. Um nun auch in der Nähe von Berlin ein Gelände zu erwerben, wird eine einmalige Umlage für 1929 in Höhe von 6 Mk. pro Mitglied erhoben. Wir bitten, diesen Betrag auf unser Bankkonto, Bank für Deutsche Beamte, Berlin-Steglitz, Postscheckkonto Berlin Nr. 384 u. Konto Nr. 45 860, einzuzahlen. Wer mehr beisteuern kann und will, kann einen höheren Betrag senden.

Zahlende Mitglieder erhalten die „F. u. L.“ kostenlos. Anfragen Rückporto beifügen. Nur die RFK.-Mitgliedskarten haben Gültigkeit. Die bisherigen alten Karten sind zwecks Umtausch gegen die neuen zurückzusenden. Es sind immer noch Mitglieder bis zu drei Monaten mit den Beiträgen im Rückstand. Wir bitten um Beitragszahlung (3. Quartal) oder Rücksendung der ausgestellten Mitgliedskarte. Wer bis zum 5. Juli 1929 den Beitrag nicht überwiesen hat, wird als Mitglied gestrichen.

Mitglieder (Unbemittelte oder Erwerbslose), welche keinen Beitrag zahlen, müssen die Zeitschrift „F. u. L.“ auf jeden Fall fest abonnieren.

Unsere Mitglieder werden darauf aufmerksam gemacht, daß die D. L. G. uns Gastrecht zu ihren Veranstaltungen und auf ihrem Gelände gewährt

#### Neusonnländbund e. V.

Unseres Sonnenwendfeuers Flammen schlugen lohend hoch in die Nacht. In alter Tradition waren sie herbeigezogen, die Neusonnländer, und nicht gering ist der Kreis derer gewesen, die sich im Flammenschein fest die Hand reichten, die tatfrohe und kampfesfreudige Worte vom

Bund und von unserer großen, schönen Sache tauschten. — Dann Flammentanz und Feuersprung und ein spätes Scheiden.

Im Juli ist natürlich unser Sandberg und unser Wald am See das Ziel unserer Sonnabend- und Sonntagsfahrten. Jeden Mittwoch spielen wir in Treptow. Der nächste Ausspracheabend wird noch bekanntgegeben.

Tatfrohe, suchende Menschen nehmen wir gern in unseren Reihen auf. Allen an die Bundesleitung gerichteten Anfragen sind 30 Pf. beizufügen.

## Landesverband Nord-Ost

### Danzig. „Finus“.

Regelmäßige Zusammenkünfte am Sonntag vormittag, sonstige Veranstaltungen, Ausflüge an die See, Gymnastikstunden werden durch unsern Rundschrieb bekanntgegeben.

### Stettin. Bund für Lebenserneuerung.

Heimabend und Ausflüge immer noch nicht feststehend. Bis dahin Aushang Schaufenster Bosch, Mönchenstraße, maßgebend. Geländewechsel steht bevor. Auswärtigen gern schriftlichen Bescheid.

## Landesverband Nord-West

### Braunschweig. Bund der Lichtfreunde e. V.

Unser Ring ist im Entstehen begriffen. Wer ein echter Luftfreund ist und unsere Ideale vertritt, ist herzlich willkommen; er wende sich an den Ringführer.

### Hamburg. Bund der Lichtfreunde e. V.

Ringabende in der Wohnung des Gauführers; Wanderungen nach Verabredung. Montags 19.30 bis 20.30 Uhr Teilnahme am Schwimmen des Freiluftbundes in der Badeanstalt Lattenkamp (Frauenseite). Wer sich zu unseren Ideen bekennt, ist herzlich willkommen; er wende sich an den Gauführer.

## Landesverband Westdeutschland

### An alle Lichtfreunde Rheinlands!

Zur Regelung der rheinischen Bundesangelegenheiten haben wir für Sonntag, den 14. Juli 1929, mittags 12 Uhr, eine Zusammenkunft aller rheinischen Lichtfreunde, insbesondere auch von Einzelmitgliedern des RfK., anberaumt. Wir bitten deshalb alle Freunde, an diesem Tage das Kölner Gelände aufzusuchen, damit wir über das Leben im Rheinland eine Übersicht bekommen. Bei dieser Gelegenheit wollen wir auch über die Möglichkeiten engerer Zusammenarbeit beraten.

I. A.: B. d. L., Ring Köln,  
S: Albert Awerdung jr.,  
Köln, Hauptpost, Schließfach 376.

## Barmen. Lichtbund e. V.

Am 7. Juli, 15 Uhr, im Luftbad Jahreshauptversammlung. Tagesordnung: 1. Bericht über das letzte Jahr. 2. Bericht des Kassenswarts und Entlastung desselben. 3. Wahl des Vorstandes für 1929/30. 4. Geländefragen. 5. Verschiedenes.

Jeden Sonntag vormittag, 10.30 bis 11.30 Uhr Gymnastik im Luftbad. Anschließend eine halbe Stunde Kindergymnastik. Leitung: Gymn.-Lehrer Brandsdorfer.

## Bunzlau. Bund für Körperkultur.

Bei strömendem Regen hielten die wetterfesten schlesischen Lichtfreunde am Pfingstsonnabend ihren Einzug in das schön gelegene Boberstädtchen Bunzlau. Pfingstsonntag vereinigte eine ansehnliche Zahl zur frohen Wanderung nach den Eichen. Unser wundervolles Gelände bot ein munteres Treiben. Ballspiele, Sport und Gesang. Der Pfingstmontag brachte herrlichen Sonnenschein. Fahrten: 7. 7.: Treffen im Eichenwäldchen; 14. 7.: Heidefahrt; 21. 7.: Treffen im Eichenwäldchen; 27. 7.: Fahrt ins Waldenburger Bergland.

Wer seine Ferien im schönen Eichenwald verleben will, findet dort Kost und Quartier zu angemessenen Preisen.

## Köln. Bund der Lichtfreunde.

Die hohen Geländeunkosten zwingen uns, bei Aufenthalt auf dem Gelände für Kölner Mitglieder eine Tagesgebühr von 0,30 RM. zu erheben, wenn der Aufenthalt länger als drei Tage (Ferien!) währt. Sonstige Mitglieder des RfK. zahlen für Einzelperson oder Familie eine Tagesgebühr von 0,50 RM., die Benutzung eines Bettes mit Schlafmatratze kostet 0,50 RM. Nächtliches Zelten auf dem Gelände gleiche Gebühr.

## Landesverband Mitteldeutschland

### Chemnitz. Vereinigte Lichtfreunde e.V.

Das Sachsentreffen am 15. u. 16. Juni in Chemnitz, zu dem aus Dresden, Leipzig und dem Erzgebirge Lichtfreunde erschienen waren, nahm bei schönem Wetter einen glänzenden Verlauf. Aufs neue wurden freundschaftliche feste Bande geknüpft. Und am Abend zum Abschied lagen die Hände fest, tatfroh und kampfstark ineinander: „Auf Wiedersehen in Leipzig!“

Donnerstag, den 4. 7. Zeisigwaldfahrt, Montag, den 8. 7. Führersitzung bei Frd. Ewald, Donnerstag, den 11. 7. Zeisigwaldfahrt, Sonntag, den 14. 7. Wanderung: Struth u. Gelände, Treff 6 Uhr früh Hauptbhf. Blumenhalle, Sonntagskarte Niederwiesa; Donnerstag, den 18. 7. Zeisigwaldfahrt; Sonnabend, den 3. 8. Fahrt zum Volltag nach Leipzig, Treff nachmittags 3 Uhr, Blumenhalle Hauptbhf., Anmeldung wegen Wagenbestellung bei dem 1. Vors. erforderlich.

### Dresden. Bund der Sonnenfreunde e.V.

21. 7., 14 Uhr, Mitgliederversammlung auf dem Gelände. Tagesordnung: Mitgliederaufnahmen, Wahl der Delegierten für den Verbandstag, Verschiedenes.

3. bis 4. 8.: Gemeinsame Fahrt zum Verbandstag nach Leipzig! In Anbetracht der Nähe des diesjährigen Tagungsortes wird möglichst zahlreiche Beteiligung erwartet. Es gilt, damit gleichzeitig den vorjährigen Besuch der Leipziger Freunde zu erwidern. Abfahrt Sonnabend 14.28 Uhr. Sonntagskarte Leipzig 6 Mk. Übernachtung wird sichergestellt. Am Abend großer Begrüßungs- und Werbeabend, Sonntag Besuch des dortigen Geländes. Wegen Quartierbeschaffung Meldung zur Teilnahme bis 21. 7. bei Frd. Flechsig.

