



# Freikörperkultur und Lebensreform

Reichsverband für Freikörperkultur e. V. (RFK)



Heft Januar 1930

Erscheinungsort Berlin

Einzelpreis RM 0,50

# **Das Problem der Männerkleidung** von Jahr zu Jahr mehr als Kulturfrage ersten Ranges anerkannt **findet seine zeitgemäße Lösung**

durch die

## **RIECKEN-TRACHT**

Sie fußt auf den Bedingungen des Körpers (Hautfunktionen und Bewegungsbedürfnis) und entspricht allen an Zweckmäßigkeit und Aussehen zu stellenden Anforderungen

Nähere Auskunft und Bezug:

**HARALD RIECKEN / HÖHBECK**  
POST GARTOW (HANNOVER)

# **Adolf Weide, Freie Stadt Danzig,**

**schrieb das Buch „Verjüngung absolut“. Er sah es als Lebensaufgabe an, der Welt zu sagen, was ihm die Freikörperkultur wurde und was sie der gesamten Menschheit werden kann. — Der hohe Wert dieses Buches liegt darin, daß hier nicht Theorien gedroschen werden, sondern daß ein aus einem 45jährigen Greise zu einem inzwischen 60jährigen Jüngling gewordener Mensch ganz einfach und sachlich sagt, wie dieser Neuaufbau eines verpfuschten Lebens eigentlich möglich gewesen ist. — Das Buch ist von der ersten bis zur letzten Seite ein überzeugendes Bekenntnis zu den Gedanken der Freikörperkultur. — „Verjüngung absolut“ ist wert, von allen Anhängern und von allen Feinden der Bewegung, insbesondere aber von der gesamten leidenden Menschheit, gelesen zu werden!**

Ca. 200 Seiten Umfang, reich illustriert, geb. RM. 4.50. Zu beziehen durch den Buchhandel oder direkt von der Druckerei Achterberg & Co., Bln. SW 61, Belle-Alliance-Str. 92. Postscheckkonto Berlin No. 152098.



# Freikörperkultur und Lebensreform

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

**Verantwortlicher Schriftleiter:**  
Dr. Hans Fuchs, Darmstadt,  
Rheinstr. 8. Rücksendungen erfolgen  
nur, wenn Rückporto beigelegt ist  
**Geschäftsstelle d. RFK:**  
Bln.-Charlottenburg, Bismarckstr. 104  
(Eing. Leibnizstr.), Tel.: Steinpl. 2279

**Januar 1930**

**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

**BAUMEISTER** sei, wer du auch bist;  
Der Bauherr Gott gab dir's Gerüst  
Und was zum Baue nötig ist.  
In dir und um dich liegts bereit.  
Hast etwa vierzig Jahre Zeit;  
Nun baue dich empor:  
Schiff und Umgang, Turm und Tor.  
Ich hoffe, du bist nicht so gemein,  
Willst mehr als Stall und Scheune sein.  
Bierbaum.

## Reifezeit sei Schonzeit!

Carl Tallard.

Grundverschieden von der unsrigen war die gymnastische Erziehung im vorbildlichen Hellas. Der junge Grieche trat erst mit 16 Jahren zu einer zweijährigen Übungszeit in das Gymnasion ein. Solch heranreifender Jüngling wurde *Ephēbe* genannt und die sogenannte *Ephēbie* dauerte über seine Gymnastenzzeit hinaus in Athen bis zum 20., in Sparta bis zum 30. Jahre. Dies ist der große Rechenfehler unserer Sportgewaltigen und Sportverantwortlichen aber auch die große Fahrlässigkeit: Der Griechenknabe fing erst an, sich sportlich zu betätigen, wenn der Körper reifte und den Anforderungen gewachsen war — unsere Jugend hat da oft schon einen Herzfehler weg, ist in der Blüte ruiniert fürs ganze Leben. Es kann wohl mit Recht angenommen werden, daß ein Griechenknabe — wie bei allen südlichen Völkern — frühreifer und entwickelter ist, daß also erst ein 18jähriger Deutscher einem 16jährigen Griechen vergleichbar ist. Somit ist schon der Anfang des Sportes irrig, oft aber sogar eine Versündigung am Körper von weittragender Bedeutung.

Und ist dies Auspumpen des jugendlichen Körpers, dieser Raubbau an der eigenen Natur irgendwo noch in der belebten Schöpfung? Nirgends! In der Pferdekoppel machen Pferde und Fohlen wohl gelegentlich ein Paar



übermütige Sprünge, tummeln herum, toben sich aus, werden aber nie bis zur völligen Erschöpfung herumrasen. Auch in der Wildnis haben die höchsten Geschwindigkeiten, die größten Kraftanstrengungen nur Sinn bei Gefahr, bei Flucht vor Todesnot. Und doch sind die Körper der freien Tiere sehnig und muskulös — ob Hase oder Hirsch — ob Löwe, ob Tiger — ob Gazelle ob Rentier. Der sichere Instinkt, der angeborene Sinn für das Natürliche und darum einzig Zweckmäßige läßt mit den Kräften haushalten, läßt die letzten Reserven bereitstellen für den Kampf ums Dasein. In Todesangst auf der Flucht vor dem Feuer der Prärie oder vor den Nachstellungen der Feinde, da wird höchste Kraftentfaltung dem Körper zugemutet, sonst nicht. Höchst vernünftiger Weise! Denn dem natürlichen Geschöpf muß ja die Kraft für den Daseinskampf möglichst lebenslang erhalten bleiben. Das der Natur verbundene Geschöpf sucht sich nicht einen so winzig kleinen Zeitabschnitt seines Lebens zur Kraftentfaltung heraus wie der Mensch. Der alte Hirsch ist ein gefürchteter Tyrann unter den jüngeren zur Brunstzeit und das Verhängnis für manchen liebeblinden Junghirsch. Der alte Bisonbulle hält eine ganze Herde durch seine ungeheure Kraft unter seiner Botmäßigkeit. Der alte Elefantenbulle, der oft zwei Menschenalter auf dem Buckel hat, zieht sich in die Einsamkeit zurück und ist dann noch von einer alles niedermachenden urchwältigen Kraft. Allüberall in der Natur aufgespeicherte Lebenskraft! Der Körper zwar wohlgeübt und gestählt durch Kampfspiele, durch spielerischen Gebrauch der jeweils angeborenen Kräfte, aber niemals durch Erschöpfen dieser Kräfte frühzeitig verbraucht. — Und so war es früher auch bei den Menschen! Alle Helden der Sage und Geschichte — Achill und die Helden der Antike, sowie die Recken des deutschen Altertums — kraftgestählt und kampfesfreudig noch im vollreifen Mannesalter. Alle sind nur vorstellbar im Alter von 28 bis 50 Jahren. Was sehen wir dagegen bei unseren Sportlern? Mit 28 Jahren treten unsere Sportjünglinge vom Schauplatz ihrer Taten meist schon ab — oft viel früher — weil sie dann schon abgewirtschaftet haben.

Leitsatz aller Jugenderziehung sei darum: Reifezeit sei Schonzeit! Es ist nicht zu verantworten, daß ein verhältnismäßig kurzer Lebensabschnitt — aber gerade der wichtigste — mißbraucht wird, dem Körper Höchstleistungen abzuwingen. In der geheimnisvollen Zeit, wo im Knaben der Jüngling, im Jüngling der Mann sich regt und die Menschenblüte, dieses Wunderwerk einer hochheiligen Natur, sich entfalten will, in dieser köstlichen Zeit sind wundertätige Kräfte im Körper geheimnisvoll am Werke, um das Menschentum und das Seelenleben fürs ganze Leben in die ihm von der Natur vorgeschriebenen Bahnen zu lenken. Diese Zeit mit ihrem Zauber, ihren beängstigenden und beglückenden Geheimnissen, wo das Gotteswunder sich vollzieht, da der Mensch der Reife entgegengeht, diese Zeit versinkt leider oft im Nichts, wird stupid und achtlos durchlebt. — Und wird nicht durch den Trieb, dessen Unterdrückung der Sport sich mit zur Aufgabe macht, erst die Menschwerdung geheiligt? Wird nicht erst durch die Reife dem Menschen seitens der Allgewalt Natur von Amtwegen der Ritterschlag erteilt als einem vollgültigen Gliede im Haushalte der Erde, mit allen Rechten und Pflichten eines Staatsbürgers im ganzen unermesslichen Bezirk des Kosmos?! — Die Gesetze, die Rechte und Pflichten unserer eigenen Natur,



sind urewig und heilig, sie sind durch unsere Menschwerdung erworben und lassen sich nicht ungestraft umbiegen. Hier ist Drückebergerei nicht möglich ohne Schaden für das Göttliche in uns und sein edles Gefäß, den Körper. Denn nicht um die geschlechtliche Reife allein handelt es sich, sondern um die vielen Schwingungen des Seelenlebens, die sich im gleichen Schritt mit der Geschlechtsreife entfalten. Zeugungskraft des Körpers und Zeugungskraft des Geistes gehen Hand in Hand der Reife entgegen. Diesen Prozeß unterbinden oder ablenken, die Wechselwirkungen stören wollen, heißt sich versündigen. Menschwerdung im hohen Sinne fordert den Einsatz aller natürlichen Kräfte und Säfte.

Triebe unterdrücken, ablenken, in ihrer natürlichen Entwicklung hemmen — Welch vermessenenes Beginnen! Und das will doch oft der Sport, will Umschalter, Umformer sein dieser Urkräfte, will sie planmäßig umsetzen in Muskelkraft. Was ist dieser lächerliche und wegen seiner Ohnmacht so verbissene Wille gegen die allgewaltige Triebkraft der Natur! Ein Strom kann in ein anderes Bett geleitet werden und doch Segen stiften, die elektrische Kraft kann umgeformt werden und willkürlich nutzbar gemacht werden — der erwachende Trieb im Menschen ist nicht abzulenken oder zu unterdrücken, wenn er nicht Verwüstung in Körper und Geist anrichten soll, woran der Mensch dann zeitlebens krankt. Diese umgebogenen Triebe sind ein Grundübel unserer Zeit und eine von den Ursachen der immer mehr überhandnehmenden Hysterie und Hypochondrie bei unserer Jugend. Die Selbstmorde und Verbrechen Jugendlicher kommen auf dies Konto.

Zwei Triebe beherrschen den Menschen und ihnen kann nicht ungestraft die Herrschaft entrissen werden: Der Trieb zur Erhaltung des Körpers und der Trieb zur Erhaltung der Art. Hier duldet die Natur keine Kurpfuscherei und rächt sich schrecklich, hier fällt die Tünche der Zivilisation ab; hier rast der Mensch gegen sich selbst, will er sich gegen diese ehernen Gesetze empören. Heilig und unantastbar sei darum das Alter der Reifezeit! Weg mit allen eigensinnigen und rechthaberischen Einseitigkeiten. Dem gesunden und edelgeformten Körper schenkt wieder die gesunde Seele, unterstützt ihre natürliche Entwicklung, aber verpfuscht nicht die Mysterien der Reife. Oberstes Gesetz aller Jugenderziehung sei: Reifezeit sei Schonzeit!

## Gedanken zur Erziehungsfrage

Friedrich Knapke

In jedem Menschen steckt ein Wert, selbst in den sogenannten asozial Veranlagten. Diese wirken sich asozial aus, weil ihre Eigenart von der menschlichen Gesellschaft verkannt und abgelehnt wird. Es gibt eben keine Einzelschuld, nur eine Gesamtschuld. Wie können wir es wagen, jemanden abzulehnen, von dem wir nicht wissen, was in ihm steckt. Solche Menschen in ihrem Wert erkannt und zielbewußt geleitet, werden niemals asozial, im Gegenteil, die in ihnen meist im Übermaß vorhandenen Kräfte können sich zum Besten der Gesellschaft auswirken, sie müssen nur erkannt und entsprechend verwertet werden. Alles, was sich auf Entwicklung bezieht, geschieht in tiefer Verschleierung. So ist es auch mit der Persönlichkeitsentwicklung. Jedes



Kind strebt schon in frühester Zeit seinem Ideal nach, dem es als Mensch gleichwertig sein möchte. Was da als Vorbild wirkt, sind nur selten offizielle Persönlichkeiten, sehr oft sind es bescheidene, aber nahe Menschen, die als Vorbild gelten. Darin liegt auch die produktive Kraft der Sehnsucht. Beeinträchtigungsgefühle, d. h. Minderwertigkeitsgefühle, die durch Nichtanerkennung seitens der Umgebung entstehen, drängen die seelischen Energien in eine andere Richtung ab, in der der Weg nicht versperrt ist, das gibt dann die Abwegigen. Nur durch tiefste Selbsterkenntnis kommen wir dazu, Gedankenregungen, Handlungsweisen anderer zu verstehen, d. h. zu erfassen, warum sie sich in negativer Form auswirken.

Wie ist es aber denkbar, daß Eltern geeignet sind, Kinder zu erziehen, d. h. die körperlichen und seelischen Regungen des Kindes zu beobachten und in weiser Führung zu leiten, wenn die Eltern selbst nicht wissen, wie es in dieser Beziehung mit ihnen steht, wenn sie Kräfte in sich ungehemmt und zügellos sich auswirken lassen, die, erkannt und bewußt gehandhabt, erst den Sinn ihres Lebens ausmachen. Ich will damit sagen, daß die heutige eheliche Gemeinschaft zu 90 Prozent untauglich ist für die Kindererziehung, ja, überhaupt untauglich ist zur Fortpflanzung des Menschengeschlechts im höheren Sinne. Nicht aber kann hierfür der Einzelne verantwortlich gemacht werden nein, nur die Gesellschaft insgesamt, die Gesellschaft, die Normen für das sittliche Verhalten des Einzelnen festlegte, ohne zu wissen, daß sich die im sittlichen Wesen verborgenen Kräfte nur richten nach Gesetzen, die die Natur festlegte, und die sich nicht einschränken lassen durch den Geist und den Verstand der Menschen, die in den jeweiligen Zeitabschnitten die Führung an sich nahmen. Darin liegt eben der Fehler, wir wagten es, Naturkräfte, deren Herkommen und tiefer Sinn uns fremd war, unter unsere Herrschaft zu zwingen und dachten nicht daran, daß diese Kräfte unterirdisch, gleichsam naturgewollt weiterwirken und menschlichem Geist und menschlicher Natur hohnlachen.

Es gibt in dieser Beziehung keine Wunder, denn wenn wir tiefer schauen, ist das Wunderbare nur das rein Natürliche. Die Natur kennt keine Geheimnisse, nichts Verborgenes, hat nichts zuzudecken und zu verheimlichen. Wenn man allenfalls von Ablocken von Geheimnissen redet, so kann sich dies nur auf neue Entdeckungen beziehen, die dem menschlichen Geist bisher unbekannt waren. Je tiefer sich daher ein Mensch in die Religionsfragen versenkt, je besser wird er sehen, wie sich das entschleierte, was bisher geheimnisvoll erschien, ohne es wirklich zu sein.

Wenn die Wissenschaft neue Entdeckungen macht, so bedeutet dies nicht etwa ein Wunder, sondern nur einen Fortschritt in der Erkenntnis insofern, als der menschliche Geist der Natur eine neue Offenbarung abgenötigt bzw. erlauscht hat. Gerade die Tatsache, daß im heutigen Zeitalter eine Entdeckung noch größer und tiefgründiger ist als die andere, beweist doch nur, wie unendlich reich die Natur mit Gewalten und Kräften ausgestattet ist, die alles menschliche Verstehen himmelhoch überragen. Wie winzig klein müssen wir uns doch gegenüber diesen Dingen vorkommen. Wir kommen all diesen Erscheinungen näher, je mehr wir die inneren und unsichtbaren Verbindungen herzustellen wissen, die zwischen uns und der Natur bestehen. Dann gehen uns zunächst Wahrheiten auf, und unter ihrem Lichte ist es uns



möglich, tief in die Natur hineinzuschauen. Mit Seherblick fast können wir Wahrheiten verkünden, die vorher noch in tiefes, undurchdringliches Dunkel gehüllt waren.

Erst war der Geist und dann die Materie, und so ist es auch heute noch. Erst müssen wir alle Dinge geistig zu erfassen versuchen, dann werden sie uns auch in materieller Hinsicht verständlich sein.

Ich sprach in den Vorzeilen davon, daß alles Geschehen sich natürlich abwickeln muß, wenn es nicht abwegig sein soll, und daß es auch so mit den Menschen gehe.

Wenn wir ein Kind beobachten, das eben gelernt hat, auf eigenen Füßen zu stehen, das die ersten Worte lallt, so merken wir schon, wie in diesem Geschöpfchen ausgeprägt ist die besondere Eigenart, das besondere Ichbewußtsein, das sich in allen Fällen von dem der Eltern ganz wesentlich unterscheidet. Wir können schon bei solch kleinen Kindern beobachten, wie sie fast zwangsläufig darauf bedacht sind, ihren Willen durchzusetzen. Oft erleben wir es, daß sie gar keine Lust verspüren, ständig den Willen der Eltern oder Erzieher zu befolgen. Sehr oft hören wir ein „nein“, wo wir das „ja“ erwarten, und sehr oft sehen wir bewußt und gewollt das Gegenteil von dem geschehen, was wir anordneten. Wir bezeichnen das oft als Eigensinn und glauben, im Interesse des Kindes verpflichtet zu sein, diesen Widerstand brechen zu müssen.

Die Kinder setzen der uns geläufigen Wirklichkeit eine andere entgegen. Entweder erscheint dem Kind die seinige gleichberechtigt neben der unsrigen, oder aber die Erlebnisstärke der von ihm empfundenen Eindrücke ist so stark, daß die Wirklichkeit, der sie entstammen, als überlegen, d. h. überwertig gelten muß gegenüber der Wirklichkeit der Erwachsenen.

Als selbstverständlich, dennoch aber nie genug betont, gilt die Regel, daß wir uns nicht dem geistigen Leben des Kindes, ja nicht einmal seinen körperlichen Ausdrucksbewegungen, vom Standpunkt des Erwachsenen aus nähern dürfen, wollen wir nicht die falschesten Schlüsse ziehen. Während wir Erwachsenen kraft unserer Erfahrungen und der daraus entspringenden Überlegung uns der Wirklichkeit anpassen, geht das Kind, wenigstens in seinen ersten Jahren, den entgegengesetzten Weg; es modelt die Wirklichkeit nach seinen Wünschen.

Es gibt Sorgenkinder, die unseren Erziehungsbemühungen sich nicht fügen. Wer aber Unart, Trotz oder Bosheit als Ursache der Unerziehbarkeit und als Motiv strafwürdiger Handlungen ansieht, ist so rückständig wie jemand, der Fieber als Ursache einer Krankheit betrachtet. Ist das Fieber nur das Symptom der Krankheit, so sind Unart und Trotz nur der lebhafteste Ausdruck einer Unlustempfindung, nur der handgreifliche Beweis, daß kindliche Ansprüche und Wünsche mit denen der Erwachsenen in Widerstand geraten sind.

Lernt es aber die Wirklichkeit gar nicht mit unseren Augen anzusehen, erscheint uns, mehr herangewachsen, sein Handeln unverständlich und abwegig, dann ergreifen wir Sicherheitsmaßregeln gegen das Kind als einen Schädling, denn um unsere heiligsten Vorurteile, um die Welt unserer Kollektivgefühle, handelt es sich, die ein Frevler, wenn auch noch ein Kind, belacht oder angreift. „Asozial“ und „antisozial“ sind die Worte, die wir geprägt haben, um solche Schädlinge zu kennzeichnen. Und die Fürsorge, die wir



den so gekennzeichneten Störern unseres Lebens angedeihen lassen, dient vorzugsweise als Schutzmaßregel der sich bedroht fühlenden Gesellschaft. Wir tun so, als ob jedes Kind, das geboren wird, damit die vertragliche Verpflichtung übernimmt, ein braver Staatsbürger im Sinne der Erwachsenen zu werden, und sind uns der Fadenscheinigkeit solcher pseudo-juristischen Denkweise vielleicht gar nicht einmal bewußt. Wir tun so, als ob das Kind nur heranwächst, um alle unsere Gebote und Verbote, die doch nur auf einen verhältnismäßig engen Kulturkreis beschränkt sind, zu beachten und zu befolgen. Am strengsten aber sind wir, wenn es sich um die uns geheiligten Satzungen des Besitzes und der Geschlechtmoral handelt.

Ich wollte mit diesen kurzen Andeutungen nur sagen, daß es nach meiner Auffassung darauf ankommt, die Eigenart des Kindes zu erkennen, indem wir uns dabei frei machen von unseren Wünschen und von unserer Einstellung zu den Weltanschauungsfragen und daran denken, daß das junge Menschenkind sich zwangsläufig entwickeln muß, körperlich und geistig nach der Anlage, die es beim Werden empfängt. Ich vertrete dabei die Auffassung, daß in geistig-seelischer Beziehung sich die Kinder vollkommen unabhängig von den Eltern entwickeln. Daher auch die oft so großen Unterschiede, die zwischen Eltern und Kindern bestehen und im Laufe der Jahre immer schärfer zutage treten. Es kann sich nur darum handeln, das heranwachsende Menschenkind möglichst frühzeitig vertraut zu machen mit der Umgebung, mit der Welt, wie sie uns umgibt; wie der heranwachsende Mensch sich darin zurechtfindet, ist seine eigene Angelegenheit und hängt ab von seiner persönlichen Einstellung zu dem Stofflichen und Übersinnlichen. Es gibt nichts Verkehrteres, als wenn Eltern und Erziehungsberechtigte krampfhaft versuchen, die Kinder möglichst sich nachzubilden bzw. nachzuerziehen. Sie übersehen dabei ihre eigene Unvollkommenheit und ihre eigenen Schwächen und Nöte, die sie, wie ich eingangs schon sagte, eigentlich zur Erziehung untüchtig machen. Die Umgebung, das sogen. Milieu, ist natürlich nicht ohne wesentliche Bedeutung für die Entwicklung, jedoch kann sie nur hemmend bzw. fördernd wirken, aber niemals umformend im Sinne der völligen Änderung. Es ist im Rahmen dieser kurzen Abhandlung unmöglich, auf weiteres einzugehen. Es kam mir nur darauf an, das Wesentliche in der Erziehungsfrage kurz anzuführen.

## Körperschönheit und Körperkultur

Unter dieser Überschrift ist 1928 ein Prachtwerk von Hans W. Fischer erschienen. Sein Schrifteil wie sein Bilderanhang, beide erwecken die regste Anteilnahme. Das Werk hat uns Lichtfreunden manches zu sagen und sei darum an dieser Stelle besprochen.

Hans W. Fischer, durch sein „Tanzbuch“ bekannt, und als Kenner des Tanzes ästhetisch eingestellt, hat das gesamte Gebiet der Körperkultur vom Standpunkte der Schönheit beleuchtet. Das ist ein wertvolles Unternehmen. Die Hauptfrage dabei ist: Was ist Körperschönheit? Bei der Beantwortung legt der Verfasser dar, daß die Schönheit der Frau grundsätzlich anderer Art sei als die des Mannes. Jene sei bestimmt durch den seelischen Ausdruck,



diese durch zielbewußte Kraft. Schönheit zeige sich im übrigen am deutlichsten durch Bewegung. Der männliche Körper entfalte sich am vollkommensten in der Hochleistung des Sportes, der weibliche in der des Tanzes. Bis hierhin stimmen wir zu. Eine weitere Behauptung indes fordert ein ablehnendes Urteil heraus. Sie lautet: „Der Mann ist zwiespältig, Körper und Seele führen eine getrennte Existenz; die Frau ist einheitlich, sie kann, sofern sie ausgesprochen Weib ist, weder den Körper über die Seele, noch die Seele über den Körper verleugnen, vielmehr lebt immer eins durch und in das andere.“ Soweit der Verfasser unter Seele den Inbegriff des Gemütvollen und Gefühlsmäßigen versteht, stimmt der Satz. Aber auf dem Urgrund der Seele wird ebenso die intellektuelle Erkenntnis und der schaffende Wille genährt. Sie sind Kennzeichen vornehmlich der Männlichkeit, und kommen als Streben, Gutes und Bestes zu leisten, in den sportlich-turnerischen Leistungen „zum Ausdruck“. Sport kann also niemals völlig „ausdruckslos“ sein. Es stimmt wohl, daß es dem Manne verwehrt ist, „seinen ganzen inneren Gehalt durch den Körper auszudrücken und so an Ausdrucksschönheit mit der Frau zu wetteifern, während die Frau sehr wohl weit ins Gebiet der Kraftschönheit vorstoßen darf“, aber beim Manne von getrennter Existenz des Leibes und der Seele zu sprechen, ist nicht erlaubt. Diese Behauptungen Hans W. Fischers nehmen uns gerade bei ihm doppelt wunder, bei ihm, der sonst dem Sport in feiner Weise das Wort redet und ihn nicht wie etwa Alfred Peters in seiner Psychologie des Sportes als Äußerung innerer Leere brandmarkt. Im Schlußwort z. B. bezeichnet er als einzige zuverlässige Triebkraft jeder Körperkultur den Sport mit seinem Ehrgeiz im Wettstreite und verwirft alles noch so pathetische Gerede von körperlicher Ertüchtigung lediglich durch Gymnastik. Solche Leibesübungsart kann aber nicht gut „ausdruckslos“ sein.

Unter die beiden Begriffe Schönheit der Kraft und Schönheit des Ausdrucks ordnet der Verfasser die einzelnen Leibesübungen. Sein Buch weist also eine Zweiteilung auf, und mit voller Absicht sind die Gegensätze typisch männlicher und typisch weiblicher Körperkultur herausgearbeitet. Fischer will mit dieser Typisierung erreichen, daß der Betrachter alle Erscheinungen erst einmal in ihrer reinsten Form begreift, um dann die Übergänge und das sie Verbindende zu erkennen. Wenn er Kampf-, Leistungs-, Spiel-, Natur- und Nutzsport, Bodengymnastik und Geräteturnen als mit Zweckgedanken durchsetzt dem Manne zuweist, Ausdrucksgymnastik und Tanz als Eigenbereich der Frau bezeichnet, so stellt er damit keinesfalls in Abrede, daß der Frau Leistungssport ebenso anstehen kann wie der Kunsttanz dem Manne. Aber die Hochform der Kraftschönheit stellt eben der Athlet der großen Leistung, jene der Ausdrucksschönheit die große Tänzerin dar. Höchste Erfüllung arteigener Schönheit erreichen die beiden Geschlechter eben nur auf zwei verschiedenen Wegen und sind dadurch einander ebenbürtig. Dem ist nicht zu widersprechen.

Eines müssen wir allerdings beanstanden. Es wird dargelegt, als gäbe es Rhythmus nur im Tanze. Das ist falsch. Mit nur nüchternen technischen Erwägungen läßt sich beispielsweise auf den Teilgebieten des volkstümlichen und des Geräteturnens nichts erreichen, wenn nicht die innere Einfühlung voraufgegangen ist. Jeder Sprung und Stoß muß rhythmisch ausgeführt



werden, jede schwungvolle Geräteübung genau ebenso, wenn sie gelingen sollen. Der Unterschied zwischen der Rhythmik solcher Übungen und der des Tanzes besteht allenfalls darin, daß es sich dort um kurze, hier um längere rhythmische Abläufe handelt. Also Vorsicht im Gebrauche des Begriffes „Rhythmus“!

Anzuerkennen ist das Bestreben, die Vielfältigkeit der Übungen durch Sammelbegriffe übersichtlich zu gestalten. Leicht ist das keinesfalls, und zu einer befriedigenden Lösung hat es noch keiner gebracht. So auch der Verfasser dieses Buches nicht. Die Leichtathletik mit „Leistungssport“ zu bezeichnen, ist verfehlt. Kampfsport ist auch „Leistungssport“. „Übungsgymnastik“ neben „Bodengymnastik“ zu gebrauchen, ist ebenso nicht gutzuheißen; denn schließlich ist alle Gymnastik „Übungsgymnastik“. Es gibt doch den sinnvollen Ausdruck „Körperschule“!

Die Erläuterung und Beurteilung der einzelnen Leibesübungsarten ist bei aller Kürze treffend. Hans W. Fischer sagt dem Leser immer nur das Wesentliche und gibt damit einen vortrefflichen Überblick über das weitverzweigte Gebiet der Körperkultur. Goldene Worte findet er für die Jugendbewegung, und mit einsichtsvollen Blicken hat er den hohen Wert der Freikörperkultur erkannt. Er nennt als Vertreter die „Birkenheider“, die gymnastisch von Hans Surén ausgehen. Offenbar gefallen sie ihm am besten aus der Reihe der deutschen Lichtkämpfer, und ich glaube, sein Urteil stimmt. Ziehen wir anderen alle, soweit es nötig ist, die Lehren daraus! Von Hans Surén ausgehen heißt nämlich: nicht nur Gymnastik treiben, sondern auch willensstärkenden Sport. Für Surén wie schließlich für alle einsichtsvollen, leibübenden Menschen bedeutet Sport, d. i. Lauf, Sprung, Stoß, Wurf mit dem Ziele der guten Leistung, die natürliche Krönung der anatomisch-funktionellen Gymnastik. Also nicht nur Gymnastik, sondern auch vernünftig betriebenen Sport! Auf keinen Fall aber nur faules Herumliegen in nacktem Zustande!

Aber zurück zum Buche! Dieses weist nun neben dem vortrefflichen Schriftteil mit seinen 262 inhaltreichen Seiten und einem Schrifttumsnachweis einen ganz vorzüglichen Bildteil mit 191 Tafeln auf. Dieser ist aber nicht etwa nur ein schönes Bilderbuch, als „Anhang“ beigegeben, nein, diese Bilder verfolgen — streng geordnet wie der schriftliche Inhalt — den Zweck, das Gesagte durch Anschauung zu vertiefen oder erst recht verständlich zu machen. Und der Zweck ist voll und ganz erreicht worden.

Zusammenfassend läßt sich folgendes sagen: Der Verfasser ist Kenner aller Leibesübungen, besitzt einen seltenen Scharfblick für echte Körperkultur und beurteilt infolgedessen fast alle Leibesübungsarten geradezu meisterhaft. Er ist nicht blinder Verehrer irgendeines Systems. Er hat sich den freien Blick für alles Gute auf unserem Gebiete bewahrt und erkennt es, wo es sich findet. Darin liegt ein beachtlicher Vorzug des Buches vor vielen anderen. Ein zweiter besteht in der Reinheit und Flüssigkeit der Sprache. Dadurch wird das Lesen des Werkes zu einem Genusse. Den Hauptwert des Buches macht natürlich der eingangs hinlänglich besprochene Versuch aus, die Leibesübungen typisch-ästhetisch zu ordnen. Er ist als geglückt zu bezeichnen.



Wir bedauern lebhaft, daß das mit seltener Sachkenntnis und in gutem Deutsch geschriebene Werk der breiten Öffentlichkeit nicht ohne weiteres zugänglich ist. Nur der kann es für 7,50 Mk. erwerben, der mit einem Vierteljahresbeitrag von 4,20 Mk. der „Deutschen Buchgemeinschaft“ in Berlin SW 68, Alte Jakobstr. 156, beiträgt. Es verlohnte sich aber wahrlich, dieses ausgezeichneten Buches halber Mitglied der genannten Vereinigung zu werden. Die „Deutsche Buchgemeinschaft“ übermittelt für den Beitrag im Vierteljahr ein frei gewähltes seltenes Buch und 6 Hefte der Zeitschrift „Lesestunde“ und gibt darüber hinaus ihre Werke zu 3,90 Mk. bzw. 2,90 Mk. für die Nummer ab. Hans W. Fischers Buch ist ein Doppelband aus einer Reihe beachtlicher Werke. Wir empfehlen es jedem Lichtfreunde aufs wärmste. An seinem klaren Inhalt kann noch mancher aus unseren Reihen seine Ansichten über Körperkultur und Körperschönheit klären.

## Die volkswirtschaftliche Bedeutung des Alkohols

Dr. sc. pol. Hans Vahle

Nehmen wir mit dem Zeitungsdienst 7 und 11/1928 des Deutschen Vereins gegen den Alkoholismus an, daß 1927/28 in Deutschland die Verbraucherausgaben für Bier 3330 Millionen RM., für Schnaps 840 Millionen RM., für Wein 513 Millionen RM., zusammen rund 4700 Millionen RM. betragen, so ergeben sich auf den Kopf der Bevölkerung zusammen annähernd 80 RM., also fast das Dreifache der Young-Plan-Zahlungen. Es ist klar, daß von diesen Beträgen ein großer Teil der Bevölkerung sein wirtschaftliches Dasein hat, und es ist für die Würdigung des Gesamtproblems weniger bedeutsam, auf welche einzelnen Wirtschaftszweige usw. sich diese Beträge verteilen. Wesentlich ist nur, ob hier wirtschaftliche Kräfte betätigt werden, deren Ergebnis als ein Gewinn für die Volkswirtschaft zu werten ist. Ist das Ergebnis einer Erzeugung Kohle oder Weizen, Schuhe oder Häuser, so wird es niemandem einfallen, dies Ergebnis um seiner selbst willen zu beanstanden. Das Ergebnis der Alkoholindustrie aber ist nicht ein wirtschaftlicher Wert, sondern das gerade Gegenteil, nämlich das schmachvollste Volksgift, es tötet auch bei mäßigem Verbräuche langsam aber sicher einen wesentlichen Teil der menschlichen Würde und der edlen Freude, es mindert das Verantwortungsbewußtsein und die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, es greift alle inneren Organe, Nieren, Galle, Leber, Magen, Darm, Herz, Lunge usw. an und gewährleistet so auf die Dauer eine Fülle von Krankheiten und von frühen Todesfällen. Die wenigen Renommiergreise sind nicht wegen, sondern trotz ihres Alkohols alt geworden. Der Alkohol ist der Mörder tausendfachen Familienglückes, er verursacht tausendfache Unfälle und füllt Krankenhäuser, Irrenhäuser und Gefängnisse. Nichts in Deutschland löst Tag um Tag eine solche Fülle wirtschaftlicher Not aus, wie der Alkohol. Die öffentlichen Aufwendungen für die Opfer des Alkohols werden von Sachkennern auf die Höhe der angegebenen Verbraucherzahlen geschätzt. Die privaten Aufwendungen seitens der betroffenen Familien dürfen unbedenklich auf ein Vielfaches geschätzt werden. Angesichts dieser Hochflut



von Elend und Verbrechen ist es doch wohl eine etwas reichliche Zumutung, den Alkohol wirtschaftlich verteidigen zu wollen mit dem Hinweis darauf, wieviel Menschen von seiner Erzeugung und dem Handel mit ihm sich ernähren.

Trockenlegung ist volkswirtschaftlich eine ganz gewöhnliche Betriebsverbesserung mit allen kleinen Härten einer solchen im einzelnen und mit den großen Vorzügen im ganzen. Diese Betriebsverbesserung besteht einerseits in der Entlastung der Volkswirtschaft von den sehr erheblichen Aufwendungen für die Opfer des Alkohols und andererseits in der zwangsläufigen Befruchtung aller anderen Wirtschaftszweige durch das Freiwerden der bisher an den Alkohol gebundenen Erzeuger- und Verbraucherkräfte. Denn soviel ist klar: Das nicht für Alkohol verbrauchte Einkommen steht notwendigerweise *restlos* für andere Anlage oder anderen Verbrauch zur Verfügung. Und weil heutzutage niemand mehr sein Geld im Bettstroh zu verwahren pflegt, so ist diese anderweite Anlage oder der anderweite Verbrauch schließlich unvermeidlich. Auch wird das aus den Wirtschaftsbereichen des Alkohols verdrängte Kapital andere Anlagemöglichkeiten suchen und finden und so zugleich gewisse Beschäftigungsmöglichkeiten für die durch die Trockenlegung arbeitslos gewordenen bieten. In dieser Umstellung der Volkswirtschaft liegt nun insofern eine Schwierigkeit, als einerseits jede Änderung der Kapitalanlage mit Verlusten verbunden zu sein pflegt und andererseits zwar die mit dem Wegfall des Alkohols freiwerdende Kaufkraft sich anderen Gütern zuwendet, die Erzeugung dieses Mehrbedarfes an Gütern jedoch nicht einen entsprechenden Mehraufwand an Kapital und Arbeitskraft erfordert, weil die Erzeugung im allgemeinen billiger wird, je mehr erzeugt wird. Dazu kommt die technische Schwierigkeit der Durchführung der Trockenlegung. Alles dies darf jedoch angesichts der Größe des Gesamtproblems nicht entscheidend sein, zumal auch der größte Zusammenbruch innerhalb der Alkoholindustrie winzig wäre im Verhältnis zu der wirtschaftlichen Not der Opfer des Alkohols. Und es ist auch wirtschaftlich gerechtfertigt, etwa unvermeidliche Härten lieber denen aufzubürden, die sich gerade lange und reichlich genug aus der Quelle der Verelendung ihrer Mitbürger ernährt haben. Weiterhin ergäbe selbstverständlich das Fehlen des Alkohols eine solche Steigerung der Volkskraft und des Volksvermögens, daß der Ersatz der ausfallenden Steuern vom Alkohol und sogar die im Falle eines Alkoholverbotes vielleicht unvermeidliche Entschädigung an dessen Opfer verhältnismäßig leicht getragen würden, wobei schon heute zu fordern ist, daß eine solche Entschädigung unter eine unbedingte zuverlässige Kontrolle zu stellen wäre.