8. 7.: Letzter Volkstanz- und Gymnastikabend vor den Ferien! Wiederbeginn 19. 8.

Am 15.—16. 6. fand auf dem Chemnitzer Gelände ein Treffen der sächs. Lichtfreunde statt. Von unseren Mitgliedern waren 67 diesem Rufe gefolgt. In fröhlicher Stimmung fuhren wir am Sonnabend nachm. nach Niederwiesa, wo wir von der Musikgruppe der Chemnitzer Freunde empfangen wurden. Unter Sang und Klang gelangten wir durch das herrliche Zschopautal, an Schloß Lichtenwalde und dem Harrassprung vorüber, in zweieinhalbstündigem Marsche nach dem Gelände der Chemnitzer bei Oberlichtenau, wo wir aufs herzlichste empfangen wurden. Da infolge der Feuergefahr das geplante Sonnenwendfeuer nicht angezündet werden durfte, saßen wir am Abend noch lange im Scheine von zahlreichen Lampions bei Wort und Lied zusammen. Der sonnige Sonntagmorgen lockte alle sehr bald aus Hütte oder Zelt. Ein kühles Bad in dem zwar noch im Entstehen befindlichen und daher etwas lehmigen Badeteiche oder ein kalter Abguß aus dem Brunnen sorgte für die nötige Erfrischung. Der Tag verging so äußerst abwechslungsreich und ließ uns unseren Waldteich daheim absolut nicht vermissen. Gegen Abend fanden noch eine Führerbesprechung und Volkstänze statt, bis gegen 6 Uhr die Abschiedsstunde schlug. Den lieben Chemnitzer Freunden nochmals herzlichen Dank für die freundliche Aufnahme!

### Leipzig. Freikörperkulturbund e. V.

Wir teilen unseren Freunden und den Bünden im Reiche mit, daß unser Otto Merckens und unsere Käthe Merckens-Südmersen, beide Mitglieder unseres Bundes und langjährige, treue Mitkämpfer für unsere Bewegung, am 1. Juni den Bund fürs Leben geschlossen haben. — Am 7. 7. findet das Fest unserer Hüttenweihe auf dem Gelände statt; wir möchten auch an dieser Stelle darauf hinweisen und unsere Mitglieder bitten, vollzählig daran teilzunehmen. Die noch nicht abgeführten Beiträge für den Gelände- und Hüttenfonds werden nun dringend benötigt. Der Kassenwart bittet um tunlichst sofortige Überweisung. Ferner bittet der Vorstand, auch weiterhin Zeichnungen und Spenden für den Fonds zu tätigen, auch seitens der neueingetretenen Freunde sind solche erwünscht. Den Freunden, die bis jetzt in hochherziger Weise zu dem schönen Werke Opfer brachten, sei an dieser Stelle herzlichst gedankt.

Veranstaltungen: 4. 7. Mitgliederversammlung im Auguste-Schmidt-Haus, 20 Uhr. 11. 7. Abendwanderung unter Führung Mieke. Treffen 20 Uhr, Haltestelle Torgauer Straße, Linie 3 und 4. 18. 7. Heimabend im Auguste-Schmidt-Haus, 20 Uhr: Otto Merckens über RFK.- und V. T.-Fragen mit Diskussion. 25. 7. Abend-

wanderung, Führung Horst Richter; Treffen 20 Uhr, Leutzsch, Endstation 17 u. 19. 1. August, Mitgliederversammlung, 20 Uhr, im Auguste-Schmidt-Haus. Wir bitten um Besuch aller Mitglieder, da sehr wichtige Tagesordnung, letzte M.-V. vor dem V. T. 7. 7., ab 10 Uhr, Hüttenweihe auf dem Gelände. Alle anderen Sonntage Sport, Spiel u. Gymnastik auf dem Gelände, jeden Montag u. Freitag, ab 13 Uhr, Gymnastik und Spiele im Luftbad Gohlis, jeden Mittwoch, ab 19 Uhr, Schwimmen u. Schwimmunterricht im Schreiberbade. Für auswärtige V. T.-Besucher werden noch Quartiere benötigt, wir bitten unsere Mitglieder, die solche zur Verfügung stellen oder nachweisen können, schon jetzt um Meldung an Freund Weiße. Die Tagung findet am 3., 4. und 5. August statt, es kommen also Quartiere für 2 bis 3 Nächte in Frage.

### Magdeburg. Lichtbund Magdeburg e.V.

Donnerstag, von 19.30 bis 20.30 Uhr, Boxkursus für Herren, von 20.30 bis 22 Uhr Turnen und Gymnastik in der Schule, Hindenburgstraße 12; Frauen obere, Herren untere Turnhalle. — Mittwochs, von 18.30 bis 20 Uhr, Spiel und Sport auf dem Jahnplatz am Frankejugenheim. — An allen Sonntagen Treffen auf dem Storchweihergelände. — Gästen ist das Betreten unseres Geländes verboten. Sie melden sich am besten Donnerstags in der Turnhalle.

Zur Einweihungsfeier präsentierte sich unser Geländeheim im festlichen Gewande. Die Feier war vom Wetter sehr begünstigt, so daß wir mit unseren Gästen einige recht frohe Stunden erleben konnten. Außer unserem Ehrenvorsitzenden, Dr. Jordan, und unserem früheren Sportwart, Otto Merckens, waren Gäste aus Dessau, Leipzig, Aschersleben und Weferlingen zugegen. — Es wurde mit 93 Festteilnehmern der bisher größte Geländebesuch erreicht. — Allen Mitwirkenden, die zur Ausgestaltung der Einweihungsfeier beigetragen haben, sei an dieser Stelle nochmals herzlichst gedankt. — Der hier vorgesehene Ausdruck des schönen Festversprechens mußte leider wegen Platzmangel unterbleiben.

### Darmstadt. „Orplid“ Bund für Geistes- u. Körperkultur E. V.

7. Juli: Fahrt an den Altrhein. Hptbhf. ab 7.08 Uhr. Radfahrer treffen sich am Hauptbahnhof um 6.30 Uhr.

21. Juli: Nachtwanderung nach dem Stettbacher Tal. 20.25 Uhr mit der Elektr. nach Eberstadt. Von da bis Ruine Tannenburg. Nachzügler fahren früh 6.57 ab Hbhf. bis Jugenheim und gehen nach dem Ausgang des Stettbacher Tals.

Jeden Freitag abend Schwimmen im städt. Schwimmbad.

Sonntags sowie Mittwochs und Samstags nachm. Treffen auf dem Luftsportplatz.

### Landesverband Süd-West

#### Wiesbaden. „Orplid“, Bund für Geistes- u. Körperkultur e. V.

Jeden Dienstag und Freitag von 19 Uhr an, ebenso Sonntags von 10 Uhr an Gymnastik im Luftbad. Jeden Mittwoch um 20 Uhr Versamm-

lung und Nestabend. „Unsere Lieder“ mitbringen.

Sonntag, den 7.: Tageswanderung über die Fallgarter Zange nach der Mariannenaue. Abmarsch 6 Uhr am Lahneck. Nachzügler fahren 10.24 Uhr bis Hattenheim.

Sonntag, den 28.: Fahrt nach der Rheininsel. Abfahrt 8.10 Uhr bis Hattenheim.

An den übrigen Sonntagen sind wir im Luftbad, dessen Ausbau gute Fortschritte macht.

Zu den Nestabenden und Wanderungen können Gäste durch Mitglieder nach vorheriger Anmeldung bei dem Vorsitzenden eingeführt werden. Sonstige Interessenten wollen sich an unseren Schriftführer (s. Verbandsübersicht) wenden.

### Frankfurt a. M. „Orplid“, Bund für Geistes- und Körperkultur E. V.

Nestabende im Kindergärtnerinnen-Seminar, Unterweg 4: 3. 7. Pfarrer Walbaum: Lichtmenschen und Tatfreundschaft im Letzten. 10. 7.: Spaziergang auf den Lohrberg. Treff 20.30 Uhr, Endstation Linie 2-Seckbach. 17. 7. bis 14. 8. fallen Nestabende wegen Ferien aus. 21. 8. Pfarrer Clemens Taesler: Zersplitterung weltanschaulicher Kulturarbeit durch Parteipolitik. 28. 8. Frau Therese Mülhaus-Vogeler: Natur, Kunst und Leben.

Die Mitglieder werden dringend gebeten, zu den einzelnen Nestabenden pünktlich zu erscheinen, da sonst für die Vortragenden unnötig viel Zeit verloren geht und die einzelnen Themen dann erheblich gekürzt werden müssen. Außerdem bleibt dann in der Regel keine Zeit mehr für etwaige Diskussionen.

Luftbad: Das uns vom Verpächter zur Verfügung gestellte alte Haus geht seiner Vollendung als „Orplidheim“ entgegen, so daß nunmehr die Möglichkeit besteht, gegen eine angemessene Gebühr in unmittelbarer Nähe des Luftbades zu übernachten und so ein regelrechtes „Weekend“ vom Samstag bis Sonntag auf dem Platze zu verbringen. Aber auch für Ferienaufenthalte ist die neue Übernachtungsgelegenheit vorzüglich geeignet.

### Stuttgart. Bund der Lichtfreunde e. V.

Wir pflegen eine Freikörperkultur, die, in geistigem Grunde verankert, Endergebnis einer selbsterkämpften Weltanschauung ist. Auf Fahrten suchen wir Naturverbundenheit; in gemeinsamen Nestabenden wollen wir sie emporläutern zu einer gesunden Ethik. Unser höchstes Ziel: die Synthese. Wir können uns nicht an die Masse wenden; der Einzelne ist uns willkommen.

## Landesverband Bayern

### München. Bund der Lichtfreunde e. V.

Das Pfingsttreffen mußte dieses Jahr wegen schlechter Witterung ausfallen. Die Unentwegten verrichteten Arbeitsdienst auf dem Ringgelände, dessen Umgebung durch den Bau von zwei Wochenendhäuschen neue Reize bekommt.

Im Monat Mai haben zwei Ringfreunde mit Ringfreundinnen den Bund fürs Leben ge-

schlossen. Herzliche Glückwünsche des Ringes begleiten sie. —

Jeden Montag und Freitag in der Woche Opern-Abend der Opernschule R. Schmitz, Promenadeplatz 21 II in den Räumen des Kunst-antiquariats Walz von 20—22.30 Uhr. Jeden Donnerstag der Woche Gymnastik-Abend als Gast des Bundes „Baldur“, Leopoldstr. 87/0. — Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat Kammermusik-Abend abwechselnd Rheinstr. 22 III r. u. Leopoldstr. 102 III l. v. 20 bis 22.30 Uhr. — Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat Heim-Abend Leopoldstr. 87/0 I (Volppschule) von 20 bis 22 Uhr. — Jeden Sonn- und Feiertag bei guter Witterung Gelände und Wandertage. Geländetage auf dem Ringgrundstück in Lichtbrunn. Alles Nähere bei der Ringführung (Telephon 30 967) Samstag von 13 bis 15 Uhr zu erfahren.

### München.

#### Freikörperkulturbund „Baldur“.

Unsere Gymnastik findet im Monat Juli und August jeden Sonntag morgens bei gutem Wetter auf dem Gelände statt. Abfahrt 7.40 Uhr Ostbahnhof. Nachmittags Faust- und Schlagballübungsspiele usw. Lichtfreunde und -freundinnen des Sports jederzeit herzlich willkommen, ebenso auch des Rad-, Wander- und Schwimmsports.

Für diesen Monat sind auch zwei Sonntagsfahrten nach P. geplant, um uns so recht einmal nach Herzenslust im Wasser tummeln zu können. Abfahrt und Tag werden an den Heimabenden bekannt gegeben.

Vom Bund der Lichtfreunde wurden wir zu dem am Montag und Freitag, jeweils abends 20 bis 22.30 Uhr, in der Opernschule Schmitz, Promenadeplatz 21/2, in den Räumen des Kunst-antiquariats Walz, stattfindenden Opernabenden eingeladen. Mitglieder, die hierfür Interesse haben, können die Abende besuchen. Ferner findet jeden 2. und 4. Dienstag im Monat Heimabend statt. Anfragen an den Ringführer.

In Augsburg, Nürnberg, Regensburg und Passau sollen Ortsgruppen errichtet werden.

### München. Licht-Luft-Gesellschaft e. V.

Alle Mitglieder und Gäste sind verpflichtet, sich an die Parkordnung zu halten. Damen und Familien können jederzeit mitgebracht werden. Herren müssen zuerst vorgestellt oder an Samstagen eingeführt werden. Gästekarten sind in jedem Falle zu verlangen, möglichst vor der Einführung. — Beträge und Gebühren wurden wie folgt festgesetzt und gelten ab April 1929. Aufnahme: Einzelmitglied oder Familie 0,50 Mk. Mitgliedsbeiträge monatlich: Herren, Verheiratete, Verlobte: 1,50 Mk., Damen 1,— Mk. Familienangehörige unter 18 Jahren sind beitragsfrei, über 18 Jahren auf Antrag Ermäßigung. Jugendliche bis 18 Jahren 0,50 Mk. Einmaliger Baukostenzuschuß (Geländegebühr, nicht jährlich zahlbar): Herren und Familien 5,— Mk., Damen 3,— Mk. Gästegebühr im Luftbad 0,50 Mk. den Tag. Gesinnungsfreunde, die aus Freude an idealer Lebensgestaltung und mit reinem Wollen sich uns anzuschließen wünschen, richten Anfragen unter Einsendung von Doppelporto an den Vorsitzenden (siehe Verbandsübersicht).

**Arbeitet am Ausbau unserer Zeitschrift tatkräftig mit!**

# Verbandsübersicht

## Abkürzungen:

F - Führer, K - Kassenwart, S - Schriftführer, PSch - Postscheckkonto, G - eigenes Bundesgelände, Spr - Sprechzeit, T - Fernsprecher

Allen Anfragen freigemachten Briefumschlag für die Antwort beifügen. — Besuche, soweit nicht Sprechzeiten vermerkt sind, nur nach vorheriger schriftlicher Anmeldung. Zahlungen auf Postscheckkonto Berlin 148387 des Reichsverbandes für Freikörperkultur e.V.

## Reichsverband für Freikörperkultur e. V. (RFK)

**1. Vors.:** Dr. Hans Fuchs, Darmstadt, Rhein-Str. 8 — **Geschäfts- u. Auskunftsstelle:** Adolf Günther (Jugendbücherstube), Berlin-Charlottenburg, Bismarckstraße 104 (Eing. Leibnizstraße), Tel.: Steinpl. 2279, Spr: jederz. **Bildamt:** Karl Heyn, Berlin-Charlottenburg, Dankelmannstr. 47.

### Landesverband Berlin-Brandenburg.

Berlin: Bund der Lichtfreunde e. V., Erich Nitschke, Berlin SO 36, Taborstr. 16. (G)

Berlin: Bund der Licht- und Naturfreunde, Georg Sperling, Berlin-Reinickendorf-Ost, Lindauer Str. 9. Aufnahmen finden vorläufig nicht statt.

Berlin: Bund freier Lichtmenschen, Gruppe Charlottenburg. Anschrift: Adolf Günther, Charlottenburg 4, Bismarckstr. 104.

Berlin: Bund für freie Körperschulung e. V., Richard Goldmann, Lichtenrade, Heimweg 8. Spr: Mittwochs von 18—20 Uhr (G). Auskünfte durch B. Engelhardt: Montags und Donnerstags 19—20 Uhr. Mittwochs: 18—19 u. 20—21 Uhr. In Berlin W, Kurfürstenstr. 19, Hof II Tr. (Schule B. Cid), Donnerstags von 21 bis 22 Uhr in der Turnhalle, Prinzenstr. 51.

Berlin: Bund für Körperkultur und Naturschutz e. V. (G)

Berlin: Deutsche Luftbadegesellschaft e. V., Paul Gabler, Mariendorf, Chausseestr. 284. (G) PSch: Berlin Nr. 88 354.

Gruppe Norden: A. Zschoge, Pankow, Kreuzstraße 17. (G)

Familiengruppe Süden: Oskar Wiederich, Friedenaue, Fregestr. 73.