An diesen einfachen wirtschaftlichen Tatsachen werden schließlich auch jene scheitern, die bisher meinen, sie könnten den Alkohol nicht entbehren als das bewährte Mittel, die breitesten Bevölkerungsschichten niedrig und dadurch die eigene bevorzugte Stellung aufrechtzuerhalten. Und weil sich das Gemeinwesen nun einmal in erster Linie nach wirtschaftlichen Gesichtspunkten gestaltet, so ist es auch in Deutschland auf die Dauer sogar ohne die besondere Zivilkurage der berufenen Hüter des Volkswohles weder zu hindern, noch zu vermeiden, daß die Wirtschaftsgewaltigen zunächst eine entsprechende Belehrung der Gesamtbevölkerung und anschließend die Ausrottung des Alkohols erzwingen. Genau wie die Störche unter sich kalt-



lächelnd den Verbrecher erschlagen, der die glatte Entwicklung ihrer Fluggemeinschaft hemmt. Entscheidende Hilfe darf schließlich davon erwartet werden, daß die breitesten Bevölkerungsschichten mehr und mehr die Trockenlegung als das wirksamste und einfachste Mittel zur Besserung ihrer Lage erkennen. — Die erwähnten Härten können übrigens leicht sehr gemildert werden durch Übergangsstufen von hinreichend langer Dauer. Solcher Übergang ergibt sich von selbst aus dem Gemeindebestimmungsrecht, d. i. das Recht der Gemeinden, den Alkoholausschank ganz oder innerhalb eines gesetzlich bestimmten Rahmens zu verbieten.

Als in den Wahlen vom Herbst 1928 die USA. sich für die Fortsetzung des Alkoholverbotes entschieden, war nach den damaligen Zeitungsmeldungen die Stellung zur Alkoholfrage schließlich der einzige wesentliche Unterschiedspunkt zwischen Hoover und seinem Gegner. Man kann nicht zugleich saufen und reich sein. So entschieden sich die USA. für Nichtsaufen und Reichsein. Niemand kann ernsthaft bestreiten, daß die USA. im Wettbewerb gegenüber Deutschland einen erheblichen wirtschaftlichen Vorsprung gerade durch ihre Freiheit vom Alkohol haben.

## Umschau

### Welche Vereine arbeiten an der alkoholfreien Jugenderziehung?

Eine Antwort darauf konnte die zweite Hauptversammlung der Reichsarbeitsgemeinschaft für alkoholfreie Jugenderziehung geben, die im Oktober d. J. im Landeshaus der Provinz Brandenburg zu Berlin stattfand. Schon das Bild der stattlichen Versammlung gab einen deutlichen Beweis dafür, wie stark heute Lehrerschaft, Jugendwohlfahrt und Jugend selbst Anteil nehmen an der Sicherung einer alkoholfreien Lebensführung der Jugend. Schon in dem Tätigkeitsbericht von Frau Maria Lachnitt wurde der verschiedenen Arbeiten der einzelnen Verbände Erwähnung getan, doch fanden ihre Ausführungen noch eine wesentliche Ergänzung durch die folgenden eigenen Berichte der einzelnen Lehrer-, Wohlfahrts- und Jugendverbände. Erfreulicherweise war die Beteiligung dabei seitens der Lehrerschaft am stärksten.

### Die Alkoholfrage im Wahlkampf.

Die „Tageszeitung für Brauerei“ hat ihrer Entrüstung gegen Dr. Hans Vahle kräftigen Ausdruck verliehen, der bekanntlich empfohlen hat, die Frage der Ächtung des Alkohols bei unserer Auswahl der parteipolitischen Volksvertreter in den Vordergrund zu stellen. Der tapfere Hans Vahle ist denen natürlich ein Dorn im Auge, die das Chaos unserer Zeit und die geistige Dumpfheit des verarmten Volkes durch den Alkohol weiter vermehren möchten.

Die Propaganda des Brauereigewerbes für den edlen Alkohol kann am besten beleuchtet werden durch eine Mitteilung, die in diesen Tagen durch die Presse geht:

„Blutige Sonntagsnacht in Wien.

Die Sonntagsnacht verlief in Wien überaus blutig. Zusammenstöße Betrunkener forderten zwei Todesopfer und fünf Schwerverletzte. In



Hernals kam es bei einem Glücksspiel zu einer Revolverschießerei, die 1 Todesopfer forderte. Weiter überfiel eine Gruppe von Radaubrüdern einen harmlosen Spaziergänger und trat ihn mit Füßen buchstäblich zu Tode. Auf der Schmelz gab es gleichfalls einen Revolverkampf und zahlreiche andere Streitigkeiten. Außer drei Toten wurden acht Schwerverletzte gezählt.“

Obwohl die Presse mit Rücksicht auf das für sie unentbehrliche Alkoholkapital nur mit Vorsicht diese Seite der Segnungen des Alkohols veröffentlicht, gelangen doch genug Beweise in die Öffentlichkeit, die jeden sozial Denkenden zur Abwehrstellung gegen den Alkohol bringen müssen.

## Aus dem Leserkreis

### Darmstädter Aktausstellung (Schlußwort)

Friedrich Bernhardt

Meinen Ausführungen möchte ich noch ergänzend hinzufügen, daß ich die in der Darmstädter Ausstellung vertretenen Künstler in ihrem Kunstschaffen, ihrer Entwicklung und vielen ihrer Originalwerke kenne und sehr wohl über die Auslassungen Dr. Fuchs' urteilen kann, ohne die Darmstädter Ausstellung gesehen zu haben. Im übrigen bin ich aber durch Reproduktionen über die ausgestellten Bilder selbst unterrichtet und kann nur sagen, daß z. B. die dort gezeigten Werke von Souverbie an die Kraft eines Michelangelo und andererseits an die herbe Keuschheit eines Giotto gemahnen. Und das sind Arbeiten, die ganz in der Gegenwart wurzeln! Dabei will ich Dr. Fuchs zugestehen, daß viele Werke auch der Kunst unserer Zeit seelenlos sind, wie eben in vorhergehenden Kunstperioden auch, zu denen er eher ein Verhältnis findet. Aber notwendig ist eben vor allem, die Gegenwart mitzuerleben; das kann eben Dr. Fuchs nicht, darum ärgert er sich an ihr, sonst müßte er die seelischen Werte in wesentlichen Schöpfungen der gegenwärtigen Kunstströmungen erfüllen (auch als Laie) und würde die Spreu übersehen können. Gerade die Bekenner der Freikörperkultur sollten ganz moderne Menschen sein!

\*

Zum „**Aufruf zur Schaffung der regensicheren Geige**“ im Oktoberheft der Zeitschrift „Freikörperkultur und Lebensreform“ schreibt uns der bekannte Instrumentenbauer Emil Christian, Kassel:

„Der unterzeichnete Musikinstrumentenbauer, Emil Christian, Kassel, Königstr. 101, hatte vor einigen Jahren ein Patent auf eine wetterbeständige Mandoline erhalten, deren Korpus aus Aluminium bestand. Diese Mandolinen sollten in Tropen- oder feuchtem Klima verwendet werden. Ich hatte zu diesem Zweck den Instrumenten eine besondere Versteifung und Sicherung gegeben. Die Instrumente waren dabei klanglich recht gut.

Bekanntlich wird der muschelförmige Korpus der gewöhnlichen Mandoline aus einzelnen Rippen zusammengesetzt, damit die Muschelform erzielt wird. Werden derartige, aus vielen Teilen zusammengeleimte Mandolinen in feuchter oder heißer Temperatur dauernd gespielt, so treibt der Saitendruck die verleimten Teile aus ihren Bindungen und das Instrument ist erledigt. Auch bei Lauten, Gitarren und erst recht bei Geigen gewöhnlicher Bauart tritt dieser zerstörende Vorgang ein.



Falls Absatzmöglichkeit in Saiteninstrumenten, die gegen feuchte Luft und Regen sowie heiße Temperatur gesichert sind, vorhanden ist, bin ich gern bereit, meine langjährigen Erfahrungen auf diesem Gebiet zur Verfügung zu stellen.

Ich lege beim Bau derartiger Instrumente besondere Sorgfalt auf die Verwendung des geeigneten Materials, sowie Bindung und Sicherung desselben. Zu diesem Zweck muß jeder einzelne Teil des Instrumentes besonders behandelt werden. Auch die Verwendung des Materials zur äußeren und inneren Konservierung des Instrumentes erfordert reiche Erfahrung, um auch die Instrumente zugleich klanglich gut zu gestalten.

Die Geige, die Königin der Instrumente und doch die Bettlerin im Gewand, baue ich ebenfalls temperatursicher. Das Material bleibt Holz, aber sämtliche Teile sind besonders gewählt und behandelt. Selbst der Steg bedarf einer entsprechenden Konservierung. Auch die Saiten und Wirbel sind regensicher gewählt. Gerade der Geige kommen meine langjährigen Erfahrungen für den gewünschten Zweck zugute.

Am regenbeständigsten ist nach meiner Verarbeitung der Streichbogen. Bei entsprechender Vorbehandlung und Berücksichtigung meiner Anleitung können die Bogenhaare vor Regen triefen und doch fassen dieselben die dem besonderen Zweck angepaßten Saiten.

Selbstverständlich sind diese Geigen auch zum Spiel in geschlossenen Räumen zu verwenden und sind dieselben tonlich ebenfalls gut.

Es sollte mich freuen, wenn ich mit meinen Instrumenten der Freikörperkultur- und Lebensreformsache dienen könnte.“

Die Bünde werden nunmehr gebeten, sich an die genannte Adresse mit Bestellungen zu wenden. (Die Schriftleitung.)

## P H O T O - E C K E

### Etwas über den Brenzkatechin-Entwickler

Walter Hoffmann.

Erfahrungsgemäß werden die Entwickler: Metol-Hydrochinon, Glycin Rodinal von den Amateuren am meisten benutzt, hingegen die übrigen Entwicklungssubstanzen — vielfach zu Unrecht — weniger beachtet. Ein sehr brauchbarer Entwickler ist beispielsweise das Brenzkatechin, das gegenüber den meisten anderen Hervorrufern den besonders im Winter sehr schätzenswerten Vorzug hat, daß es auch bei niedrigen Temperaturen noch einwandfrei arbeitet. Im übrigen hat Brenzkatechin in der Wirkung mit Glycin Ähnlichkeit; es wirkt mäßig rasch, arbeitet (auch ohne Bromkali, das jedoch verzögernd wirkt) klar und schleierfrei und ergibt eine tadellose Durchzeichnung aller Einzelheiten. Empfehlenswert ist es, getrennte Vorratslösungen anzusetzen, da sich der gebrauchsfertige Entwickler nicht lange hält und am besten nach Gebrauch weggegossen wird. Da die erforderlichen Chemikalien aber sehr billig sind, ist das Arbeiten mit diesem Entwickler trotzdem ein sehr wirtschaftliches.

Eine bewährte Vorschrift nach Eder, von Prof. Neugebauer etwas umgeformt, ist folgende:



Lösung A: Wasser	1000 ccm	Lösung B: Wasser	1000 ccm
Natriumsulfit, crist.	200 g	Pottasche	240 g
Brenzkatechin	40 g		
Lösung C: Wasser	1000 ccm		
Ätznatron	28 g		

Die Zusammensetzung der Gebrauchslösung erfolgt nach folgender Vorschrift:

Normale Belichtung (weich arbeitend):

1 Teil A + 1 Teil B + 10—12 Teile Wasser.

Normale Belichtung (härter arbeitend):

1 Teil A + 1 Teil B + 4—5 Teile Wasser.

Unterbelichtung:

1 Teil A + 1 Teil C + 4—12 Teile Wasser.

Überbelichtung:

3 Teile A + 1 Teil B; Bromkalizusatz in möglichst geringer Menge.

Sehr brauchbar ist Brenzkatechin auch als Ausgleichsentwickler und gestattet gegenüber vielen anderen Entwicklern dieser Art, die eine mehrfache Überbelichtung bedingen, eine normale Belichtungszeit. — Diejenigen Lichtfreunde, die sich für das hier nur kurz gestreifte Sondergebiet interessieren, seien auf den Band 1 der Photofreund-Bücherei: „Rezepthandbuch des Amateur-Photographen“ von Prof. Dr. P. V. Neugebauer, Verlag Guido Hackebeil, Berlin, verwiesen. (Preis 2,80 M.) Dieses kleine Büchlein bringt gerade für diejenigen, die nicht nur „Auch-Photographen“ sein wollen, sehr wertvolle praktische Hinweise.

## Projektionsapparat und Epidiaskop

Lichtner.

Der Projektionsapparat ist der Vorläufer des Kinematographen. Ersterer bringt durch Beleuchtung eines winzigen Bildes auf Glas dieses Bild feststehend auf die Leinwand, während letzterer durch eine Reihe Aufnahmen in schneller Aufeinanderfolge bewegliche Bilder hervorbringt. Wir sind uns wohl darüber einig, daß wir alle gern Bilder sehen, daß wir aber nicht gern selbst auf einer Platte erscheinen möchten, um andern im Lichtbild vorgeführt zu werden. Dafür gibt es eine Reihe von Gründen, deren Erörterung wir uns hier sparen können. Von einem einzigen Freikörperkulturfilm zu schweigen und abzusehen, haben wir zur Zeit doch wenig Diapositive, die mustergültiges Material für einen Lichtbilderabend liefern würden. Die Herstellung der Diapositive ist langwierig für den Negativbesitzer, die Objekte wollen nicht usw.

Hierfür kommt uns ein Episcop oder Epidiascop zu Hilfe, das gerade bei uns durch die im ersten Absatz geäußerten Mängel besondere Beachtung verdient. Es hat sich wohl nie jemand dagegen ausgesprochen, daß die gemachten Bilder andern Lichtfreunden gezeigt werden. Ergo könnte man als Lichtbildner in seiner Gemeinschaft Aufnahmen unbedenklich zeigen, müßte jedoch die Bilder jedem einzelnen Interessenten in die Hand geben. Aber auch das ist nicht nötig, wenn wir ein Episcop besitzen. Indes beim Projektionsapparat das Licht durch das Glasbild scheint, wird beim Episcop das Bild auf Papier beleuchtet und durch Linsen auf einen weißen Auffangschirm geworfen. Wir brauchen also keine Diapositive mehr, sondern nur den Apparat. Wer aus der Gemeinschaft Bilder hat, bringt sie an den Zusammenkunftsabenden zwischen Herbst und Frühjahr mit und kann sie aus dem Apparat gleich wieder in Empfang nehmen, ohne zu gewärtigen, daß er die Aufnahmen fremden Händen überantworten muß.



Die deutsche Industrie hat bereits Apparate herausgebracht, die Projektionsapparat und Episcop vereinigen, das Epidiascop; doch dürften solche Apparate höchstens leihweise erschwinglich sein. Für unsere Zwecke würde ein Episcop genügen. Das ist nicht allzu schwer zu beschaffen. Man kann es sich sogar selbst bauen, wenn man bescheidene Ansprüche zur Vorführung im kleinen Kreise bzw. in der Familie stellt. In der Lehrmeister-Bücherei, Verlag Hachmeister & Thal, Leipzig, ist unter Nr. 875 ein Heftchen für 40 Pf. erschienen: Die Selbstherstellung eines Projektionsapparates und Episcops, von Hans Vatter. Darin sind die Grundlagen enthalten, die jeder nach Wissen und Können erweitern kann.

## Bücherschau

**Harald Riecken: Bewegungsfreude und Männertracht.** Verlag: Die neue Zeit, Lauf b. Nürnberg.

Dieses 83 Seiten starke Büchlein mit seinen 16 Bildseiten ist keine theoretisierende Betrachtung über Kleiderreform und Männertracht, sondern Harald Riecken, der praktische Fachmann, hat die Frage der Anpassung der Männertracht für fortschrittlich denkende Menschen zweckmäßig gelöst. Zumindest bedeutet die Ausführung von Kittel und Bluse hinsichtlich Schnitt, Bequemlichkeit und Kleidsamkeit eine nicht zu übertreffende Lösung der Kleiderfrage für den Mann.

Die geistige Einstellung Rieckens zur Kleiderfrage wird am deutlichsten durch einige Sätze aus seinem Buch gekennzeichnet:

„Die Kleidung ist der Ausdruck der Bewegungslust und Lebensfülle ihres Trägers und ein Mittel zur Bewegungserziehung.“

„Damit finden die Untersuchungen ihr Ende. Sie wollen einen möglichst guten Grundtyp entwickeln und halten sich von krampfhaftem Naturapostelstum oder romantischer Beeinflussung so fern wie von gewaltsamer Einstellung auf bürgerliche Belange.“

„Theorie und Versuchsergebnisse können aber erst dann zur Auswirkung gelangen, wenn körpergerechte Kleidung einwandfrei hergestellt und zu billigen Preisen in den Handel gebracht wird.“

Diese Forderungen hat Riecken erfüllt und es wäre nur zu wünschen, daß die Riecken-Kleidung bald weiteste Verbreitung in den Kreisen der Lichtmenschen fände. Preisliste und Abbildungen sind durch Harald Riecken in Höhbeck, Post Gartow (Hann.) zu beziehen. F.

**Lisbeth Ankenbrand: Der Wille zur Schönheit.** Ein praktischer Ratgeber für die natürliche Schönheitspflege der Frau. Süddeutsches Verlagshaus G. m. b. H., Stuttgart. (c. 4,80 Mk.)

Man möchte sagen: Durch natürliche Mittel zur natürlichen Schönheit! Zu jeder Gelegenheit kann man sich an Hand eines guten Inhaltsverzeichnisses

---

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

---



den im Augenblick benötigten Rat holen. Eine gute Druckmanier ermöglicht leichtes Lesen. Die Verfasserin geht mit uns als Lichtfreundin, und war daher in der Lage, uns Ratschläge vom Gesichtspunkt der Freikörperkultur und Lebensreform zu geben.

\*

A. Büttner: **Das Knipsbuch des Sportmannes.** Verlegt bei Dieck & Co., Stuttgart. Kamera und Kinoapparat im Dienste jedes Sporttreibenden, Turners und Gymnasten.

Das Buch berücksichtigt außer anderen Sportarten auch Gymnastik in unserem Sinne und zeigt durch humoristische Aufnahmen, insbesondere Skizzen, wie man nicht mehr fotografieren sollte.