Berlin: Freikörperkulturbund „Baldur“, Rudibert Hamann, Steglitz, Schildhornstr. 73 I links. Spr: Montags 18—20 Uhr. K: Hans Köhler, Steglitz, Holsteinische Str. 62 III links.

Berlin: Neusonnländ e. V., Briefanschrift: Berlin NW 7, Postfach 24. (G)

Brandenburg a. H.: Gruppe in Bildung.

### Landesverband Nord-Ost.

Arnswalde: Schwanheider Bund, Hans Böckler, Seeweg-Ost 24

Danzig: Finus, Vereinigung für Freikörperkultur, Adolf Weide, Pfefferstadt 72b. T: 22 870. (G)

Frankfurt a. O.: Schwanheider Bund, Willy Tschierschky, Große Fruchtstr. 18 II. (G)

Königsberg i. Pr.: Gruppe in Bildung. Sonnenburg: „Die Siebener“, Gustav Schilling. (G)

Stettin: Bund für Lebenserneuerung,

Arthur Papenbrock, Friedrich-Ebert-Str. 101, Haupteingang, 3 Tr. links.

Stettin: Bund für freie Lebensgestaltung, (Freier Wanderkreis), Dürerweg 3.

### Landesverband Nord-West.

Braunschweig: Bund der Lichtfreunde e. V., G. A. Wilhelm, Waterloostraße 17 II.

Hamburg: Bund der Lichtfreunde e. V., Paul Klytta, Hammerbrookstr. 43 IV (PSch: 25 367), Gauführer.

Hannover: „Freikörperkulturbund Hannover“, F. Heinz Bock, Mardalstr. 10 (Hannover-Kirchrode).

Bremen: Gruppe in Bildung. Auskunft durch die Geschäftsstelle des RFK.

Mitglieder ferner in Bremen, Braunschweig, Hildesheim, Oldenburg, Peine, Magdeburg, Ratzeburg i. Lbg., Schleswig, Wesermünde-Lehe, Schiffdorf-Geestemünde.

### Landesverband Westdeutschland.

Aachen: Bund der Lichtfreunde e. V., Hans Bongard, Kaiserstr. 14.

Barmen: Lichtbund, Vereinigung für Lebenserneuerung e. V., Alfred Krebs, Bismarckstraße 87. K: Leop. Vogt, Elberfeld, Ravensberger Str. 36. PSch: Esen 25 309.

Bonn: Bund der Lichtfreunde e. V., August Braun, Reuterstr. 93.

Dortmund: Arbeitskreis der Sonnenfreunde Westfalens, Fritz Gerling, Hagenstraße 52. (G)

Dortmund: „Baldur“, Bund für Freikörperkultur. Alfred Graßmann, Weiherstr. 25 III.

Koblenz: Orplid, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V., Karl Lorentz, Koblenz-Pfaffendorf, Emser Straße 80.

Köln: Bund der Lichtfreunde e. V., S: Albert Overdung, Dagobertstr. 61, bei Ehrenfordt. K: Kurt Wessel, Köln-Rodenkirchen, Uferstr. 53.

Köln: Bund freier Lichtmenschen, Werner Schenker, Köln-Mülheim, Vincensstr. 14.

Solingen: Bund freier Lichtmenschen, Heinrich Wilms, Solingen, Lerchenstr. 4.

Kleinere Gruppen in Essen, Düsseldorf, Düren, Rees, Münster, Duisburg, Trier.

**Landesverband Schlesien.**

Breslau: Bund der Lichtfreunde, e. V., Alfr. Frenzel, Steinstr. 111. (G). Auch F. des Gaus Schlesien.

Bunzlau: Bund für Körperkultur, Arthur Jaehne, Schließfach 170. (G)

Cosel: Bund der Lichtfreunde e. V., Oswald Kaus, Bahnhofstr. 44.

Friedeberg (Queis): Bund der Lichtfreunde e. V., Hugo Ley, Friedrichstr. 109.

Glogau: Bund der Lichtfreunde e. V., Trude Wittler, Wilhelmplatz 3-4.

Görlitz: Bund der Lichtfreunde e. V., Fritz Scheibe, Brautwiesenstr. 33.

Greiffenberg: Bund der Lichtfreunde e. V., Gustav Möchter, Bahnhofstr. 29.

Liegnitz: Bund der Lichtfreunde e. V., Eugen Ueberall, Frankfurter Str. 9.

Sprottau: Bund der Lichtfreunde e. V., Karl Menzel, Nonnenbuschweg 7.

Trebnitz: Bund der Lichtfreunde e. V., Felix Maretzke, Wilhelmstr. 1.

Zittau i. Sa.: Bund der Lichtfreunde e. V., Herm. Suphan, Auß. Weberstr. 21 I. (G)

Mitglieder des B. d. L. in Hirschberg (Rsgb.), Brieg (Bz. Breslau), Waldenburg (Schl.), Pilzen (Kr. Schweidnitz), Wohlau, Ohlau, Glatz.

**Landesverband Mitteldeutschland.**

Chemnitz: Vereinigte Lichtfreunde e. V., Alb. Ewald, Limbacher Str. 8 III. (G)

Dessau: Bund der Sonnenfreunde zu Dessau, Rich. Pflug, Amalienstr. 146 II. (G)

Dessau: Lichtbund, F: Karl Bückmann, Pötnitz 33; K: Arthur Babe, A. d. Kienheide 8; S: Paul Giesemann, Kavalierrstr. 24 I; PSch: Städt. Kreissparkasse 1986, Lichtbund D.

Dresden: Bund der Lichtfreunde e. V., Hans R. Becker, Schnorrstr. 19.

Dresden: Bund der Sonnenfreunde e. V., S: Walter Flehsig, Dresden-A. 1, Pirnaische Straße 69. K: Heinrich Schäfer, Dresden-N. 23, Böttgerstr. 34. Postscheck: H. Schäfer, Dresden 8081. (G)

Halle: Bund der Lichtfreunde e. V., Arthur Rieche, Wittestr. 18 III.

Leipzig: Freikörperkulturbund e. V., Georg Goerß, Leipzig W 35, Barnecker Str. 29 II. (G). PSch: Leipzig 3263. — Jugendgruppe: Otto Merckens, C 1, Brüderstr. 17 III 1.

Magdeburg: Lichtbund e. V., Fritz Henschel, Am Sudenburger Tor 5 I. (G). PSch: Magdeburg 4392.

Gruppenanfätze in Bitterfeld, Plauen, Erfurt.

**Landesverband Süd-West.**

Darmstadt: „Orplid“, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V., Dr. H. Fuchs, Rheinstraße 8. (G)

Frankfurt a. M.: „Orplid“, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V., Heinz Biek, Wittelsbacher Allee 45 III. (G)

Gießen: Bund der Lichtfreunde e. V., Richard Hott, Goethestr. 48 p.

Stuttgart: Bund der Lichtfreunde e. V., Gauführer: Dr. Ludwig Schneider, Eßlingen, Ritterstr. 6. T: 6185 Georg Ehrhart, Stuttgart, Libanonstr. 35 II (B. d. L., Rg. Stuttgart. (G) Rudolf Motz (Ring der Wasserfreunde im B. d. L.), Stuttgart, Vogelsangstr. 9 II. T: 63 313. Spr: jederzeit.

Wangen i. Allg.: Bund der Lichtfreunde e. V. (Bodensee-Ring), Anton Lau.

Wiesbaden: „Orplid“, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V., Postfach 84. (G)

Mitglieder ferner in: Eßlingen, Lörrich, Seligenstadt.

**Landesverband Bayern.**

München: Arbeitsgemeinschaft Münchener Körperkulturbünde, Geschäftsführer: Dipl.-Ing. Oskar Poebing, München, Rheinstr. 22 III. T: 30 967.

München: Bund der Lichtfreunde e. V., Gau Bayern, Walter Ruhland, Lochham bei München, Post Neu-Aubing, Am Vogelherd 10. Ring München, Oskar Poebing, Rheinstr. 22 III. T: 30 967. (G)

München: Freikörperkulturbund „Balduur“, Anton Kirner, Elsässer Str. 13 I. (G)

München: Licht-Luft-Gesellschaft e. V., R. Zwillspurger, Blütenburgstr. 100b III. K: Andreas Hofmann, Edingerstr. 3 I. (G)

Nürnberg: Bund der Lichtfreunde e. V., Willy Ismayer, Nürnberg-Buchenbühl, Am Steinbruch 19.

Mitglieder ferner in: Amberg, Ansbach, Augsburg, Bamberg, Bayreuth, Freising, Kaufbeuren, Kemnath, Kempten, Landshut, Lindau, Oberstdorf.

**Landesverband Österreich.**

Innsbruck: Anschriften nach Innsbruck-Hötting, Probstenhofweg 3.

Linzer a. D.: Anschrift an Dipl.-Ing. O. Oberhammer, Promenade 8.

Mitglieder in Graz, Bregenz.

**Landesgruppe Schweiz.**

Basel: Bund für freie Lebensgestaltung, F: Georges Würtenberger, Riehenstr. 14.

*Mitglieder der RFK-Bünde!*

*Kauft immer bei unseren Inserenten ein,  
denn diese unterstützen die Bewegung!*

# WER GIBT AUSKUNFT?

Jeder Leser von „Freikörperkultur und Lebensreform“ hat das Recht, hier die ihn interessierenden Fragen zu stellen. Es wird gebeten, den Frage-Briefen volles Brief-Rückporto beizulegen. — Eingehende Antworten werden entweder in einem der folgenden Hefte unter „Antworten“ veröffentlicht oder, wenn sie dafür nicht geeignet sind, dem Fragesteller direkt weitergegeben. — Beantwortende Zuschriften immer mit Angabe der Fragennummer an „Freikörperkultur und Lebensreform“, Berlin SW 61, Belle-Alliance-Straße 92, erbeten.

## Fragen.

### Frage 23

Welchen Sonnenschutz empfiehlt der Augenheilkundige? Sind Schutzbrillen aus Celluloid vorzuziehen, oder sind gelbe Gläser besser? Oder soll man sich Punktal-Gläser zulegen? Ist es richtig, daß diese die ultravioletten Strahlen stärker absorbieren als einfache Gläser?

L. M., Lichtbund Dessau.

### Frage 24

Kann die Gesundheit der Frauen durch heftige Ballwürfe gefährdet werden? Eine nach meiner Auffassung überängstliche Lichtfreundin sagte mir, daß sie die bekannten Fang- und Völkerballspiele nicht mitmache, weil sie befürchtet, durch die heftigen Bälle zu Schaden zu kommen. Es könnten Brustkrebs und andere Krankheiten entstehen. Was sagen unsere Ärzte zu dieser Auffassung? R.V., Orplid, Frankfurt.

### Frage 25

Wer kann mir Auskunft geben über eine für unsere Zwecke gut geeignete kleine Filmkamera? Wie hoch sind die Anschaffungskosten? Wie ist die Anwendungsweise, das Entwickeln und Kopieren? Wie ist Schärfe der Aufnahme zu erreichen? J. S., Sonnenbund Hannover.

## Antworten.

### Zur Frage 11

„Welche Eigenschaften muß ein gutes Körperfunktionsöl haben?“ (aus dem April-Heft). Ein Körperfunktionsöl muß die Haut weich machen, dadurch wird diese geschmeidig, die Poren öffnen sich, und das Öl dringt ein, um Zellenernährung zu bewirken, wodurch Kraft und Wohlgefühl entsteht. Ich empfehle „Riedusal“, „Diaderma“, „Yade“-Salböle.

Heilberater Wöllecke, Böblingen.

### Zur Frage 18

„Freikörperkultur in England“ (aus dem Mai-Heft). Freikörperkultur, wie sie bei uns möglich ist, gibt es in England noch nicht. Der treibende Geist ist Herr N. F. Barford. Er wohnte vor 2 Jahren: 84, Temple Fortune Lane, London, ging dann aber nach Hampstead Road, Locarno. Vor einem Jahr erhielt ich als Anschrift: c/o. G. P. O. (General Post Office —

also postlagernd) Northwood/Middlesex (England). Seine Zeitschrift ist die New Health als Organ der New Gymnosophy „Society“. Die Grundlage der Bestrebungen liegt in dem Buch: „Die Nacktkulturbewegung“ von Jos. M. Seitz (im Engl.: „Back to the nature“ by J. M. Seitz. Mr. Barford schickt alljährlich englische Freunde nach Deutschland. Sofern ich in diesem Jahr von einem dieser die Adresse erfahre, werde ich auf eine weitere Anfrage in unserer Zeitschrift oder an mich direkt die Anschrift bezw. den Namen der engl. Zeitung mit Bezugsquelle mitteilen.

K. P.

### Zur Frage 19

„Wie beurteilt der Naturheilkundige die Behandlung der Haut mit Glycerin?“ (aus dem Juni-Heft). Für den Körper am zuträglichsten sind organische Öle, weil diese am besten von der Haut absorbiert werden. Petrolatum oder reines Paraffinöl, das auch als innerliches Darmöl verwendet wird, ist nicht zu empfehlen. Dieses Öl ist in einigen im Handel befindlichen Präparaten enthalten. Am besten empfiehlt sich bestes Olivenöl zur Herstellung zu verwenden, wenn dieses richtig einmassiert wird, ist es nicht zu fettig. Ich bin gerne bereit, nähere Anweisung zur Selbsterstellung zu geben.

C. Schließmann, Chemiker, Stuttgart-Wangen, Neckarstr. 40.

### Zur Frage 21

„Woran erkennt man falsch entwickelte Foto-Negative?“ (aus dem Juni-Heft). Sie werden als Amateur nie sagen können, daß ein Foto-Negativ richtig oder falsch entwickelt ist. Der Weg der belichteten Platte zum fertigen Negativ ist immer derselbe. Das Geschäft aber, das Ihnen sagt, daß falsch belichtet ist, muß Ihnen dieses „falsch“ mit „unterbelichtet“ oder „überbelichtet“ definieren. Der Entwickelnde dürfte beim Entwickeln beobachten, ob im normal verdünnten Entwickler die Platte schnell oder nur sehr langsam „kommt“. Ein unterbelichtetes Negativ ist sehr hell durchsichtig, jedoch ohne Einzelheiten. Aber auch eine vielfach überbelichtete Platte ist hell durchsichtig, läßt aber die Einzelheiten, z. B. bei Wald die einzelnen Bäume, erkennen. Suchen wir aber nicht den Splitter im Auge des anderen! Wie und womit arbeiten wir? Benutzen Sie immer nur denselben Apparat, die gleiche Plattensorte vor allen Dingen, und die gleiche Belichtungstabelle? Überhaupt letztere? Photofreund.

*Lichtfreunde! Schickt gute Photo-Aufnahmen dem RFK-Bildamt, Karl Heyn, Berlin-Charlottenburg, Danckelmann-Straße 47, ein*

## REFORMHAUS

für naturreine Nahrung

Hans Tiburtius, Berlin SW 61

Yorckstr. 22 Fernruf: Bergmann 4420

Verbandsmitglieder erhalten 2 1/2% Rabatt

# KLEINE ANZEIGEN

Anschrift für Anzeigen und Ziffersendungen: „Freikörperkultur und Lebensreform“, Berlin SW 61, Belle-Alliance-Str. 92; für Zahlungen: „Freikörperkultur und Lebensreform“, Berlin SW 61, Post-scheckkonto: Berlin 66815. — Ein gewöhnliches Feld von 10 mm Höhe kostet bei einer Aufnahme RM 4,—, bei 6 Aufnahmen 3,60, bei 12 Aufnahmen 3,20; größere Felder entsprechend. — Ziffergebühr RM. 0,50. — Annahmeschluss am 15. jeden Monats.

## PERSÖNLICHES

### Lichtschulheim

Lüneburger Land sucht Akademiker (Kulturkundler). Dr. Fränzel, Glüsing, Post Betzendorf Kr. Lünebg.

### Gebild. jg. Ehepaar,

Rheinländer, freidenkend, sucht Anschluss an natur- und wanderfrohen Kreis ev. Briefw. mit ebens. Ehepaar. Zuschr. unt. Ziff. 117 „Freik. u. Leb.“

### Sonniges Zimmer

vermieten Lichtfreunde leer oder möbliert (Bad, Garten). Siedlung fünfzehn Minuten v. Bahnh. Grünau (fünf Minuten Autobus) Gesuche postlagernd „Lichttheil“ Grünau.

### Einwohnen

kann alleinstehende Lichtfreundin bei Gleichgesinnten mit vollem Familienanschluss. Zuschriften erbittet Postlagerkarte 187, Berlin 21.