\*

Dr. A. Sauer: **Die künstlerische Aufnahme gegen Licht.** Melibocus-Verlag, Zwingenberg (Hessen). 2,80 M.

Das Buch gibt eine Anleitung zur Herstellung fotogr. Landschaftsstimmungsbilder gegen Licht an Hand von 16 Kunstdrucken. Es lehnt sich in seinen Ausführungen an das Buch „Feierstunden in der Natur“ (Verfasser und Verlag dieselben) an.

\*

Dr. W. Warstat: **Der schöne Akt.** Verlag Guido Hackebeil A.-G., Berlin S 14. Preis 12,— M.

Der Photograph bejaht das Aktbild (nachdem er endlich seinen Standpunkt als Sittenrichter aufgegeben hat), das wir lediglich zum Studium benötigen. Lichtfreunde und ihre Lichtbildner lehnen es als Mittel zur Verteidigung ihrer Gedankenrichtung ab. Wir suchen Natürlichkeit in der Gemeinschaft, im Sonnenlicht, nicht den Körper im Häuslichen oder im Atelier der Natur. Daher kann dieses Werk Lichtfreunden empfohlen werden, die sich zu Aufnahmen in ihrem Kreise entschlossen haben, nachdem sie mit Anschauung und Einstellung ein gewisses Kritikvermögen erworben haben und damit aus den Einzelakten Schönes und Unschönes zu kritisieren wissen, ohne sich dem Standpunkt des Verfassers in allen Fällen bedingungslos anzuschließen.

## Zielskizze der Körperkultur

Amtsgerichtsrat  
Dr. Hans Vahle

(Diesen Entwurf einer Zielskizze stellen wir unverändert allen FKK-Organisationen zur Diskussion. Änderungsvorschläge werden an Dr. Vahle, Berlin-Steglitz, Rothenburgstr. 10, erbeten. Die Schriftl.)

### A. Der Einzelne.

1. Körperkultur ist sittliche Lebensgestaltung durch Arbeit am Körper. Körperkultur ergibt sich aus der Pflicht zur Gesundheit. Sie zielt insbesondere ab auf die Entwicklung eines sicheren Instinktes für Gesundheit und des Willens zur Gesundheit.

Von der Gesundheit des Einzelnen aus erwachse die Gesundheit des Gemeinwesens.

Ohne Körperkultur ist das Höchstmaß sittlicher, geistiger und körperlicher Überlegenheit nicht gewährleistet. Körperkultur ist daher die nächstliegende Pflicht und die vordringliche politische Forderung jedes verantwortungsbewußten Staatsbürgers, besonders des politischen Führers. Entschiedene Förderung der Körperkultur ist die besondere Aufgabe jedes politischen Systems.





Aufn. Lichtschulheim Glüsingen



Aufn. Lichtschulheim Glüsingen





Aufn. Ernst Matz, D. L. G., Berlin

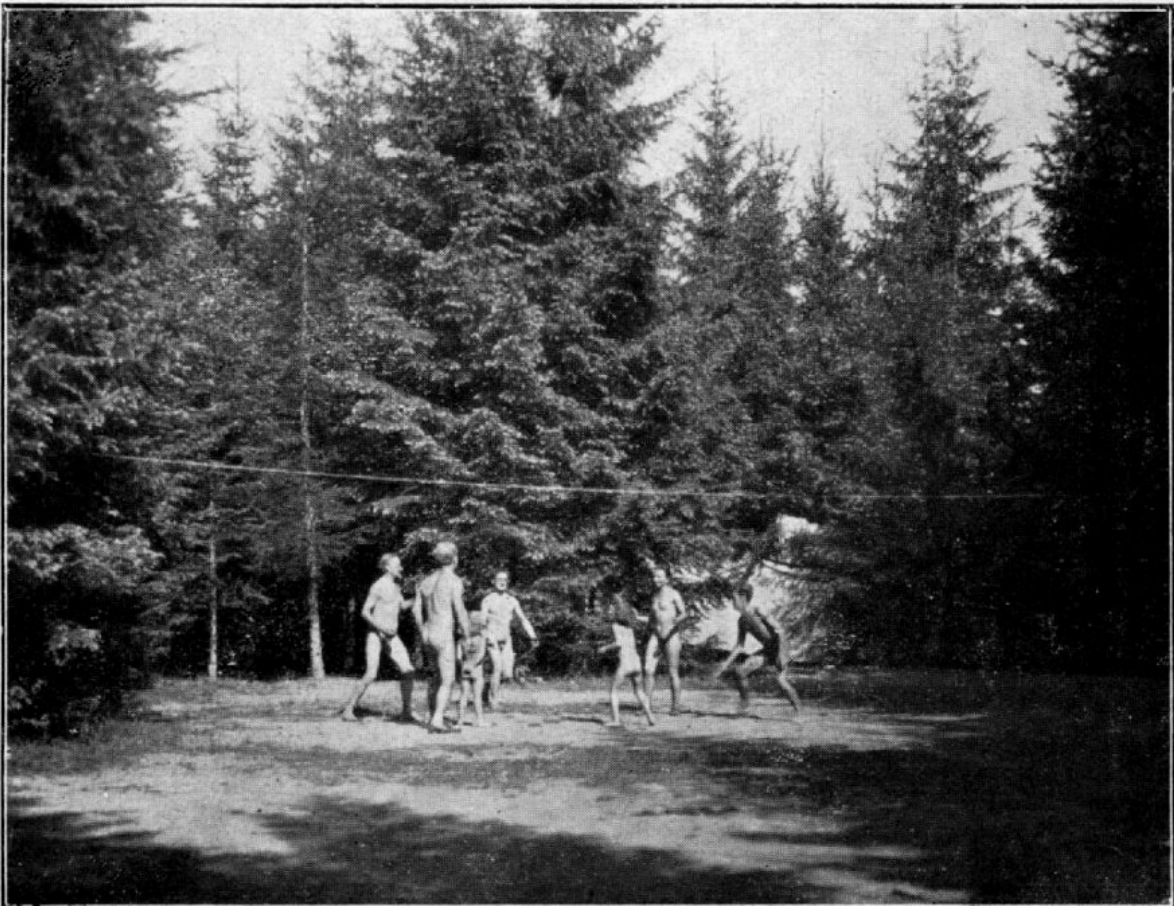


Aufn. A. Krebs, Lichtbund, Barmen



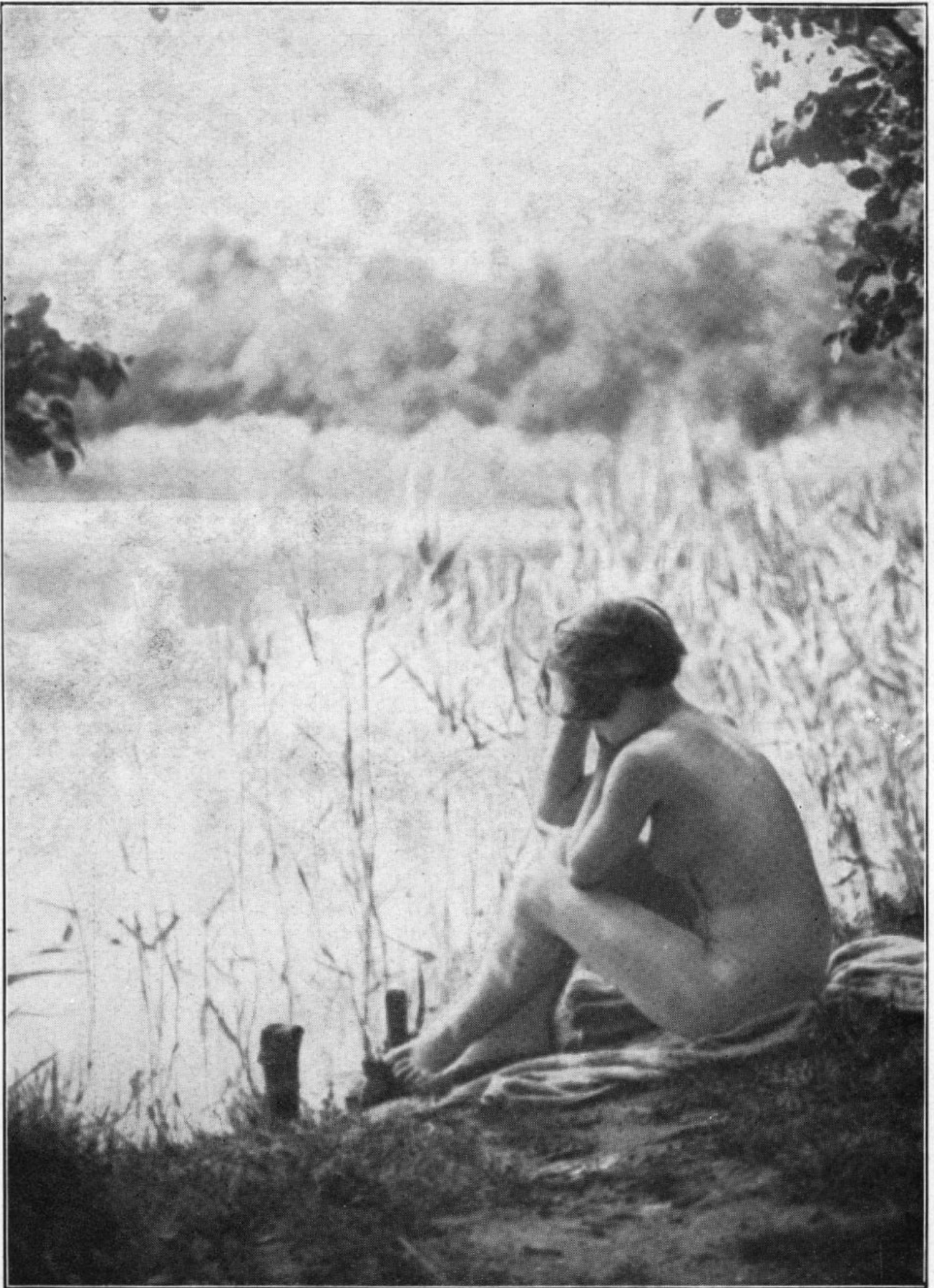


Aufn. Poe, D. L. G., Berlin



Aufn. A. Hoffmann, Licht-Luft-Gesellschaft, München





Aufn. Lotte Herrlich, Altona-Bahrenfeld



2. Der Tag beginnt mit Wasserbad oder Ganzwaschung, alsdann Trockenreiben, Ölen, Massieren in der Richtung des Blutrücklaufs und Gymnastik, möglichst draußen, sonst bei offenem Fenster.
3. Die Gymnastik, getragen von Atmen und Massage, vor allem Selbstmassage, erwächst aus der persönlichen Eigenart unter Berücksichtigung der persönlichen Bedingungen.  
Ausgleichsgymnastik, demgemäß körperliche Arbeit für Kopfarbeiter.  
Jede körperliche Betätigung sei angewandte Gymnastik.
4. Abends Entspannungsgymnastik, Füße baden und ölen, Mund- und Zahnpflege, nackt schlafen.
5. Bevorzugung der nicht zu heißen oder zu kalten, gut gekauten, frischen Pflanzenkost, Abbau der Fleischnahrung.
6. Ächtung des Alkohols und Nikotins.
7. a) Zur menschenwürdigen Wohnung gehören Sonnenbad, Gymnastikraum, Badewanne und Brause.  
b) Alle Räume für längeren Aufenthalt sollen nach Süden liegen.  
c) In der Großstadt Dachgärten.
8. a) Der gesunde Mensch findet seine natürliche Vollendung in der Nachkommenschaft.  
b) Nachkommenschaft ist Pflicht, soweit gesunde Aufzucht gewährleistet ist, in weiterem Umfange ist sie Schuld.  
c) Die Bedingungen gesunder Aufzucht sind in der heutigen Großstadt im allgemeinen bei weitem unzureichend.
9. Die Körperkultur vollendet sich in der Freikörperkultur. Diese kennzeichnet sich besonders durch das gemeinsame gymnastische Geländespiel beider Geschlechter unbekleidet als bewährtes Mittel der Erziehung zur Heilighaltung des Körpers.
10. Körperkultur werde bevorzugt für Freizeit, Ferien und Wochenende.
11. Besondere Sommeraufgaben:
  - a) Man gewöhne sich an zeitweilige gänzliche oder Teilnacktheit zu Hause, so wird jede Hitze zur Erquickung.
  - b) Krieg den Hüten!
  - c) Für das männliche Geschlecht:
    - aa) Waschanzüge mit freiem Hals;
    - bb) nackter Oberkörper überall bei Leibesübungen, auch in den Familienbädern und bei Draußenarbeit jeder Art, auch beim Wandern, soweit angängig.
  - d) Für das weibliche Geschlecht Badetrikot überall bei Leibesübungen und bei Draußenarbeit.
  - e) In den öffentlichen Parks und Planschbecken lasse man die Kinder bis zu 5 oder 6 Jahren sich nackt tummeln, soweit angängig.
  - f) Barfußwandern, Zeltlagern.

## B. Der Bund.

12. Der Körperkulturbund ist eine Arbeitsgemeinschaft der Selbsterziehung mit dem Ziele, durch vorbildliche Lebensgestaltung und durch Einwirkung auf amtliche Stellen, auf andere Vereinigungen und auf die



- öffentliche Meinung, die Körperkultur zur Sache der Gesamtbevölkerung zu machen.
13. Selbständige Gruppen im Bunde für die verschiedenen Aufgabebereiche sind auszubauen.
  14. Aufnahme als Mitglied zunächst ohne Stimmrecht mit der Möglichkeit jederzeitiger fristloser Entlassung ohne Angabe von Gründen. Erst nach solcher Probezeit Gewährung des Vollrechtes der Mitgliedschaft, gegebenenfalls unter Zusammenfassung mehrerer neuer Mitglieder zu einer neuen Gruppe.
  15. Kein Fest ohne Leibesübungen.
  16. Den Müttern, Kriegsverletzten u. Vätern gebühren überall die Ehrenplätze.
  17. Ablehnung des Rekordsportes.
  18. Ausbau regelmäßiger Beratung durch Körperkulturärzte, das sind Ärzte von körperkulturgemäßer Lebensführung und mit unmittelbarem wirtschaftlichem Interesse an der Vermeidung jeden körperlichen Schadens der von ihnen Beratenen.
  19. Ausbau von Lebensgestaltungswochen zu allen Jahreszeiten.
  20. Entschiedene Pflege des bündischen Geländelebens ist bis tief in den Herbst fortzusetzen und winters in Verbindung mit Wanderungen stundenweise durchzuhalten.
  21. Die Kräfte des Bundes sind insbesondere einzusetzen zur beschleunigten Verwirklichung der Punkte 27, 28, 30.
  22. a) Die Bundesarbeit vollendet sich in der Vorbereitung der Einheitsfront der Sozialversicherung und der Vereinigungen für Leibesübungen, für Bekämpfung von Alkohol und Nikotin, für Volksgesundung, für naturgemäße Lebensweise und für Lebensreform: Block für Körperkultur.  
 b) Ziel dieses Blockes muß sein die Pflege der Körperkultur als gemeinsame Grundlage und die einheitliche Wirkung nach außen unter arbeitsteiliger Aufrechterhaltung der bisherigen Sonderbereiche.  
 c) Zur Vorbereitung dieses Blockes sollen Bundesmitglieder bei solchen anderen Vereinigungen Mitglied werden; die Kosten hierfür sind gegebenenfalls ganz oder zum Teil vom Bunde zu tragen.  
 d) Vordringlich ist insoweit insbesondere die Schaffung der Einheitsfront der Leibesübungen und der Alkoholbekämpfung (vgl. auch 39a u. 41). Zu befürworten sind daher alkoholfreundliche Gruppen bei den Vereinigungen für Leibesübungen und Leibesübungsgruppen bei den Vereinigungen für Alkoholbekämpfung.
  23. Der Bund soll Sorge tragen, daß bei allen geeigneten Anlässen öffentliche Forderungen der Körperkultur, insbesondere die sittliche, wirtschaftliche und kulturelle Notwendigkeit der Alkoholbekämpfung, erörtert werden. Die Gruppen des Blockes (zu 22) sind hierbei durch rechtzeitige Fühlungnahme einzubeziehen.

(Fortsetzung folgt)

---

*Dem vorliegenden Heft liegt ein Aufruf des „Politischen Bundes der Lebensreformer“ bei, dessen Studium wir allen Lesern empfehlen.*



# 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 Volksgesundung 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 Nachrichten

## Jahreswende!

### Rückblick — Verhandlung mit der Liga — Ausblick.

Freunde, wir beginnen ein neues Jahr! Wer wollte sagen, daß das vergangene ein leichtes für uns gewesen sei? Die allgemeine wirtschaftliche Not Deutschlands macht sich auch bei uns bemerkbar. Wir haben hart kämpfen müssen gegen äußere Feinde und gegen die Widerstände und Hemmungen in den eigenen Reihen. Aber — und das ist das Beste an all' den Kämpfen — wir sind vorwärts gekommen!

Langsam, stetig, unaufhaltsam streben wir der großen Volksbewegung, die wir alle ersehnen, entgegen. Geschlossener und stärker sind die Reihen der Lichtfreunde und Lichtkämpfer, die hinter dem Reichsverband stehen. Kaum gibt es noch Bünde, die ihm nicht angehören.

Die Mitte Dezember erfolgten Vorbesprechungen mit der Liga für freie Lebensgestaltung wegen des Beitritts zum Reichsverband erbrachten erneut den Beweis für den bewegungsfreudigen Geist aller Bünde. Aus allen Teilen des Reiches waren Delegierte nach Berlin gekommen. Die Verhandlungen ergaben ein einmütiges Bekenntnis zum Reichsverband und einen verantwortungsbewußten Willen zur Schaffung einer geschlossenen Front aller Freikörperkultur-Vereinigungen. Der Verlauf der Vorbesprechungen läßt den baldigen Eintritt der Liga in den Reichsverband erwarten. Wie ernst es gerade dem Reichsverband mit seinem Streben nach einer einigen Freikörperkultursache ist, zeigte besonders der aus seinen Reihen kommende Vorschlag, mit dem Eintritt der Liga in den Reichsverband deren bisherigen Geschäftsführer, Freund Laurer, zum Geschäftsführer des Reichsverbandes zu ernennen.

Vom neuen Jahre erwarten wir, daß es uns gelingen möge, die Gedanken der Freikörperkulturbewegung einem großem Teil des deutschen Volkes zugänglich zu machen, Widersacher zu überzeugen und unberechtigte Angriffe nachdrücklich abzuwehren.