### Lichtfreund(in)

Vegetarier, kann, auch tageweise, einwohnen. Auch Adressen zu Zusammenschluß gesucht. Greiß, Essen Hauptpostlagernd.

**Eheglück** mit schönem, wirtsch. u. spars. Sonnenmädels ersehnt Angestellter 30 J. Bildzuschr. unt. K. 97 an Freik. u. Lebenret. erb.

**Akadem. geb. Kaufmann** Mitte dreißig, wünscht Briefwechsel intelligenter Lichtfreundin. Berlin W 35, Lagerkarte 27.

### Partnerin

gebild. geistig angeregt, zu Wanderungen und Ausflügen bei Frankfurt am Main von ernsthaftem Lichtfreund mittl. Alters ges. Bildzuschr., die unbedingt zurückfolgen, unter Ziff. 123 an „Freikörperkultur und Lebensref.“ Berlin SW 61.

## FERIEN | ERHOLUNG

### Kuranstalt und Lebensschule Martens

Trogen (Schweiz). Erfolgreiche Frühlingkuren. Gesamtes Naturheilverfahren, Verjüngungskuren nach Dr. Lust durch Dauerbrausen, Farblichtkammern, Diätikuren, Organ- und Nervenmassagen, Chiropraktik, operationslose Behandlung der Mandeln und Nase, sowie von Frauenleiden, regelmäßige Vorträge, Gymnastik, Rythmik. Pension von RM 7,50 an. Spezialprospekt frei. Jahresbetrieb.

### Gernrode, Harz

Wilhelmstr. 12, Diät. Erholungsheim, neuzeitliche Kuren, auch vegetarisch u. Rohkost. Jahresbetrieb. — Mäßige Preise. Prospekt.

### Eichelberg bei Heilbronn Lebens- u. Heilstätte Rall

Herrliche Lage am Mainh. Wald. Das ganze Jahr geöffnet. Fasten, Diätikuren, Gymnastik. Psychotherapeut.

### Luftkurort Lauterbach i.H.

(Nähe Bad Salzschlirf). Haus „Scherina“ (Inh. L. Gries-Scheer), Lindenstr. 62 u. Am See 10.

**Neugeistheim i. Vogelsberg** empf. Pension von RM 4,— an + 10% für Bedienung. Küche nach „Neugeist in der Ernährung“ in der Useputztete von Dr. med. Riedlin.

### Lorch i. Wttbg.

Bei ruhiger, sonn. Lage in walddreicher Gegend bietet d. Veget. Erholungsheim **Sonneneck**. Beste Verpfleg. nach Dr. Bircher-Benner. Geräumige Zimmer, Sonnenbäder u. großer Grasgarten. Prospekt durch Frl. H. Grunsky.

### Sanatorium Dr. Riedlin

Diät- u. Fastenkuren. Karlsruhe, Wörthstr. 10.

**Kurheim „Diätreform“ Lehmrade bei Mölln in Lauenburg.** Diät- und Bluterneuerungskuren, seelische Behandlung. Pension von **RM. 4.50** an. Verlangen Sie Prospekt 10 kostenlos.

### Ostsee

Wald, beste Verpflegung (Preis 6,50—8,50 M.) bietet Haus Lesser, Neuen-dorf/Wollin.

Ruhe und Erholung für Körper und Geist finden Sie im

### Ferienheim Sonnenhöf

bei Marxen (Buchholz) Lüneburger Heide. Abgeschiedene walddreiche Lage, erstklassige, vegetarische Verpflegung. Verlangen Sie Prospekte!

### Rapallo

Italien, Riviera, Pension Helios, neuzeitliche Diätküche. Deutsches Haus.

## KÖRPERSCHULUNG

Gymnastik—Tanz—Bewegungschor

### Gymnastik Bode-Schule

Berlin - Schöneberg, Innsbrucker Straße 44. Prospekte gratis.

### Körper-Schulung

Ausdrucksschul., Ser. Kinne, Lankwitz, Bruckwitzstr. 12. Tel.: Lichterf. 4264. Unterricht: Bln. W 57, Kurfürstenstr. 19

Schule f. Tanz, Gymnastik. Bewegungschöre (Laienk. Berufsausb.)

### Berthold Schmidt

Prosp. Bln. W 57, Kurfürstenstr. 19.

## SPORT UND SPIEL

### Photo - Kino - Spezialhaus

Conrad & Schumacher, Bln.-Schöneberg, Hauptstr. 96 (Untergrund-Bahnhof Hauptstraße).

### Achtung! Photo!

Sie können f. Ihre Aufnahmen garantieren, wenn Sie unseren Photo-Lehrkursus absolviert haben. Photohaus Peka, Bln. SW 61, Belle-Alliance-Str. 91.

### Photoapparate

Prismenklärer, Armateurbedarf, stets günstige Gelegenheiten. Klappkammera mit 4,5-Markenoptik 38 M. usw. Riese, Berlin-Charlottenburg 1, Wallstr. 100.

### Conrad Gabler

Frankfurt am Main, jetzt Zeil 67. SPORT - GABLER an der KONSTABLER

### Paddelboote

Cedern, Mahagoni, geklinkert, von RM. 160,— an. Spezial-Paddelbootwerft Max Schönherr, Berlin SW 29, Blücherstr. 31.

### Kette-Faltboot-Werft

Breslau 5. Kette - Faltboote. Lager u. Vertr.: Bln. SW 61, Planufer 18 (Hall. Tor). Teilzahl. Verl. Sie Gratisprosp.

### Sporthaus „Süd-West“

Spezialh. f. Sportbekleid., Sportgeräte. Bln. SW 29, Gneisenaustraße 2 (a.d. Belle-Alliance-Str.). Tel.: Bergmann 6593.

### Regen - Lederbekleidung

Turn-Badeschuhe. Wasserdichte Geldarmbänder. Gebr. Perlich, Berlin, Potsdamer Str. 41. 5% b. Vorzeig. d. Anz.

Tragt bequeme, normale

### Gesundheitsschuhe

sie erhalt. den Fuß gesund. Reformhaus Behnke, Marienburger Straße 11.



## Unsere SPEISEHÄUSER

### Vegetar. Speisehäuser

Friedrichstr. 151, 1 Tr., Nähe Bahnhof Friedrichstraße (Inh. Behnke)  
Prinz-Louis-Ferdinand-Straße 2, 1 Tr.,  
Ecke Georgenstraße (Inh. Kronberg)  
Mauerstraße 66-67, 1 Tr., 2. Haus  
v. d. Leipziger Str. (Inh. Weber)  
Neue Schönhauser Straße 10, 1 Tr.  
Nähe Bahnh. Börse (Inh. Meinung)  
Alexanderstraße 50, 1 Tr. Nähe Bahnhof  
Alexanderplatz (Inh. Steinhoff)  
Moabit, Paulstraße 2, 1 Tr. Nähe  
Kriminalgericht (Inhab. Schmelz)  
Potsdamer Straße 26 a, 1 Tr. Nähe  
Potsdamer Brücke (Inh. Homann)

Alkoholfreies Restaurant  
**Bülowstr. 105 (Nollendorfpl.)**  
Reichhalt. Speisekarte zu billig. Preisen.  
Gedeck (4 Gänge) RM 1,— bis 21 Uhr

### Erster Mazdanzan-

Privat-Mittagstisch, Eisenacher Str.  
Nr. 122, II Tr., Ecke Kleiststr.  
(am Nollendorfplatz).

### Reformspeisehaus Wedl

Kottbuser Straße 15, am U-Bahnhof  
Kottbuser Tor.

## ERNÄHRUNG

### Edel-Honig

Qualitätsware, gar. rein. Bienenhonig, hell. Auslese, 10-Pfd.-Posteimer RM. 11,—. Nachnahme frei Haus. A. Linnecke, Honig-Versand, Schönebeck (Elbe) 5.

### AB - BA - Versand - GMBH

Berlin W 57, Bülowstr. 19, Lützow 9239. Sämtliche M a s s a s n a n - A r t i k e l. Neuzzeitliche Schriften u. Nahrungsmittel.

## VERSCHIEDENES

### Schmuck

Handarbeit, Broschen, Messing v. RM 1,—, Silber v. 3,— an; Haarreifen, Knöpfe. Bilderliste frei. — F. Hauptmann, Aschaffenburg.

Wer in der

### Südschweiz (Tessin)

sich ansiedeln will, erhält kostenlose Auskunft über Grundstücke, Gelände, Kulturen, Hausbau usw. durch Fr. Häusle, Capella - Muzzano bei Lugano. (Retourmarke)

### Vertreter

zu Hause — unterwegs — auch Damen — Höchstprovision — freies Eigenheim — Dauerexistenz. Geburtsangaben — Bewerbung bevorzugt. Vergebestelle Wöllecke, Böblingen 13.

Die Kenntnis Ihres

### Lebensrythmusses

gibt Ihnen sich. Gewähr f. Erf., Bestimmung d. Geschl. etc. Auskunft d. Kräuter-Merkuria, Groß-Häuslingen, Kr. Fallingborstel.

### Wissenschaftl. Astrologie

Soweit es meine Zeit erlaubt, stelle ich mich den Anhängern des RFK. gern zur Verfügung, um auf Grund wissenschaftl. Astrologie beraten zu können. Es brauchen mir nur die tatsächlichen Unkosten bezahlt werden, da ich nicht davon lebe. Ich habe besonders in meiner Naturheilpraxis auf Grund der Geburtsdaten hervorrag. Erfolge zu verzeichnen. Lade also hiermit ein, daß sich die Anhänger mit dem so wichtigen Gebiete selbst befassen. Gegen 50 Pf. Schreibgebühr Näheres durch Lebensreformer u. Naturheilkund. Kurt Mäding, Krefeld, Tannenstr. 13.

## Führer zu empfehlenswerten Reformhäusern

Der Eintrag kostet je Zeile RM. 1,—. Die Aufnahme erfolgt von 12 Einträgen an. Die Gebühren sind für 6 Einträge im voraus zu zahlen. Jedes neue Heft von „Freikörperkultur und Lebensreform“ ist in den hier aufgeführten Reformgeschäften erhältlich.

### Berlin N

Reformhaus A. Völzke, Togostr. 7  
Reformh. „Sprudelndes Leben“, Schulstraße 116. Inh.: Erna Noack. Hansa 1464.  
Reformhaus „Norden“, Dänenstr. 6. Nähe Hochb. Nordring u. Ringb. Schönhauser Allee.

### Berlin-Weißensee

Reformhaus Grahl, Bln.-Weißensee, Berliner Allee 4. Telefon: Weißensee 1528.

### Berlin O

„Reformhaus an der Frankf. Allee“, Boxhagener Str. 132. Fernspr.: E 8 Andreas 4389.  
Reformh. „Am Schles. Bahnhof“, Madaistr. 11. Inh. L. Reinhardt. Tel. Alexander 4833.

### Berlin-Lichtenberg

Reformhaus H. Schrader, Lückstraße 1. Tel. Lichtenbg. 2329.

### Berlin SO

Reformh. „Gesundheitsquelle“, Cöpenicker Str. 96. M. & A. Adorno Jannowitz 0639.

### Berlin-Neukölln

„Reformhaus Flughafen“ (dicht a. d. Hermannstr.), Flughafen-Straße 62. Verkauf u. Versand.  
Reformh. Jungborn (Kurt Hesse), Weserstr. 204 (a. Reuterpl.), Reformschuhe u. Wanderkleidung.

### Berlin S

Reformhaus „Lebenskunst“ Inh. Fritz Stepf, Alte Jakobstr. 61.  
Reformhaus R u d. F r i c k e, Luckauer Str. 16 (Moritzpl.).  
Reformhaus Kessler, Kommandantenstraße 27.

### Berlin-Tempelhof

Reformhaus „Bios“, Tempelhof, Kaiser-Wilhelm-Str. 76.

### Berlin SW

„Reformh. f. gesunde Ernährung u. Kleidung“, Inh. G. Kirchgatter, Lindenstr. 36 (a. d. Jerus. Kirche).

Gesundheitszentrale, Berlin W 8, Linkstr. 40. Preisbücher werden frei zugesandt.

### Berlin W

Reformh. „Natura“, Bülowstr. 48 Ecke Yorkstr. Vollwert. Lebensmittel, Nahrungsmittel f. Zuckerkr. Gesundheitszentrale, Bln. W 8, Linkstr. 40. Preisbücher werden frei zugesandt.

### Berlin-Steglitz

Reformhaus des Westens, Gerh. Weghorn, Bln.-Steglitz, Kieler Str. 3. Fernspr. Steglitz 3525.  
Reform-Ernähr.-Zentrale Ernst Tribanner, Bismarckstr. 3.  
Steglitzer Reformhaus Möckel, Kuhligkshofstr. 5 (neb. Stegl. Bk.).

### Berlin NW

Reformhaus „Nord-West“, Wilsnacker Str. 29. Inh. Charl. Lauterbach. Tel.: Moabit 206.

### Frankfurt a. Main

Reformhaus „Thalysia“, Boermel, Ernst, Schillerstr. 27. Telephon: Römer 2329.  
Reformhaus „Freya“, Schäferasse 23/25. Fernr. Hansa 1484.

### Frankfurt a. M.-West

Reformhaus Heil, Adalbertstraße 28. Tel. Maing. 77 123.

**Öle Dich** nur noch mit  
**Hautnahrung „Venusal“**  
 Sie ist eines der ältesten Hautfunktionsöle, das sich wegen seiner Güte von Mund zu Mund empfiehlt. Flaschen zu 1,70 und 2 RM postfrei bei Einzahlung auf Postscheck Breslau 231 00.  
**Laboratorium „Venusal“ Liegnitz**  
 (Vertriebsstellen werden noch vergeben)

**Heile und gesunde durch PFLANZENROHSAFTE**  
 die du dir selbst herstellst mit deiner Haushaltmaschine. Sie sind naturgemäß, stehen über den Dekokten und Surrogaten, machen wenig Arbeit, sparen viel Geld und Zeit, haben keine Mißerfolge und bringen Lebensfreude. Anweisung und Haltbarmachung nur durch mich und gegen Voreinsendung von RM 3,50. Kostenlose Beratung bei Krankheitserscheinungen.  
 Naturheilkundiger und Lebensreformer  
**KURT MÄDING** Krefeld,  
 Tannenstr. 13

**Licht / Luft / Sonne**  
 Urnotwendigkeit der Gesundheit  
 Fordern Sie die Muster von  
**poröser Kleidung**  
*Abgabe jeden Maßes*  
 Wer einmal die Annehmlichkeiten dieser Stoffe kennen gelernt hat, geht niemals wieder davon ab  
**Frdr. Hammer, Tuchfabrik**  
 Forst-Lausitz 84

**ACHTUNG!**  
**Versicherungen**  
 schließen alle Lichtfreunde nur ab bei der  
**Versicherungsstelle des R.F.K.**  
**Berlin, Zorndorfer Str. 3**  
 Fernsprecher: Königst. 4020  
 Versicherungen aller Art. Besondere Vorteile für die Mitglieder und Angehörigen der Lichtbünde sowie Leser dieser Zeitschrift durch Begünstigungsverträge mit erstklassigen Gesellschaften. Kostenfreie, fachm. Raterteilung in allen Versicherungsangelegenheiten  
 Anfragen bitten wir zu richten an:  
**RFK - Versicherungsstelle**  
**Berlin**  
 Zorndorfer Str. 3, z. Hd. d. Herrn Schultz

**Lichtschulheim Lüneburger Land**  
 Höhere Schule für Knaben und Mädchen  
 Schul- und Lebensreform, gründlicher Unterricht. Beste Erfolge ● 20 Morgen eigenes Heidegelände Prospekt frei.  
**Dr. Fränzel, Glüsing**  
 Post Betzendorf, Kreis Lüneburg

**Die Vegetarische Küche im Westen, Joachimsthaler Str. 35**  
**Ecke Augsburger Straße** Unmittelbare Nähe vom Bahnhof Zoo ● Speisezeit 12—8 Uhr. Gedeck RM. 1,— ● Sonntags geschlossen

**Es wandert sich gut mit Graf's Rohkost in der Tüte**  
 die konzentrierte Reformnahrung. Eine Rohkostmahlzeit für 35 Pfennig  
 Postpaket ca. 30 Btl. Inhalt **10,— RM per Nachnahme**  
 Erhältlich in allen Reformhäusern, wo nicht, wende man sich an den alleinigen Hersteller  
**Ad. Graf, Bln-Wilmersdorf, Brabanter Str. 22!**  
 nahe Bhf. Schmargendorf Tel.: Uhland 4453

**Alfred Heidrich, Berlin O 34**  
 Warschauer Straße 86, 3 Trepp. **Naturheilverfahren** Ernährungstherapie Kräuterheilkunde Biochemie Homöopathie. ● **Augendiagnose** ● Harnuntersuchungen. Zugelassen zur Volkswohl-Kranken-U.-Kasse. Sprechstunden 10—12 u. 5—7 Uhr. Auskunft gegen Rückporto.