Wir wissen uns eins mit allen Bünden in der Erkenntnis, daß wir nicht ermüden dürfen in rastloser Werbearbeit. Jeder Bund hat die Pflicht, Werbe- und Überzeugungskräfte auszustrahlen. Jedes neu gewonnene Mitglied stärkt unsere Bewegung; jedes neu erworbene Gelände ist ein Bollwerk gegen alle Angriffe und eine Etappe auf dem Wege zur Verwirklichung unseres Zieles: Die Freikörperkultur -Volksbewegung!

Tatfrohes Lichtheil!

**Der Vorstand des R. F. K.**

## Verbandsnachrichten

### Arbeitsgemeinschaft der R.-F. K.-Skiläufer. Skihüttenfonds.

Inzwischen haben sich der B. D. L. München mit 70 Skiläufern und der Lichtbund Magdeburg mit 30 Skiläufern zur Arbeitsgemeinschaft angemeldet. Auch zahlreiche Einzelanmeldungen sind noch zu den bereits vorliegenden hinzugekommen. Der Beitritt weiterer Bundesgruppen ist die Frage weniger Tage. Unser Werk wächst also. Ganz kurz sei der Arbeitsplan der Gemeinschaft noch einmal umrissen. Wir streben an: Einheitliche Skikurse zu besonders günstigen Bedingungen im ganzen Reich. Lichtbilder- und Filmvorträge über einfache, alpine und hochalpine Skitechnik. Zur Teilnahme für alle

Läufer offene Lehr- und Ferienfahrten in sämtliche Skigebiete des Reiches. Den korporativen Beitritt zum Deutschen Skiverband und dem Deutsch-Österreichischen Alpenverein unter Ausnutzung der dort gebotenen Vergünstigungen für alle Mitglieder der Gemeinschaft. Und als schönstes Ziel — die Erwerbung einer Skihütte in einer günstigen Lage des Hochgebirges. Sie braucht nicht durchaus in Wochenendausflügen erreichbar zu sein. Sie soll die Möglichkeit geben, die Winterferien im Hochgebirge in unserem Sinne zu verleben. Wer dann einmal dort 8 oder 14 Tage in der Sonne des Hochgebirges auf den Brettern verbracht hat, wird ein dauerndes Erlebnis mit heim nehmen. Damit wir besonders in dieser Skihütten-Sache vorwärtskommen, haben wir jetzt bei der Deutschen Bank, Depositenkasse A 3, Berlin SW 61, Belle-Alliance-Platz 3, Postscheckkonto Berlin 1034, unter der Bezeichnung: Reichsverband für Freikörperkultur e. V. Skihüttenfonds“ ein Konto eröffnet. Wir bitten um Einzahlung entsprechender Spenden und



Beiträge. Jede Mark zählt! Monat für Monat wird dann an dieser Stelle an Hand der Bankkontenauzüge abgerechnet. Über die Gelder wird der Bearbeiter der Arbeitsgemeinschaft nur mit Zustimmung des R. F. K. - Vorstandes verfügen. (Bank-Unterschriften.) Über die weitere Organisation der Arbeitsgemeinschaft geht den Beteiligten noch Nachricht zu. Wir erbitten weitere Zuschriften und Anmeldungen immer an Walter Kanehl, Berlin W 30, Gleditschstr. 49.

### Lichtbildner!

Das Bildamt hofft in diesem Jahre durch Eure Schaffensfreude und Eure Unterstützung zu einem umfangreichen Archiv zu werden, das in eindrucksvoller Sammlung überzeugende Beweise für den guten und edlen, menschenbeglückenden und menschenbefreienden Wert unserer Bewegung enthalten wird. Seid nicht müßig! Laßt Kamera und Stativ nicht rosten. Sie gehören auch jetzt hinaus, und jede Sonnenstunde aus unseren Winterfahrten und Winter-Erlebnissen sollten sie festhalten. Wir können gerade jetzt für unsere Zeitschrift gute Winter-Aufnahmen gebrauchen. Denkt bitte daran, daß für unsere Zeitschrift gerade die schönsten Bilder gut genug sind, denn sie soll und muß in überzeugender Weise für uns und unser Streben sprechen. Sendet Eure Arbeiten an Bernhard Patzer, Berlin S 59, Lenaustr. 4. Er verwaltet das Bildamt nach wie vor.

### An alle Berliner R. F. K. - Bünde.

Denkt an unsere Veranstaltungen und haltet Euch an den Abenden frei. Montag: Baden im Lunabad; Dienstag: Baden in der Baerwaldstr.; Donnerstag: Höhensonne im Aktis; Sonnabend, morgens: Baden im Lunabad.

### Zahlungen

der Beiträge, der Umlagen und der Zeitschriften-gelder immer auf das RFK-Postscheckkonto Berlin 148 387 (siehe Verbandsübersicht).

### Mitteilungen

die zur Veröffentlichung im Nachrichtenteil bestimmt sind, müssen immer an die Geschäftsstelle des RFK gesandt werden. Es ist deren Aufgabe, sie dann gesammelt und druckfertig der Druckerei zu übergeben. Beschreibt die Manuskripte nur einseitig! Ihr erleichtert uns und der Druckerei damit das Arbeiten. Faßt Euch kurz!

## Aus den Bünden

### Landesverband Berlin und Brandenburg

#### Berlin. „Baldur“, Bund für Freikörperkultur.

Jeden Sonnabend 6.30—9 Uhr und Montag 20—23 Uhr Lunabad. Jeden Dienstag 20—21 Uhr und Donnerstag 21—22 Uhr Gymnastik bei Berthold Schmidt, W 57, Kurfürstenstraße 19.

Jeden Donnerstag ab (8 Uhr abends) 20 Uhr Höhensonne im Institut „Aktis“, Belle-Allianceplatz 6a II. Auf 4 Karten — 4 Mk. — eine Freikarte, Kinder 50 Pf. — Unser neues Postscheckkonto wird nunmehr im Februarheft bekanntgegeben. Sprechzeit in Bundesangelegenheiten nur Freitags von 18—20 Uhr, an anderen Tagen nur nach vorheriger Mitteilung. Spr. tägl. Tel. Steglitz 9658 durch Freund Köhler 18—19 Uhr. Anfragen stets genügendes Rückporto beifügen.

### Berlin. Freikörperkultur-Gelände-Verein (FGV) e. V.

Unsere Veranstaltungen in Berlin: Jeden Montag Abend 8—11 Uhr und Sonnabend früh 7—9.30 Uhr Wellenbad im Lunapark, Halensee, Bornimerstr. 11. — Jeden Dienstag 8—9 Uhr und Donnerstag Abend 8.45 bis 9.45 Uhr Gymnastik-Kursus Berth. Schmidt, Berlin W 57, Kurfürstenstr. 19. — Jeden Dienstag Abend 8.30—10 Uhr Städtisches Schwimmbad Bärwaldstraße. — Jeden Donnerstag Abend 8—9 Uhr Höhensonne „Aktis“, Belle-Allianceplatz 6a II, rechts.

Mitte Januar finden über heutige Körperbildung (Gymnastik, Tanz) Vorträge in der Schule Berthold Schmidt, Kurfürstenstraße 19, statt. Für Ende Januar oder Anfang Februar ist ein Kostümfest in Aussicht genommen. Genaue Daten stehen noch nicht fest und sind Anfang Januar in den Geschäftsstellen zu erfahren.

Der FGV. hat es sich insbesondere zum Ziel gesetzt, die Freikörperkultur auf dem 155 Morgen großen und schönen Gelände Märchenwiese am nordöstlichen Ufer des Motzener Sees zu pflegen und an der weiteren Ausgestaltung dieses klassischen Freikörperkulturgeländes tätig mitzuwirken. Zum Aufstellen von Wochenendhäuschen werden Parzellen auf mehrere Jahre verpachtet. Einzelne Freunde wünschen gemeinsam ein Blockhaus mit Einzelzimmern zu errichten. Freunde, die dafür Interesse haben, wollen sich bei den Geschäftsstellen melden. Ferner soll auf dem Gelände eine große Halle mit Aufenthaltsraum und Auskleidekabinen gebaut werden. Hierfür fehlen noch die geldlichen Mittel. Opferfreudige Gönner und Freunde der Märchenwiese, die hierfür Darlehen gegen mäßige Verzinsung bereitstellen können, werden um entsprechende Mitteilung gebeten.

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

Mit einem fast um das Dreifache vermehrten Mitgliederbestand gehen wir in das neue Jahr. Nach Tausenden zählt unser freier Arbeitskreis, der sich auf unserem Gelände bildete, dank der guten Einrichtungen, der Größe und unübertrefflichen Schönheit desselben und der Gastfreundschaft allen Lichtmenschen gegenüber. Rund 14 000 Geländebesuche, 6500 Übernachtungen und über 200 Feriengäste zählten wir im verflossenen Jahr. Damit ist auch der Beweis der Existenzberechtigung von „Freijugendland Udersee“ als eine der ersten Freikörperkulturstätten des Reiches erbracht. Verbesserungen und Neueinrichtungen auf dem Gelände werden bis



zum Sommer durchgeführt sein. Unsere Schwimm-, Gymnastik- und Höhensonne-Abende sind die hauptsächlichsten Veranstaltungen im Winter gewesen. Der überbündische Charakter unserer Einrichtungen wird auch im kommenden Jahr gewahrt. Unermüdlicher Arbeitswille wird uns auch im neuen Jahr zu weiteren Erfolgen führen. — Werbeschrift und Winterarbeitsplan gegen Rückporto an alle Interessenten durch die Bundesleitung.

Das Gelände ist jeden Sonnabend und Sonntag allen Mitgliedern der Freikörperkulturbünde ohne vorherige Anmeldung zugänglich; an anderen Tagen nur Mitgliedern des BfK. Tages- und Schlafräume sind geheizt. Die Wintersportmöglichkeiten sind vielseitig.

Leichtathletik, Waldlauf und Spiele jeden Sonntag auf dem Gelände. Ltg. Günther Rathke. Gymnastik jeden Freitag von 20—22 Uhr in Halensee, Johann-Georg-Straße 19. Ltg. Serafine Kinne. Höhensonne jeden Donnerstag 19.30—20.30 Uhr im Höhengonnenbad „Aktis“. Schwimmbad jeden Dienstag 20.30—21.45 Uhr Badeanstalt Bärwaldstraße. Luna-Wellenbad jeden Sonnabend von 6.30—9 Uhr; jeden Montag von 20—23 Uhr.

Sonstige Veranstaltungen werden noch bekannt gegeben.

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

In der Jahreshauptversammlung vom 4. Dez. 1929 wurde der Vorstand neu gewählt. Das Amt des 1. Vorsitzenden erhielt Heinrich Hoppe.

Nächster Nestabend: Donnerstag, den 9. Jan. bei Winkelmann, Yorck-Straße 80. — Schwimmen: Montags ab 20 Uhr im Lunabad, Dienstag ab 20 $\frac{1}{2}$  Uhr im Stadtbad Baerwaldstr. — Gymnastik: Freitags ab 20 Uhr in der Turnh. Tempelhofe. Ufer 20. — Fahrt aufs Gelände: Jeden Sonntag 7.30 Uhr ab Stett. Bhf. Zu den Nestabenden, zur Gymnastik und zu den Geländefahrten sind uns Gäste nach Anmeldung willkommen.

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

Unser Luftbad in Neukölln ist bis auf weiteres nur an besonders schönen Sonntagen geöffnet. Sonntags ferner Treffen auf dem Gelände am Zeesener See b. Senzig (Königswusterhausen). Luftbad Heiligensee: Jeden Sonntag bei schönem Wetter Sport — Spiel. Außerdem Sonntags Wanderungen, näheres am vorhergehenden Badeabend. Weitere Veranstaltungen: Diens- tags 20.30—22 Uhr Schwimmen, Städtisches Bad, Bärwaldstr. 64; Gymnastik zunächst noch Diens- tags 20—21 Uhr und Donnerstags 21—22 Uhr, Saal B. Schmidt, W 57, Kurfürstenstr. 19 (Kurfürst 4026); Höhensonne: Donnerstags 19.30—21 Uhr, Institut „Aktis“, Belle-Allianceplatz 6a II, rechts. Auf 4 Karten (4,— M.) eine Freikarte, Kinder 50 Pf. Gastkarten zu unseren Veranstaltungen sind stets vorher beim Vorstand anzufordern; Besuch beim Vorsitzenden nur nach vorheriger Anmeldung.

Montags abends 20—23 Uhr und Sonnabends früh 7—9 Uhr haben unsere Mitglieder zum Lunabad Zutritt, während der übrigen Zeiten ermäßigte Eintrittspreise. Sonnabends von 20

bis 23 Uhr in der Schwimmhalle d. Poststadions, Lehrter Str. 63, Schwimmbad nur für aktive Sportfreunde.

Unsere ordentliche Generalversammlung ist für Anfang Februar angesetzt. Einladungen ergehen besonders.

Am Sonntag, den 16. Februar, findet unser geselliger Abend in „Schinkels Festsälen“, Berlin SO, Brückenstr. 2, statt; Anfang 4.30 (16.30) Uhr; Karten pro Person 1 M.; Gäste können ohne weiteres eingeführt werden. An Darbietungen sind unter anderem vorgesehen: Gymnastikgruppen B. Schmidt; Musik- und Tanzgruppen: „Frohe Schar“ (A. Tietze); ferner: Fr. Serafine Kinne! Wir erwarten zahlreichen Besuch.

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

Auf der Versammlung der Familiengruppe am 30. v. M. wurde die Gruppenführung neu gewählt. Dieselbe besteht jetzt aus den Lichtfreunden O. Weiß als Gruppenführer und R. Hallmann als Kassierer. Der einzige Zweck der Gruppe soll in Zukunft darin bestehen, besonders in den Wintermonaten die Geselligkeit unter den Mitgliedern zu pflegen. Die Gruppe ist nicht ein Verein im Verein, sondern ein Bestandteil der D. L. G. Eine Werbung größeren Umfanges durch die Gruppe soll nicht stattfinden; eine solche kann nur in Gemeinschaft mit der D. L. G. erfolgen. Durch Lichtfreunde uns zugeführte Familien als Mitglieder werden jedoch stets in der Gruppe willkommen sein. Versammlungen bis auf eine Hauptversammlung finden nur ausnahmsweise nach Bedarf statt. Dafür sollen unsere Nestabende als reine Geselligkeitsabende veranstaltet werden.

Der nächste Nestabend findet am Sonnabend, den 18. Januar, abends 8 Uhr, im Café Winkelmann in der Yorkstraße im oberen Vereinszimmer statt. Das Klavier und eventuell das zweite Zimmer stehen uns zur Verfügung. Einige Damen aus der D. L. G. haben zugesagt, den Abend durch einige Klavier- vorträge zu verschönen. Liederbücher und Humor sind mitzubringen, wie überhaupt jede Anregung, den Abend so gemütlich wie möglich zu gestalten, gern befolgt werden wird. Selbstverständlich sind Lichtfreunde aus unserer Bewegung sowie eingeführte Gäste sehr willkommen. Also bitte nicht vergessen: werbt eifrig in Bekanntenkreisen für unseren Nestabend am 18. Januar 1930.

### Berlin. Kreis freier Menschen.

Entsprechend der Entwicklung unserer Gruppe im letzten Sommer haben wir diese Änderung unseres Namens (bisher: Bund freier Lichtmenschen) vorgenommen. Sie entspricht besser unserer Eigenart. — Betätigung unserer Freunde: Gymnastik Berthold Schmidt am Dienstag und Donnerstag Abend. Moderner Tanz mit Elfi Ester und Ingo Goetz am Freitag Abend. Gymnastik Adolf Koch. Diese Gruppe wird ab Januar eingerichtet. Meldungen an Adolf Günther. Singkreis mit Sylvia Singelmann (Jöde-Schülerin). Meldungen sind noch erwünscht. Bootsgruppe auf der Havel. Sie



wird im nächsten Jahr mit der Bootsgruppe des Reichsbundes in engster Fühlung zusammenarbeiten.

## Landesverband Nord-West

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

Unsere Nestabende und Wanderfahrten haben wieder begonnen. Freunde und Freundinnen, welchen das Wandern in Licht und Sonne lieber ist als der Dunst von Alkohol und Nikotin in den Gastlokalen, sind herzlich eingeladen, in unserm Kreis neues Leben kennen zu lernen. Anfragen an Freund G. A. Wilhelm, Waterloostraße 17 II.

### Hannover. Bund für Freikörperkultur.

Am 10. Januar findet unsere jährliche Hauptversammlung statt. Lokal wird noch bekannt gegeben. Dienstags abends pünktlich 9 Uhr Gymnastik bei Käthe Heydenreich, Theaterstr. 15. Gäste zahlen 60 Pfg. für den Abend. Mittwochs, abends ab 8 Uhr, findet unser Leseabend beim Lichtfreund Karl Seeger, Bleichenstr. 7, statt; hierzu sind Gäste herzlich eingeladen. Sonntags findet in den Wintermonaten allgemeiner Arbeitsdienst auf dem Gelände statt. Allen Freunden, wie Edie, Karl Polte, Ernst v. Wasmer, Wilhelm Kleinfeld usw. für die bisher geleistete Arbeit herzlichsten Dank. Wir haben noch recht viel zu tun. Darum kommt alle und helfe, unsere Unterkunftsräume wohnlich zu gestalten. Im Sommer wollen wir den ersten Schneesonntag zu einem gemeinsamen Ausflug in den Deister benutzen. Die Abfahrtszeit erfährt Ihr in der Geschäftsstelle.

## Landesverband Westdeutschland

### Barmen. Lichtbund e. V.

Sonntag, den 12. Januar 1930: Treffen 9.15 Uhr Bahnhof Rittershausen. Wanderung: Barmer Talsperre, Beyenburg, Külchen, Winterberg. Montag, den 13. Januar, abends 8 Uhr, im Zeichensaal des Gymnasiums Elberfeld, Kölner Straße: Vortrag von Frd. Schüssler: Charakter und Schicksal. Sonntag, den 2. Februar 1930: Treffen 9 Uhr Barmen, Haupteingang Schlachthof Schützenstraße oder 9 Uhr Elberfeld, Bahnhof Mirke. Gemeinsames Treffen 10.15 Uhr Kirche Dönberg. Wanderung zum Langenberger Sender. Bei Schneelage Schneeschuhe mitbringen. An allen anderen Sonntagen bei günstigem Schnee Abfahrt Elberfeld 7.39 Uhr nach Meinerzhagen zum Schneeschuhlauf. Jeden Mittwoch, abends 8.30 Uhr, in der Turnhalle Barmen, Siegesstraße, Gymnastik

Die Mitgliedsbeiträge sind teilweise stark im Rückstand. An die baldige Zahlung wird erinnert, ebenfalls an die Einzahlung der Raten für die Geländeanleihe. Die Mitglieder oder Freunde des Bundes werden gebeten, dem Vorstand bis zum 15. Februar 1930 Entwürfe zu einem örtlichen Werbeplakat für unseren Bund einzureichen. Das Plakat kann mehr- oder ein-

farbig sein oder teilweise mit Photographie ausgeführt sein. Er muß den Namen des Bundes und Raum für noch festzusetzende Zusätze oder Hinweise enthalten, deren Charakter der Entwerfer bestimmen kann.

## Landesverband Mitteldeutschland

### Chemnitz. Vereinigte Lichtfreunde e.V.

Die Unterhaltungsabende in Schloß „Miramar“, welche durch Vorträge, Gymnastik, Volkstänze und Mandolinemusik ausgefüllt werden, haben guten Anklang gefunden. Besonders bemerkenswert war ein Vortrag eines Lichtfreundes über Entwicklungslehre und eine Ausstellung von Fidus-Kunstblättern.

Am 8. Januar, abends 8 Uhr, im „Schloß Miramar“: Gymnastik, Volkstänze und Mandolinemusik. Am 15. Jan. Übungsabend der Musikabteilung bei Frd. Sturm. Am 22. Januar, abends 8 Uhr, Vortrag über Max Klinger und seine Kunstwerke, anschließend Gymnastik und Volkstänze. Am 29. Januar Übungsabend der Musikabteilung bei Frd. Reinhold Wilhelm. Jeden Sonn- und Feiertag Treffen im Gelände, auch zum Wintersport. Für die Schifahrer werden besondere Ausflüge angesetzt.

### Dessau. Bund der Sonnenfreunde.

Seit längerer Zeit haben wir von uns aus keine Monatsberichte erscheinen lassen. Hieraus ist jedoch nicht zu folgern, daß es bei uns nicht vorwärts geht, sondern wir glaubten, von einer Berichterstattung absehen zu dürfen, weil Ereignisse von einschneidender Bedeutung, die das allgemeine Interesse erregen könnten, nicht eintraten. Es wäre höchstens zu melden, daß wir mit der allgemeinen Vereinsmeierei, die die Gegensätzlichkeit verschärft, Rechthaberei und Phrasendrescherei großzieht, gründlich aufgeräumt haben und daß dadurch ein allgemeines Aufatmen der Befreiung sich zeigte. Wir haben die Satzungen, die Platz- und Geschäftsordnung mit ihrer Paragraphenreiterei vollständig außer Kurs gesetzt. Angesichts des Umstandes, daß wir aus uns heraus als erprobte Lichtkämpfer fühlen, was sich schickt, und wissen, welche Obliegenheiten uns zukommen, um das Freundschaftsverhältnis zu pflegen, verzichten wir auf eine Marschroute. Versammlungen werden nur nach Bedarf abgehalten. Unsere einzige Richtlinie heißt: „Förderung der körperlichen und geistigen Volksgesundheit durch naturgemäße Lebensweise.“ Das genügt. — Unseren Lichtfreunden, die wir jetzt in der stillen Jahreszeit selten zu sehen bekommen, diene zur Nachricht, daß trotz schlechten Wetters jeden Sonn- und Feiertag in unserem Park Betrieb herrscht. Es werden Bewegungsspiele gemacht und dann in der schönen Halle, die gegen Unwetter Schutz bietet, da sie dicht abgeschlossen ist, Unterhaltung gepflegt. Der neu eingebaute Ofen sorgt für Erwärmung und bietet Gelegenheit, sich Kaffee, Tee und dergl. herzustellen. Man spielt auf Klampfe und Geige und singt dazu, einzelne spielen auch Schach oder pflegen andere geistreiche Unterhaltung. Sollte erst Schnee fallen, werden sich interessante Schneeballschlachten abspielen. Unser Park liegt im



Gegensatz zu anderen Orten dicht bei der Stadt, so daß die Entfernung nicht als Hinderungsgrund dienen kann. Also, liebe Lichtfreunde, kommt recht häufig, denn dadurch bewirkt Ihr, daß unsere Beziehungen zueinander nicht erkalten, sondern sich immer freundschaftlicher gestalten.

### Dessau. Lichtbund Dessau.

Jahresversammlung am Mittwoch, 15. Jan., 20.15 Uhr, Strandhotel, Leipziger Str., s. bes. Einladung. Jeden Mittwoch, 10—20 Uhr, Schwimmen, Stadthalle. Jeden Donnerstag, 19—21 Uhr, Turnen, Studienanstalt. Sonnabend, d. 4. Jan., Nestabend b. Frd. Bückmann. — Wanderfahrt im Jan. wird in der Jahresversammlung festgelegt. Statt Nestabend im Febr. Teilnahme am Tanzabend d. Dess. Wandervogel, Sonnabend, den 1. Februar, Studienanstalt.

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

Mittwoch, 15. Januar, 7.30 Uhr, Heimabend bei Frd. Göhler, Maternistr. 17 IV (Arbeitsnachweis). Freitag, 14. Febr., 7.30 Uhr, Jahreshauptversammlung im Koennekesaal, Zahnsgasse 2. Ab 6. Januar jeden Montag 7—8 Uhr Volkstanz, 8—9 Uhr Gymnastik in der Turnhalle 46. Volksschule, Georgplatz. Die Musikgruppe übt wöchentlich einmal. Weitere Teilnehmer erwünscht.

### Erfurt. Treubund für aufsteigendes Leben e. V.

Bund für nordische Lebenserneuerung. Gliederung in 30 Gaue, die über ganz Deutschland und Österreich verteilt sind. Die Erneuerung des nordischen Menschen durch umfassende Lebensreform und Wiedererweckung artreiner Lebensgestaltung in geistiger und rassischer Hinsicht, ist die Aufgabe unseres Bundes. Er sammelt artbewußte Menschen, die gewillt sind, ihr Leben wahrhaft aufsteigend zu gestalten.

### Leipzig. Freikörperkulturbund e. V.

Wir machen darauf aufmerksam, daß der Kassenwart im Monat Dezember Auszüge versandte, damit jeder die Richtigkeit seiner geleisteten Zahlungen für Mitgliedsbeiträge vergleichen kann. Ebenso wurden die Quittungen für die gezahlten Beträge auf Hütten- und Geländefonds restlos versandt. Wer noch nicht im Besitze dieser Quittung ist, oder wessen Kontoauszug über die Mitgliedsbeiträge nicht stimmt, melde dies unverzüglich an Freund Preißer, da spätere Reklamationen nicht beachtet werden können.

Ferner bitten wir nochmals, dem Kassenwart die Abschlußarbeiten für das verflossene Geschäftsjahr zu erleichtern, indem jeder, der dies noch nicht tat, nunmehr eiligst den Rest der Beiträge für 1929 und die RFK-Umlage überweisen möge.

Unser Mitglied Dr. Fritz Tögel bietet unseren Mitgliedern gegen Vorzeigung des Mitgliedsausweises in seinem Hause, „Deutsche Edelkultur, Salzgäßchen Nr. 1“, folgende Vergünstigungen: Auf sämtliche fertigen Kleider 20 Prozent Nach-

laß, auf alle übrigen Erzeugnisse, Decken, Stoffe, Kunstgewerbe usw. 10 Prozent Nachlaß, auf sein soeben erschienen Buch „Menschenaufstieg zur lebendigen Kultur“ 20 Prozent Nachlaß. Wir empfehlen unseren Mitgliedern, dieses vorläufig auf keine Zeit beschränkte Angebot bei Bedarf auszunutzen.

Veranstaltungen: Sonnabend, 4. Januar 1930, 20 Uhr: Wintersonnenwendfeier im Königin-Louise-Haus (gegenüber Völkerschlachtdenkmal), Straßenbahnlinie 8, 15, 19, 22, 25). Donnerstag, 16. Januar, 20 Uhr: Heimabend im Auguste-Schmidt-Haus, Vortrag Devermann: Innere Sekretion. Sonnabend, 25. Januar, 19 Uhr: Jahreshauptversammlung im Auguste-Schmidt-Haus. Jeden Sonntag Treffen auf dem Gelände, jeden Dienstag, ab 19.15 Uhr, Gymnastik und Spiele in der Turnhalle; jeden Freitag/ab 20 Uhr Höhengymnastik im Lichtbad „Natura“, Emilienstraße. Die Wintergeländekontrolle versehen: Sonntag, den 5. Januar: Weiße-Schlimper, Sonntag, den 12. Januar: Preißer-Doerffel, Sonntag, den 19. Januar: Merckens-Scheffler, Sonntag, den 26. Januar: Goers-Preuß, Sonntag, den 2. Februar: Weiße-Schlimper. — Zu der Wintersonnenwendfeier und Heimabend sind Gäste herzlich willkommen.

### Magdeburg. Lichtbund Magdeburg e.V.

Donnerstags, 20—22 Uhr: Turnen und Gymnastik in der Schule Hindenburgstr. 12; am 2. und 9. Januar 1930 fällt die Gymnastik wegen der Schulferien aus. Am Mittwoch, den 22. Jan., 20 Uhr, im Franckeheim, Zimmer 15, Jahreshauptversammlung. Sonntags treffen wir uns auf dem Gelände. — Evtl. Skifahrten nach besonderer Verabredung. Gästen und Interessenten ist das Betreten des Geländes nicht gestattet; sie melden sich am besten Donnerstags in der Turnhalle.

## Landesverband Schlesien

### Lichtbund Schlesien. Sitz Bunzlau.

Allen Bundesleuten ein herzliches „Licht-Heil“ und meine besten Wünsche für das neue Jahr. Möge es uns in unserem Streben ein gutes Stück weiterbringen und uns viel Licht und Sonne bescheren sowohl draußen in der freien Natur, als auch inwendig in uns, auf daß wir Lichtmenschen uns harmonisch in unsere Allmutter Natur einfügen! Darum dürfen wir nicht ruhen und stille stehen, sondern wir müssen weiterarbeiten an uns selbst und in unserer Organisation. Dem Idealen steht auch etwas Reales gegenüber: die Beiträge! Diese müssen unbedingt bis 15. Januar beim Kassierer eingegangen sein, auch alle Rückstände vom Vorjahre; erspart bitte dem Kassierer die für beide Teile unangenehme Arbeit des Mahnens!

Die einzelnen Ringe arbeiten im neuen Jahre mit neuer Kraft; sie werden ihre Arbeitspläne durch Ringgrundschreiben bekannt geben. Meldungen und Auskunft gegen Rückporto bei den Ringführern oder beim Bundesführer.



### Breslau. Lichtgartenfreunde. Vereinigung zur Pflege des Kleingartens und der Körperkultur.

Auf die Anregung in unserer Zeitschrift (Novemberheft 1928) hin ist im vergangenen Jahr die Gemeinschaft „L.G.F.“ gegründet worden. Der gesunde Schrebergarten- und der Geist und Körper erneuernde Lichtgedanke haben sich hier in Breslau verbunden, um den echten erdgewachsenen, naturnahen neudeutschen Menschen zu schaffen. Nicht nur bei Gymnastik und Spiel wollen wir uns draußen nackt tummeln, nein, auch bei harter Arbeit unseren Körper von Sonne, Luft und Regen umspülen lassen. — Weidemann, Hindhede u. Schreiber sind uns hierbei die Führer zu fröhlicher Nacktheit, zu neuer Ernährungsart und körperstärkender Kleingartenarbeit. Allseitige Lebenserneuerung ist das Ziel, das wir uns gesteckt haben. — Wer folgt uns auf diesem Wege zur Gesundung des persönlichen wie gemeinschaftlichen Lebens? — Wer will Wohnelend und Naturfremdheit, seelische und körprliche Not heilen helfen?

## Landesverband Süd-West

### Stuttgart. Bund Schwäbischer Lichtfreunde.

Der Gau Süd-West des Bundes der Lichtfreunde hat sich unter dem Namen „Bund Schwäbischer Lichtfreunde“ neu organisiert; Sitz Stuttgart. Wir wollen auch fernerhin unsere alten Ideale hochhalten und eine Vereinigung sein von Menschen deutscher Art, die auf hohem geistigen Niveau stehen und daraus folgend wahres und echtes Freikörpertum erstreben. Alle wahrhaften Lichtfreunde im Schwabenlande und angrenzenden Gebieten sind uns willkommen. Mitteilungen über unsere Veranstaltungen gehen den Mitgliedern direkt zu.

### Stuttgart. Lichthöhvereinigung e. V.

Wir sind ein Kreis lichtfroher Menschen. Auf unserem herrlichen, von Wald umsäumten Gelände, das seit einiger Zeit unser Eigentum ist, sind wir nach des Tages Arbeit versammelt, um in geistiger Verbundenheit miteinander die Schönheit der Natur zu genießen bei Sport, Spiel und Gesang. — Im „Silbernen Hecht“ halten wir wieder regelmäßig unsere Nestabende ab.

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

Am Freitag, 3. Januar, findet im Feierabend-saal, Stiftstr. 51, der zweite der vier öffentlichen Vorträge statt. Herr Richard Glaser von der Hutergesellschaft (Frankfurt a. M.) spricht über Gestalt und Gesichtsausdruck als Spiegel der geistigen und seelischen Eigenschaften des Menschen. Eintritt frei. — Heimabende: Dienstags 20 Uhr im Feierabend. Näheres wird durch Rundschreiben noch bekannt gegeben. — Schwimmen: Freitags 19.30 Uhr im Hallenschwimmbad. Preis 30 Pfg. — Höhen-sonne: Freitags bis 21 Uhr bei Frd. Dr. med. Günther, Grafenstr. 4. Preis 40 Pfg. Gäste zu allen Veranstaltungen herzlich willkommen.

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

Da die Wanderung am 8. 12. 29 nicht stattfinden konnte, findet dieselbe am 12. 1. 1930 statt. Treffpunkt 9 Uhr, Ringkirche, Wiesbaden. Wanderung nach Grauer Stein, Reckenbachtal, Neudorf (Mittagrast), Eltville, Wiesbaden. Fahr-geld 60 Pfg. Marschzeit 5 Stunden. Mittagsrast 2 Stunden. — Unser nächster Vortragsabend findet wieder in der Privatwohnung unseres Herrn Dr. med., wie bereits am 10. 12. 29, am 14. Januar 1930, abends 8 Uhr, statt. Vortrag von Herrn Dr. med. W. Glück über Sexualleben und Nervosität. Gäste sind herzlich willkommen. Unser Kassierer bittet gleichzeitig um Regulierung der rückständigen Beiträge. Da die Planke unseres Luftbades gestrichen werden muß, bitten wir hiermit alle Freunde um kräftige finanzielle Unterstützung. Bei obiger Wanderung wird Freund Heinrich Bingmer die Führung übernehmen. Weitere Veranstaltungen werden durch Rundschreiben bekannt gegeben.

### Oppenheim. Bund der Lichtfreunde e. V.

Hier bildet sich eine neue Gruppe. Alle Rheinländer, welche sich vom Dunst der Rauch- und Rauschgifte freigemacht haben, werden gebeten, sich zur neuen Gruppe zu melden. Auskunft erteilt Freund Ernst Weis, Oppenheim, Rheinstr. 37.

## Landesverband Bayern

### München. Arbeitsgemeinschaft Münchener Körperkulturfreunde.

Am Dienstag, den 10. 12. 29, fand im Bundesheim BdL ein gut besuchter Vortrag des Vorsitzenden, Freund P o e b i n g, statt, welcher ein sehr aktuelles Thema behandelte: „Staatsmoral: Kinderreiche u. Arbeitslose“ In dem Vortrag wurden die Probleme des Geburten-Rückganges, der Bevölkerungspolitik, der Geburtenregelung, der Arbeitslosigkeit und vor allem der seit 1919 stark zunehmende Konsum an R a u c h - u n d R a u s c h g i f t e n im deutschen Volk von höchster Warte behandelt. Der Vortrag wurde an die Schriftleitung des R.F.K zur Veröffentlichung weitergegeben. Die wesentlichen Vorschläge sind: Erhöhung der Steuern auf Rauch- und Rauschgifte, dadurch Schaffung von Mitteln zur Beschäftigung der Arbeitslosen, zur Unterstützung der Kriegsbeschädigten u. zur Schaffung eines Fonds für die Kinderreichen durch Errichtung einer Elternschaftsversicherung nach den Vorschlägen von Direktor Dr. B u r g d ö r f e r, Berlin, der im November zwei aufsehenerregende Vorträge über G e b u r t e n r ü c k g a n g u n d B e v ö l k e r u n g s p o l i t i k gehalten hat. Dem Vortrag von Freund Poebing, dem sich eine anregende Diskussion anschloß, wurde reicher Beifall gezollt. Für die Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft wurde die Zweckgymnastik Gebelein bei der Gymnastischen Gesellschaft München bis zum November 1930 belegt. Freund Poebing hat sich durch das Zustandekommen dieses Abkommens besonders verdient gemacht.



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

Die Überführung der alten Gaue und Ringe in Ringe bzw. Gruppen nach den neuen Satzungen ist nunmehr abgeschlossen. (Siehe Verbandsübersicht.) Die Verhandlungen zwischen R.F.K. und der Liga für freie Lebensgestaltung zwecks **Zusammenschluß der beiden Verbände** nehmen die Arbeitskraft der Bundesleitung wiederholt in Anspruch. Die Stellungnahme der Bundesleitung ist folgende:

1. Vereinigung beider Zeitschriften („Freikörperkultur und Lebensreform“ mit „Lichtland“).
2. Gemeinsame Geschäftsstelle in Berlin.
3. Zusammenschluß der beiderseitigen Mitglieder durch Bildung örtlicher Arbeitsgemeinschaften nach dem Vorbild der Arbeitsgemeinschaft **Münchener Körperkulturverbände** und dem Vorbild der **Frankfurter** (am Main).

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

Die unwahrscheinlich milde Witterung erlaubte noch bis Mitte Dezember den Besuch und Gartenarbeiten auf dem Ringgelände. Am 8. 12. 1929 wurde auf der Südseite der Wochenend-Veranda eine Temperatur bis zu 37,5 Grad C. beobachtet, die herrliches Sonnenbaden gestattete. Eine äußerste Seltenheit für diese Jahreszeit! Alle Arbeiten sind jetzt erledigt und alles für die Überwinterung vorgesehen. Der Schnee kann ruhig kommen. Unsere Skifahrergruppe wartet mit Sehnsucht darauf, die Bretter sind gewachsen, die Bindung nachgesehen, die Stiefel geschmiert.

Am 10. 12. fand ein sehr gut besuchter Vortrag von Freund Poebing statt, über welchen die A.M.K. berichtet. Vorausgehend erschien unerwartet Freund Nikolaus, der manchen Ringfreunden bittere Wahrheiten sagte — gerade für die, die nicht erschienen waren und die mit ihren Beiträgen trotz aller Mahnungen des Kassenswarts noch im Rückstande sind.