**Rat**  
**erteilt in allen Fragen der gesunden Lebensführung auf leiblichen, geistigen und seelischen Gebieten,**  
 insbesondere: Ernährung, Haut- und Atempflege, Gymnastik, allgemeine Leibes- und Gesundheitspflege, innere Entwicklung, Charakterbildung, Willensschulung, seelische Gesundheit, religiöse Vertiefung und Vergeistigung sowie Erziehung, Beruf, Familie, Ehe und sonstiges Gemeinschaftsleben betreffend  
**der Berater für Lebensgestaltung und Lebenserneuerung**  
**DR. FELIX BUSE**  
**Wetzlar/Lahn, Wertherstr. 25**

# Bade mit Yade

Jetzt kommt der Sommer, jetzt laß Dich von der Sonne verbrennen, laß Dich bestrahlen von ihr, bis Du von Gesundheit durchleuchtet bist. Jetzt genieße das Glück einer wohlgeübten Haut, die mit Yadeöl gepflegt ist, die abgehärtet wird durch eine gute Massage mit dem feinen reinen Yadeöl, das so ausgiebig und so notwendig ist zur sommerlichen Auslüftung und Bestrahlung des Körpers.

## JEDES JAHR KRÄFTIGER IN DEN SOMMER!

Jeden Sommer glücklicher, jeden Juni heiterer als vorher. Jetzt genieße Deinen Tag und Deine Sonnenstunde, nimm Yade mit, Du wirst es wissen, warum!

Man kann auch luftbaden ohne Yadeöl, wie man auch fahren kann mit einem schlecht geschmierten Wagen. Aber mit Yadeöl ist Dein Bad in Luft und Sonne und Wasser Glückseligkeit!

## Richtig sehen

### ohne Glas und Brille

Scharfe Augen und klarer Blick allein verbürgen sicheren Erfolg. Je heller Ihr Auge, desto besser ist Ihre Gesundheit und desto stärker Ihre Lebenskraft.

Legen Sie Zwicker und Brille ruhig weg, Sie werden dadurch nur rascher geheilt. Starke Kranke, Kurzsichtige, Weitsichtige werden ohne Berufsstörung sich selbst heilen. Gläser, Medikamente, chirurgische Eingriffe werden überflüssig sein und bleiben.

Den sicheren Weg zu dieser neuen Augenheilkunst zeigt Ihnen Frau Anna Martens, die bekannte Leiterin des Kurheimes in Trogen bei St. Gallen (Schweiz), in ihrem neuen Buch: **Richtig sehen ohne Glas und Brille**, das in diesen Tagen erscheint. Alle Angaben darin entstammen der eigenen Praxis und sind jahrelang erprobt. Wenn Sie sich und Ihre Kinder von den Brillen befreien wollen, dann bestellen Sie das Buch noch heute zum

Preise von RM 1,50 zuzgl. 30 Pfg. Nachn.-Geb. beim

**LEBENSWEISER-VERLAG**  
**Gettenbach 60 bei Gelnhausen**

Postscheckkonto Frankfurt-Main Nr. 85352



durch das altbewährte  
Hautfunktions-Öl

## DIADERMA

Das beste Sonnenbrand-Schutzmittel ist vom biologischen Standpunkt aus unvollkommen, wenn es nur als abwehrende Decke gegen die Sonnenbestrahlung wirkt und nicht auch die Haut in all ihren lebenswichtigen Aufgaben fördert.

**Das altbewährte Hautfunktions-Öl Diaderma gewährt biologischen Sonnenbrandschutz und regt gleichzeitig die Hauttätigkeit durchgreifend an.**

Die gesundheitliche Wirkung des Sonnenbades wird dadurch eine umfassendere; überdies verhilft Diaderma zu einer schonenden und nachhaltigen Bräunung. So wird Diaderma-Sonnenbrandschutz zum durchgreifenden biologischen Gesundheitsschutz. — Diaderma ist erhältlich in allen Reformhäusern, vielen Apotheken und Drogerien. — Proben und Schriften auch direkt vom Hersteller **M. E. G. Gottlieb, G. m. b. H., Heidelberg.**

# Bechtel's NEKTAR

## ein einzigartiger Edeltrank

### Flüssiges Frischobst

Dieser natürlich reine Trauben- und Obstsaft, auf kaltem Weg zur Erhaltung der wertvollen Vitamine hergestellt, gibt dem Gesunden köstlichen Genuß. Dem Kranken aber ein wertvolles Mittel zur Gesunderhaltung und Stärkung. Verlangen Sie die interessante Schrift kostenlos von

Seit 1900

ges. gesch.

## Friedrich Bechtel

Erste Rheinische Kelterei für alkoholfreie Weine

### Bad Kreuznach, Rhld.



## **Die Haut atmet wie die Lungen,**

tragen Sie daher keine Wäsche mehr aus dichten Stoffen, welche Verstopfungen der Poren und ernste Gesundheitsschädigungen herbeiführen. Mahr's weltberühmte poröse Wäsche bleibt dauernd porös, regt die Hauttätigkeit an, schützt vor Erkältungen, bewirkt höchstes Wohlbefinden. Erstklassiges Fabrikat, elegant und fast unbegrenzt haltbar im Gebrauch. Mahr's Gesundheitswäsche ist daher im Tragen auch **die wirtschaftlichste Unterkleidung.** Poröses Spezial - Gewebe, **kein Trikot.** Glänzende Anerkennungen. Verlangen Sie aufklärenden Gratisprospekt Nr. 500. Stoffmuster und Angabe von Verkaufsstellen durch alleinigen Fabrikanten

**Mahr & Haake, Hamburg 23**

Gründungsjahr 1901 — Hammersteindamm 52-54.

## **Im Faltfoot**

*wird der Kluge wandern,  
Auf staub'ger Straße ziehn  
die andern*



## **Faltfoot**

Prospekt kostenlos

**Leipziger Faltfoot-Bau  
Leipzig C 1-22**

## **Crispelt und Ihr bleibt gesund!**

**Crispel** sind knusprige, gebackene Kartoffelscheiben und können kalt oder warm gegessen werden.

**Crispel** sind unentbehrlich für Picknicks, Ausflüge, Wochenende usw. Die besten Sportsleute essen nur Crispel, weil sie leicht verdaulich sind.

Zu haben in Tüten zu **10, 20 und 30 Pf.** in allen Reformhäusern und Feinkostgeschäften  
Hersteller:

Herm. Appenrodt, Berlin N 65,  
Neue Hochstr. 32-33

## **Sommersprossen**

Für die Nacht: Elektrobio-Sommersprossen-Creme

Für den Tag: Elektrobio-Zitronensaft-Creme



**Elektrol - Universal-  
Einreibung** geg. Glieder-,  
Muskelschmerzen etc. ●

Erhältlich in Reformhäusern  
und einschlägigen Geschäften,  
falls nicht, direkt:

**ERNST KUNZE, HANNOVER Nr. 9**

Fabrik biolog.-kosmet. Präparate.

## **ASAL Kraft und Nervennahrung!**

Ist ein hervorragendes, leicht verdauliches allgemeines Kräftigungs- und Stärkungsmittel bei Blutarmut, Bleichsucht, bei körperlichen und geistigen Ermüdungs- u. Erschöpfungszuständen, überhaupt bei allgemeiner Nervosität. Vorzügliche Dienste leistet ASAL Kraft und Nervennahrung unterernährten und schwächlichen Personen und Kindern in der Entwicklung. — Wegen seines vorzüglichen Geschmackes wird es von jedermann sehr gern genommen und unterstützt besonders mangelnden Appetit.

**Preis RM 1.20 pro Packung.**

**ASAL G. m. b. H. für Metallsalztherapie, Berlin N018, Lichtenberger Str. 22**