Anschließend an den Vortrag fand eine Ringversammlung statt, bei welcher u. a. der Zusammenschluß zwischen R.F.K. und L.f.f.L. sowie ein Schreiben des R.F.K.-Vorsitzenden, das der Aufklärung bedarf, die Freund von Podewils übernommen hat, besprochen wurde. Über die Stellungnahme berichtet die Bundesleitung.

Freund Deffner fährt immer noch unentwegt Ski, obwohl der Schnee erst 3 Stunden über der Talsohle beginnt und bis Mitte Dezember 1929 Höhenlagen von 5 cm selten überschritten hat.

Über Skifahrten am Sonntag ist alles Nähere beim Ringführer zu erfahren. Verhandlungen wegen Benutzung einer Skihütte bei Murnau durch die Mitglieder der A.M.K. sind eingeleitet. Werbt für die Skifahrt am Montafon. Zeit: zwischen 1. bis 15. 3. 30. Meldet Euch bei Freund A. Feßlin-Lindau, Abelbau.

Nachträglich herzliche Weihnachtswünsche und gutes Neujahr allen Ringfreunden von nah und fern. Der Ring wächst und gedeiht allen Anfeindungen der Gegner zum Trotz.

In der Tagespresse erscheinen im neuen Jahr regelmäßig unsere Veranstaltungen. Ein

großer Erfolg für die Sache der Freikörperkultur des Bundes! Die laufenden Veranstaltungen sind: Montag: Opernabend, Gallerie Paulus, Fürstenstraße. Dienstag 2. im Monat: Heimabend, Leopoldstr. 87/0. Dienstag 1. und 3. im Monat: Kammermusikabend, Rheinstraße 22/3 r. Mittwoch: Gymnastikabend Herzogstr. 7/0 Rückgeb. Freitag: Opernabend wie Montag. Sonntag: Skifahrt je nach Witterung. Nähere Auskunft: Rheinstr. 22/3 r. (Telephon 30 967.)

## Murnau Bund der Lichtfreunde e. V.

Hier hat sich eine neue Gruppe gebildet, die im Winter vor allem den Skisport pflegen will. Im Sommer soll eine Faltbootwettfahrt auf dem Staffelsee Paddlerfreunde des Bundes vereinigen und der Berg- und Lichtgeist gepflegt werden. Alles Nähere über Skifahrten, Zusammenkunft durch Freund Rud. Rattenberger, Murnau, Hauptstr. 63.

## Landshut. Bund der Lichtfreunde e. V.

Die alte Gruppe im BdL. ist zu neuem Leben erwacht. Sie ruft alle Gesinnungsfreunde Niederbayerns zur Sammlung auf. Anfragen erbeten an Freund E. Bachmann, Landshut, Schließfach 25.

## Regensburg. Bund der Lichtfreunde e. V.

Hier ist eine neue Gruppe Gleichgesinnter in Bildung. Insbesondere wird der Zusammenschluß gleichgesinnter Paddler, Sportsleute und Schwimmer angestrebt. Anfragen an Freund Andr. Blank, Galgenbergstr. 14/I.

## Linden. Bund der Lichtfreunde e. V.

Freunde und Freundinnen des Ski- und Wandersports finden Anschluß an Gleichgesinnte! Anfragen an Freund Armin Feßlin, Lindau, Abelbau. Skikurs des BdL. im Montafon vom 1.—15. 3. 1930. Es können noch 16 Meldungen berücksichtigt werden.

## Neumarkt. Bund der Lichtfreunde e. V.

Freunden und Freundinnen der Bewegung erteilt Unterstützung und Ratschlag Freund Dr. Friedrich Morgner, Arzt.

## Nürnberg. Bund der Lichtfreunde e. V.

Über Wanderfahrten, Heimabende und Treffpunkte erteilt Freund Willy Ismayer, Nürnberg-Buchenbühl, am Steinbruch 19, Auskunft. Alle Nürnberger Gesinnungsfreunde werden herzlich gebeten, Gäste und Interessenten namhaft zu machen und unserm Bund zuzuführen, damit in absehbarer Zeit die Ringbildung nach den neuen Satzungen stattfinden kann.

## Nürnberg. Treubund für aufsteigendes Leben.

### Gau Nürnberg.

Sonntag, 5. 1. 10.: Wintersonnenwendfahrt in den Sebalderhorst. Abmarsch 8.30 Uhr vom „Reimershof“, bei Anbruch der Dunkelheit auf



der „Märchenwiese“ Julfeier. — Dienstag, 7. 1.: Im Jugendhaus „Krone“, Zimmer 8, 20 Uhr: Singabend. Dienstag, 14. 1.: „Krone“, Zim. 8, 20 Uhr, Lichtbildervortrag: „Meine Erlebnisse in der Türkei“ v. Adolf Fehr. Dienstag, 21. 1.: „Krone“, Zim. 8, 20 Uhr: Vorlesung aus Theodor Storm von Kurt Hantke. Sonntag, 26. 1.: Wanderfahrt zum „Norissteig“, alpine Wanderung. Abf. 6.53 Uhr nach Hohenstedt. Skifahrer steigen durch Fischbrunnental an, fahren über Hegendorf zur Mittelbergwand, dort Treffen mit den Fußwanderern, dann über den „schwarzen Brand“ zum Neutrassfelsen und zurück Hohenstedt oder auch Pommelsbrunn. Dienstag, 28. 1.: „Krone“, Zim. 8, 20 Uhr: „Körperkultur u. Religion“ v. Reimer-Nbg. Außerdem bei guten Schneeverhältnissen alle Sonntage Ski- und Rodelfahrten, welche von Fall zu Fall festgesetzt werden.

### München. Freikörperkultur „Baldu“ e. V.

Veranstaltungen: Jeden 1. u. 3. Donnerstag im Monat Heimabend bei Lang, jeden 2. und 4. event. 5. Donnerstag im Monat rhythm. Gymnastik, Leopoldstr. 87/0 lks. Gäste jederzeit herzlich willkommen.

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

Gymnastik wurde auf ein Jahr festgelegt; wie bisher jeden Mittwoch um 20 Uhr, Herzogstr. 7/0 Rgd. Unsere außerordentlichen Mitglieder haben zu den gleichen Bedingungen Zutritt.

Schitouren: Alle Anfragen wegen Schitouren der A. M. K. an O. Poebing.

Bibliothek: Freund Dieminger hat sein Amt als Bibliothekar umständehalber niedergelegt, dieselbe befindet sich in Händen des 1. Vorsitzenden. Bücher werden auf Wunsch zu den Zusammenkünften mitgebracht.

Ein frohes Lichtheil im neuen Jahr allen Freunden!

## Verschiedenes

Die Gymnastikschule Berthold Schmidt, Berlin, schreibt:

Da eine Umlegung meines für die Lichtfreunde eingerichteten, außerordentlich gut besuchten Dienstag-Gymnastik-Kursus (8—9 Uhr) weder technisch möglich noch von den Teilnehmern gewünscht wird, bleibt dieser bestehen.

Der regen Nachfrage Rechnung tragend, und um auch den übrigen Interessenten, die Dienstags an dem Badeabend teilnehmen, die Möglichkeit zu geben, meine Gymnastikstunde zu besuchen, richte ich ab Donnerstag, den 5. Dezember 1929 noch einen zweiten Gymnastik-Kursus ein, der regelmäßig Donnerstags von 9—10 Uhr in meinem Saal, Kurfürstenstr. 19, Hof 2 Tr., stattfindet.

## Geschäftliches

### Elektrobio.

Ein bekannter biologischer Arzt sagt ganz richtig: „Wir wissen aus der Praxis, daß eine bessere Durchblutung der Haut uns auch in die Lage versetzt, einen besseren Wirkungsgrad der Heilmittel zu erreichen.“

Hieraus ergibt sich, daß eine Hautpflege ebenso wichtig ist wie die tägliche Nahrung, und daß eine tägliche richtige Körperpflege das beste Vorbeugungsmittel gegen Krankheiten ist. Der rechte Lebensreformer benutzt zur Körperreinigung oder bei Krankheitsfällen

Elektrobio-Badezusätze,  
Puder, Zahn- u. Mundpflegemittel,  
Haarpflegemittel und  
Seifen.

Die Elektrobio-Fabrikate sind nicht nur Reinigungsmittel mit einem schönen Parfüm oder Geschmack (Zahnpasta), sondern enthalten wichtige Nähr- und Aufbaustoffe für Haut, Haar und Zähne. Elektrobio-Fabrikate sind nach wissenschaftlich biologischer Grundlage hergestellt.

### Ein beachtenswertes Gutachten über die GeLeNa-Erzeugnisse

gibt der bekannte Naturarzt Dr. med. R., Berlin, ab. Es hat folgenden Wortlaut:

Ich habe das Präparat „Po-Ho-Öl Marke GeLeNa (Oleum Sanum)“ in meiner Praxis gründlich erprobt und war mit den Erfolgen überaus zufrieden. Über die erzielten Erfolge will ich in Folgendem kurz zusammenfassen:

Außerlich angewandt in Form der Po-Ho-Salbe war es von einer überaus wohlthuenden, schmerzlindernden und desinfizierenden Wirkung. Als Po-Ho-Creme ist es ein Schönheitsmittel ersten Ranges, schafft reine, frische Haut, rosiges Aussehen. Die besten Erfolge aber erzielte ich mit dem innerlich zu nehmenden Po-Ho-Öl. Schon gleich nach dem Einnehmen bemerkt man den erfrischenden und belebenden Geschmack. In den Atmungsorganen, besonders Rachen, Kehlkopf, Bronchien und Lungen wirkt es schleimlösend, kräftigend und heilend und tötet alle Krankheitserreger ab. Die Atmung wird freier und Atemnot und quälendes Asthma werden beseitigt.

Durch die zweckmäßigen Ge-Le-Na-Inhalatoren (Zerstäuber) wird die direkte Anwendung des heilsamen Öls auf die Atmungsorgane denkbar einfach gemacht. Die Wirkung wird noch verstärkt, wenn man gleichzeitig die wohl-schmeckenden Brustkaramellen einnimmt. Auf Magen und Darm wirkt das Po-Ho-Öl reinigend, beruhigend und krampflösend. Stoffwechselstörungen werden prompt beseitigt, Aufstoßen und Blähungen, Druck- und Krampfbeschwerden schnell zum Verschwinden gebracht. Das Blut wird gereinigt und durch Anregung von Leber und Nieren die Ausscheidung der Stoffwechselgifte begünstigt. Der ganze Körper wird dadurch gestärkt und seine natürlichen Abwehrkräfte gegen alle Krankheiten geweckt.

Ge-Le-Na-Po-Ho-Öl ist keine Medizin im eigentlichen Sinne wie manche Gifte der chemi-



schen Großindustrie, sondern ein seit Jahrhunderten bewährtes Volksheilmittel, welches aus einer ostindischen Pflanze gewonnen wird. Bedenkt man noch die hygienische Verpackung der GeLeNa-Präparate und ihren relativ billigen

Preis (1 Flasche reicht für mehr als hundertmaliges Einnehmen), so kann man diesen Naturmitteln nur weiteste Verbreitung wünschen.

Der Arzneischatz des kundigen Naturarztes erfährt dadurch eine unschätzbare Bereicherung.  
Dr. med. B.

## Verbandsübersicht

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.

A b k ü r z u n g e n :

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

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

**1. Vors.:** Dr. Hans Fuchs, Darmstadt, Rhein-Str. 8. **2. Vors. (geschäftsführender):** Erich Nitschke, Berlin SO 36, Taborstr. 36 — **Geschäfts- u. Auskunftsstelle:** Adolf Günther (Jugendbücherstube), Berlin-Charlottenburg Bismarckstr. 104 (Eing. Leibnizstr.), Tel.: Steinpl. 2279, Spr: jederz. — **Bildamt:** vorl. Bernh. Patzer, Berlin S 59, Lenaustraße 4.

#### Landesverband Berlin-Brandenburg.

Berlin: „Baldur“ Bund für Freikörperkultur. F. Rudibert Hamann, Berlin-Steglitz, Schildhornstr. 73 I l. Spr.: Freitags, 19 bis 20 Uhr. K. Hans Köhler, Berlin-Steglitz, Holsteinische Str. 62 III l. Tel. Steglitz 9658 Spr. 18—19 Uhr.

Berlin: Bund der Lichtmenschen, Vereinigung für Geistes- und Körperkultur e. V., F. Friedrich Knapke, Berlin SW 68, Charlottenstraße 85 I.

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

Berlin: Bund der Treue. S: Hans Bielefeldt, NW, Waldenserstr. 30, bei Mertens.

Berlin: Bund für freie Körperschulung e. V., Richard Goldmann, Lichtenrade, Heimweg 8. T. Lichtenrade 9653. PSch. Bln. 145 670. Spr.: Mittwochs von 18—20 Uhr. Auskünfte auch durch Bruno Engelhardt, Halensee, Johann-Georg-Str. 19 I, Tel.: Uhland, 6917.

Berlin: Bund für Körperkultur und Naturschutz e. V. F: Heinrich Hoppe, Berlin SW 29, Lilienthalstr. 6. (G)

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

Berlin: D. L. G. „Norden“, Magnus Keller, N 20, Bastianstr. 12.

Familiengruppe Süden: Otto Weiß, Bln.-Johannisthal, Kaiser-Wilhelm-Str. 37.

Berlin: Freikörperkultur-Gelände-Verein (FGV.) e. V. Geschäftsführer: Hermann Holzrüter, Motzen (Post Motzenmühle), Mittenwalder Str. 14. Geschäftsstelle Berlin W 57: Berthold Schmidt, Kurfürstenstr. 19. Fernspr.: B 1 Kurfürst 4026.

Berlin: Kreis freier Menschen, F. Adolf Günther, Charl. 4, Bismarckstr. 104, Eingang Leibnizstr., Bücherstube.

Berlin: Neusonntag 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.

Einzelmitglieder des „Bundes der Treue“ in Danzig, Stettin und Gollnow.

#### Landesverband Nord-West.

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

Hamburg: Lichtfreunde, Paul Klytta, Hammerbrookstr. 43 IV (PSch: 25 367).

Hannover: „Bund für Freikörperkultur“. F. Edi Warwas, K. Walther Köster. Geschäftsstelle Karl Seegers, Hannover, Bleichenstraße 7, part. Fernruf: 84 088. (G)

Hannover: Sonnentreunde. A. H. Schilf, Flüggestraße 1, 3 Treppen. Sprechzeit: Sonnabends 20—22 Uhr.

Bremen: Bund für Gesundheitspflege, Abteilung Freikörperkultur. F: Dr. v. Engel, Lönningstraße 30.

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



**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., Richard Christ, Neustadt 23.

**Köln:** „Lichtkreis“, S: Albert Averdung jr., Hauptpost, Schließfach 376. K: Kurt Wesel, Köln-Rodenkirchen, Uferstraße 53.

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

**Landesverband Schlesien.****LICHTBUND SCHLESIEN.**

Hugo Ley, Ober-Linda, Kreis Lauban (F.). H. Rurainki, Haynau i. Schl., Friedrichstr. 13 (K). PSch Breslau Nr. 56 966. (G)

**Ring Bunzlau:** Paul Golick, Altjäschtwitzer Str. 10.

**Ring Görlitz:** Herbert Becker, Moysersstraße 12.

**Ring Liegnitz:** Eugen Uiberall, Frankfurter Str. 9.

**Ring Sprottau-Glogau:** Karl Menzel, Sprottau, Nonnenbuschweg 7.

**Ring Waldenburg:** Schorsch Schnierts-hauer, Bergstr. 12.

**Breslau:** Bund der Treue, Lothar Stenzel, Breslau 6, Leuthenstr. 23.

**Breslau:** Lichtgartenfreunde (Vereinigung zur Pflege des Kleingartens und der Freikörperkultur), Alfr. Frenzel, Steinstr. 111. (G).

**Liegnitz:** Bund der Treue. Hauptleitung: F. Maist, Piastenstr. 66. T: 1255.

Mitglieder des „Lichtbund Schlesien“ außerdem in Breslau, Forst (Lausitz), Gramschütz, Kr. Glogau, Grünberg, Herisdorf i. Rsgb., Lauban, Liebau, Löwenberg, Lüben, Schreiberhau i. Rsgb., Sorau N.-L.

Mitglieder vom „Bund der Treue“ außerdem in Gottesberg, Gleiwitz, Hermsdorf u/K., Hirschberg (Rsgb.), Lauban, Neumarkt/Schl., im Eulengebirge, Schweidnitz, Waldenburger Bergland, Wartha (Grafschaft 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. (G)

**Dresden:** Lichtfreunde, Hans R. Becker, Schnorrstr. 19.

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

**Erfurt:** Treubund für aufsteigendes Leben e. V. Gau Dresden. Auskunft durch die Bundesleitung Erfurt. Postfach 458/10.

**Halle:** Lichtfreunde, Arthur Rieche, Wittestr. 18 III.

**Leipzig:** Freikörperkultur e. V., stellv. Vorsitzender Kurt Weisse, Leipzig, Reiskestr. 9. (G). PSch: Leipzig 3263. — Jugendgruppe: Otto Merckens, Leipzig C 1, Neumarkt Nr. 29 II, Aufg. A.

**Leipzig:** Treubund für aufsteigendes Leben e. V., Gau Leipzig. (Treubundleitung s. Erfurt.)

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

Gruppenansätze in Bitterfeld, Plauen.

**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)

**Pforzheim:** Treubund für aufsteigendes Leben e. V., Dr. W. Hartwig, Bleichstr. 54 (G).

**Stuttgart:** Bund Schwäbischer Lichtfreunde, F: Dr. L. Schneider, Eßlingen b. Stuttgart, Ritterstr. 6. T: 6185.

**Stuttgart:** Lichthöherevereinigung e. V., F: Gustav Grauer, Stuttgart-Feuerbach, Stuttgarter Straße 92. (G)

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

Mitglieder ferner in: Eßlingen, Lörrach, Seligenstadt, Ulm.

**Landesverband Bayern.**

**Arbeitsgemeinschaft Münchener Körperkulturbünde,** 1. Vorsitzender u. Geschäftsführer: O. Poebing, Rheinstraße 22 III, r. T: 30 967. (G)

**München:** Bund der Lichtfreunde e. V., Führung des Ringes München und Bundesleitung: Oskar Poebing, Rheinstraße 22 III, r. T: 30 967. (G)

**München:** Freikörperkultur e. V., „Baldur“ e. V., Anton Kirner, Elsässer Str. 31 I, links. (G)

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

**Augsburg:** Bund der Lichtfreunde e. V., Ring Augsburg. Hendelo Kehres, Augsburg B 78.

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

**Nürnberg:** Treubund für aufsteigendes Leben, Gau Nürnberg, Nürnberg 2, Schließf. 227.

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



# 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 C

Hygiene-Reformhaus Thalysia, Paul Garms G. m. b. H., Leipziger Str. 13.

## Berlin N

Reformh. „Pilz“, Brunnenstr. 168. (unmittelbar an der Invalidenstr.)

Reformhaus „Pilz“, Pankstr. 51. (an der Badstr.)

## 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.

G Stein, Prinzen-Straße 83 I (am Moritzplatz). Reichhaltige Auswahl.

## Berlin S

Reformhaus Keßler, Kommandantenstraße 27.

Reformhaus R u d. F r i c k e, Luckauer Str. 16 (Moritzpl.).

## 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, W 9, Linkstr. 40. Preisbücher werden frei zugesandt.

## Berlin W

Reformh. „Natura“, Bülowstr. 48 Ecke Yorkstr. Vollwert-Lebensmittel, Nahrungsmittel f. Zuckerkr.

AB-BA-Versand-GMBH, Bülowstraße 19, Lütz. 9239. Sämtl. Masdasnan-Artikel. Neuzeitl. Schriften u. Nahrungsmittel.

„Reformhaus Finger“, Kurfürsten-Str. 44. U-Bahn-Haltestelle.

Gesundheitszentrale, W 9, Linkstr. 40. Preisbücher werden frei zugesandt.

## Berlin-Charlottenburg

Reformhaus Kurt Wegener, Berliner Str. 137. Tel.: C o Fraunhofer 1306.

## Berlin-Schöneberg

Reformhaus „Gesundheitsquell“ Inh. Rudolf Schlatter, Goltzstr.

## 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.).

## Chemnitz

Reformhaus „Freya“, Max Voigt, Bernsdorfer Straße 64.

## Frankfurt a. Main

Reformhaus „Thalysia“, Boermel, Ernst, Schillerstr. 27. Telefon: Römer 2329.

Reformhaus „Freya“, Schäfergasse 23/25. Fernr. Hansa 1484.

## Frankfurt a. M.-West

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

## Magdeburg

Reform-Neuhaus, Berliner Str. 12 u. Gr. Diesdorfer Str. 21-22.

# 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, Postscheckkonto: 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

Nur Anzeigen von Bundesmitgliedern finden Aufnahme

### Schitourengefährte

für erste Märzhälfte (Tirol) von jung. Arzt gesucht. Hüttenleben. Alpine Erfahrung erwünscht, nicht Bedingung. Zuschr. unt. Ziff. 223 an den Verlag „Freikörperk. u. Lebensr.“

### Lichtmädel

für vegetar., einfachen Geschäftshaushalt gesucht. Beste Behandlung, Familienanschluß, sonniges Zimmer und Taschengeld. Marta Maukisch, Garmisch (Bayern).

## Verkaufe

zu sofortiger Übernahme

mein in schönster Gegend bei Kaufbeuren (bayr. Allg.) geleg. Häuschen, 1924 neu gebaut, m. 14 Tagw. Wiesen. Ganz entzückend schöner Sitz m. herrl. Gelegenh. z. ungezwung., freiem Lichtleben. Geeignet für Freilichtheim oder Wochenende. Pr.: RM 20000. M. Rau, Platzhof b Öhringen (B.d.L.), Wttbg.

## FERIEN / ERHOLUNG

### Ihr Leiden

(ob innerlich oder Hautgeschwüre) ist ein Blut- oder Drüsenleiden, das mit Blutwäsche-Bädern im Kurheim - Strandbad Agnuzzo - Lugano, sicher kuriert wird.

## SPORT UND SPIEL

### Sporthaus Gabler

Zelte RM 45, 58,—, 72,—, 80,—  
Schlafsäcke 4,75, 6,75, 28,—, 31,—  
Frankfurt a. M., Zeil 67.

### Paddelboote

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

### Photo - Kino - Spezialhaus

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



## KÖRPERSCHULUNG

Gymnastik—Tanz—Bewegungschor

### Gymnastikschule Medau

Private Schule u. Ausbildungsstätte für Ausdrucks-Gymnastik, Berlin-Schöneberg, Innsbrucker Str. 44.

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

### Berthold Schmidt

Prosp. Bln. W 57, Kurfürstenstr. 19. Tel.: B 1, Kurfürst 4026.

### Körper-Schulung

Ausdrucksschulung, Seraphine Kinne, Berlin - Halensee, Georg - Wilhelm - Str. 9-11. Unterricht: Berlin W 57, Kurfürstenstr. 19

### Neue Sportschule

Kommandantenstr. 31. Dönhoff 148. Moderne Gymnastik, Boxunterricht, Sportmassage. Damen- u. Herrenkurse.

### Sportschule Mattull

ehem. Sportlehrer a. d. Hochschule für Leibesübungen. Akademie f. Körperkultur, Dusche, Massage. Berlin W 30, Gleditschstr. 49.

### Berufsausbildung

Gymnastik / Sport / Tanz

Hannoversche

Musterturnschule

Loges - Schule

für Bewegungskunst

Prospekte d. Geschäftsstelle Hannover, Meterstraße 8

### Bühne, Film

Ausbildung für Oper, Operette, Schauspiel, Film. Großes Talent (junger Sportler) Freistudium. Carl Tallard, Berlin W, Kaiserallee 192. Freiprüfung und kostenlose Beratung jeden Mittwoch 4-8. Broschüre Freiversand

## Unsere SPEISEHÄUSER

Alkoholfreies Restaurant

**Bülowstr. 105** (Nollendorfpl.)

Reichhalt. Speisekarte zu billigen Preisen. Gedeck (4 Gänge) RM 1,- bis 21 Uhr

### Reformspeisehaus Wedl

Kottbuser Straße 15, am U-Bahnhof Kottbuser Tor.

### 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 (Inh. Schmelz)  
Potsdamer Straße 26 a, 1 Tr. Nähe Potsdamer Brücke (Inh. Homann)

### Erster Mazdaznan-

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

### Mazdaznan-Speisehaus

Bülow-Straße.

### Knoepfel's naturgemäße fleischlose Küche

Kleist-Straße 23, Ecke Wittenbergplatz.

## VERSCHIEDENES

### Nebenverdienst

Wenn Sie Ihr Einkommen vergrößern wollen, hätten Sie durch die Werbung für unsere Zeitschrift „F. u. L.“ Gelegenheit dazu. Verlangen Sie weitere Angaben vom Verlag „Freikörperkultur und Lebensreform“, Berlin SW 61, Belle-Alliance-Straße 92

### Wollen Sie Ihre Zukunft wissen?

Ihre persönlichen Ereignisse im Jahre 1930 erfahren Sie ausführlich durch Ihr 20seitiges Sonnen-Horoskop nach Angabe Ihres Geburtsdatums. Preis RM 3,-. Zahlreiche begeisterte Dankschreiben. W. Henkel, Frankf.-M.-Eschersheim, Geigerstr. 26.

### Naturheilinstitut!

Helio-Elektro-Hydrotherapie, Kräuterheilkunde, Diätkuren. Hildegard Oschatz, gepr. Naturheilkundige, Bln.-Steglitz, Ringstr. 53 I. Sprechstunden: 9-12 u. 4-6, Dienstag 4-8 Uhr, Mittwoch u. Sonnabend nachm. keine Sprechst., Mittwoch 12-3 Uhr. Poliklinik für Minderbemittelte.

### Geprüfte Graphologin

übernimmt Aufträge. Handschrift erbeten. Gebühr 3,- u. 4,- RM. Frau Mar. Kohlhey, Darmstadt, Heidelberger Str. 6.

### Schmuck

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

### Achtung! Photo!

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

### Welche Studentin

(oder anderen Berufsgruppen angehörige gebildete Dame) ist bereit, mit mir über alle Fragen des modernen Lebens in Gedankenaustausch zu treten? Zuschr. unt. Ziff. 220 an „Freikörperkultur und Lebensreform“.

### Musikinstrumente

jeder Art



kaufen Sie vorteilhaft von

### Alfred Teichmann

Oberpfannstiel i. Sa.

Gruppen und Bünde Auswahlendung

**Wie 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)

### 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



## Freijugendland Udersee

Größtes Wochenend- und Feriengelände bei Berlin.  
Brennpunkt landschaftlicher Schönheit, Gelände-  
heim ● Werbeschrift gegen 30 Pfg. Rückporto.  
Richard Goldmann, Berlin-Lichtenrade, Heimweg 8

## Das Fachgeschäft für

Lieferung  
auch  
außerhalb



**Ski**  
**Faltboote**  
**Zelte**  
sowie sämtl.  
Zubehör

**Ski-**

ZIMMERMANN

Frankfurt-M., Töngesbasse 10  
Telefon Hansa 2188

Verlangen Sie unverbindlich die Muster  
meiner prächtigen  
**porösen Stoffe**  
**und Decken**  
für Sommer und Winter

und unentgeltlich die Schrift:  
„Neuzeitliche gesunde Kleidung“  
*Jedes Maab ab Fabrik*

Frd. Hammer, Tuchfabrik, Forst-Lausitz 34

## 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

## REFORMHAUS

für naturreine Nahrung

**Hans Tiburtius, Berlin SW 61**

Yorckstr. 22 Fernruf: Bergmann 4420

Verbandsmitglieder erhalten 2 1/2% Rabatt

## Die Vegetarische Küche

im Westen, Joachimsthaler Str. 35

**Ecke Augsburgers Straße** Unmittelbare  
Nähe vom Bahnhof Zoo ● Speisezeit 12—8 Uhr  
Gedeck RM. 1,— ● Sonntags geschlossen

# Schwache Lungen



die leicht anfällig und Erkrankungen ausgesetzt  
sind (also bei Bronchialkatarrh, Asthma, Husten-  
reiz, Verschleimung, ja sogar bei Lungentuber-  
kulose, wo noch Kräfte zur Heilung vorhanden),

**kräftigt**

selbst in ganz veralteten Fällen und hohem Lebens-  
alter die wissenschaftlich anerkannte, tausendfach  
bewährte, viel empfohlene

**Prof. Kuhnsche Maske**

**Wirkungen:** Rapide Vermehrung der roten Blutkörperchen. — Anreicherung  
der Lunge mit gesund strömendem Blut. — Kräftigung der Herzmuskeln. —  
Weitung zu schmaler Brustkörbe. — Man frage den Arzt.

Preis 26,50 RM Nachnahme. Drei Größen für Männer, Frauen, Kinder. Ausführliche Drucksachen mit ärzt-  
lichen Gutachten sendet die Gesellschaft für mediz. Apparate m. b. H., Berlin-Schlachtensee 38, kostenfrei



# Seliges Nacktsein

**Band I und II**

Je 30 Aktaufnahmen jugendlicher  
Mädchen- und Knabenkörper  
in wundervollem Kupfertiefdruck

**von Lotte Herrlich**

**Jeder Band RM 3,50**

Zu beziehen gegen Voreinsendung  
durch

**Frau L. Herrlich**  
**Altona - Othm.**  
**Adickesstr. 186**

Postscheckkonto Hamburg 810 18

## Dr. FELIX BUSE berät

gegen geringes Entgelt

**in allen Fragen der ge-  
sunden Lebensführung  
auf leiblichem, geistigem  
und seelischem Gebiete**

Kleinere Anfragen mit Rück-  
porto unentgeltlich

Anschrift:

**Frankfurt-M., Schäfergasse 12**

### Wer ist Lichtfreund Manfred Hanka?

Praxis für naturgemäße Heil-  
weise, Schönheits- und Körper-  
pflege. Wilschdorf b. Rähnitz-  
Hellerau, Löbnitzstraße 1.  
Für Lichtfreunde Ermäßigung.

# Schach der Grippe

von

**Anna Martens**  
diplom. Naturärztin

Leiterin des Kurheimes  
Trogen bei St. Gallen  
(Schweiz)

**Preis RM 1,50**

Gegen Voreinsendung des  
Betrages oder zuzüglich  
30 Pfg. für Porto

Jetzt ist wieder die Zeit der Herbst-Influenza, die wir  
als Grippe kennen. Was man jedoch im allgemeinen  
unter dieser Krankheit versteht, ist in Wirklichkeit nichts  
anderes, als das auslösende Moment, das die vor-  
handenen Selbstgifte ins Blut bringt.

Bei dem Verlauf der Grippe hat es sich gezeigt, daß  
die oft unerwarteten Rückschläge, wie alle Nach-  
krankheiten, bedeutend gefährlicher waren, als das  
Auftreten der Grippe selbst. Deshalb hat Frau Martens  
in diesem Buch alle Möglichkeiten einer Heilung in  
vollster Offenheit dargelegt und auch ganz beson-  
deren Wert auf die Nachkuren gelegt. Tatsache ist,  
daß die Grippe in vielen Fällen allzuleicht genommen  
wird, was sich späterhin nur allzubitter rächt.

Wenn Sie dieses Buch für sich und Ihre Lieben als  
Ratgeber benutzen, dann werden Sie der Grippe für  
alle Zeiten Schach bieten und von allen ferneren An-  
steckungen, wie auch von allen Nachwirkungen die-  
ser Krankheit, stets verschont bleiben.

*Bestellen Sie noch heute!*

**Lebensweiser-Verlag / Gettenbach 5 bei Gelnhausen**  
Postscheckkonto: Frankfurt/Main 85352



## Der Impfgegner

klärt alle Gesinnungsfreunde über die Schädlichkeit der Impfung auf, sowie über das Verhalten den Behörden gegenüber.

### Gesinnungsfreunde und Eltern!

Unterstützt uns in unserem Kampfe um die Gesundheit für Eure Kinder und werdet Mitglied unseres Verbandes.

Auskunft erteilt gern:

**Verband d. Impfgegner e. V.**

Leipzig C 1, Langestr. 18

## Gute Nahrung, gute Gesundheit!

### Millimal-Milcheiweiß

Geeignet bei Kräfte-Verfall trotz Vielessens. Kein Eiweiß ist so hochwertig wie Milcheiweiß. Millimal-Milcheiweiß ist außerdem aufgeschlossen. Es wird also auch bei mangelhafter Magentätigkeit vollständig verdaut und restlos den Muskeln zugeführt. Täglich 2 Eßlöffel bewirken Wunder.

### 29er Pommler-Punsch

**Alkoholfrei.** Anregend, würzig, aromatisch. Geschmacklich von den besten und viel gekauften alkoholhaltigen Punschsorten kaum zu unterscheiden. Wird nicht nur als Festgetränk von Frauen, Kindern begeistert aufgenommen, sondern auch von Alkoholfreunden gern getrunken.

$\frac{1}{2}$  Flasche 1,90 RM

$\frac{1}{1}$  Flasche 3,60 RM

*In Reformgeschäften erhältlich*

**Kurmittel-Gesellschaft m. b. H.**

**Pommler-Werk**

Berlin NO 55, Prenzlauer Allee 36  
Fernspr.: Alexander 14

## 3 Vorteile:

### Das eigene Heim

erst bietet Ihren Kindern die Möglichkeit, in Licht und Sonne aufzuwachsen

### Das eigene Heim

erst gibt Ihnen Gelegenheit, Ihr Leben nach Ihrem eigenen Geschmack zu gestalten: ohne „Nachbarn“ Rücksicht zollen zu müssen

### Das eigene Heim

ist ein wirtschaftlicher Rückhalt, wie ihn die Mietwohnung Ihnen nie geben kann!

Sie finden in der „Hausbaukasse der Selbsthilfe der Arbeit“, deren Trägerin die „Bank der Arbeit AG.“ ist, die beste, vorteilhafteste und sicherste Möglichkeit, sich ein eigenes Heim zu erbauen. Die Abtlg. „Beratung“ der Bank der Arbeit AG., Frankfurt a. M., Frankenallee 4B, sendet Ihnen auf Wunsch gern einen Prospekt zu, der Sie über alles Nähere unterrichtet

**Fordern Sie diesen Prospekt an – und tun Sie es bald!**

**Hausbaukasse  
der Selbsthilfe  
der Arbeit**





**Ich bin wieder  
gesund**

**durch GeLeNa - Po - Ho**

Dieses Heilöl aus reinen Pflanzenstoffen gewonnen, ist ein Gesundheitselixier ersten Ranges. Es ist ein Hausmittel, das sich bei allen Krankheitserscheinungen hervorragend bewährt hat und innerlich und äußerlich anzuwenden ist. Für Magenbeschwerden, Asthma, Husten, Krampfadern, Zahnschmerzen, Wunden, Ausschlag, Nervenstörungen, Ohrenleiden ausgezeichnet. Bestellen Sie heute noch, wenn Sie gesund werden wollen. Ausk. bereitw. Preis Rm 3,30 u. Porto. — GeLeNa-Haus für Gesundheitspflege Hirtscheid-Erbach (Westerwald 2)

**Mitarbeiter f. versch. Bezirke noch gesucht!**

NEU!

**Die idealen Hautpflegemittel**

**Elektrobio**

**Gurkens a f t - Creme**

**Zitronens a f t - Creme**

Fettfreie Cremes mit Zusatz von garant. reinem Saft a. d. frischen Frucht. Für die Haut von unermeßlichem Wert. Erhältl. in Reformhäusern u. einschläg. Geschäften, falls nicht, direkt:

**ERNST KUNZE, HANNOVER Nr. 9**

Fabrik biolog.-kosmet. Präparate

FUNKTIONSFÖRDERNDE

**VITAM-R**

NAHRUNGS-ERGÄNZUNG

**Die beste Speisenwürze  
für den Lebensreformer**

**Billig, natürlich, wohlschmeckend**

*In allen Reformhäusern*

**VITAM G.M.B.H. STETTIN 10**

**„Ihr Brot**

**ist ein wahres Labsal“**

so schreibt wörtlich ein Konsument über das echte Stettiner Simonsbrot. Versuchen Sie es bitte selbst und beachten Sie den hohen Nährwert und die vorzügliche Wirkung auf die Verdauung. Wo nicht erhältlich, Verkaufsstellen-Nachweis oder direkt Versand durch Stettiner Simonsbrotfabrik, Stettin-Bredow.

Ich bitte dich,  
Probiere — koste —  
Die flüss'ge Frucht  
Der Donath-Moste.

**Donath**

Lockwitzgrund-Dresden

Große Goldene Medaille

**Hautöl  
Kundalini**

Für: Nerven  
Erfrischung  
Kräftigung

Bei: Bad  
Massage  
Training  
Sport  
Rasieren

Gegen: Wind und Wetter  
Hautunreinheit  
Erschöpfung  
Erkältung

Überall

Kundalini, München 13,  
Ainmillerstr. 8, Tel. 33444



