



Freikörperkultur und Lebensreform

Reichsverband für Freikörperkultur e. V. (RFK)



1930 / Heft 3

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)

Deutsche Edelkultur G.m.b.H., Leipzig

Direktion: Dr. Fritz Tögel

Salzgäßchen Nr. 1, neb. d. Alten Rathaus

Erfolgreichste Erzeugnisse für Anhängerinnen
der Freikörperkultur

Neue echtfarbige Künstler-Kleider
für Frühjahr und Sommer

Neue echtfarbige Künstler-Stoffe
für vornehme Kleid- und Raumkunst

Große reizvolle Neumusterung in folgenden begehrten neuen und bewährten alten Qualitäten: handgewebter Schwedenstoff, Rips prima und extra, handgewebt. Sommerbeiderwand, Sportdamast, Eleganza, Handdruck, Voile, Buntdruck, Leinen, Krepp usw. - Sämtlich Indanthren. Reine Seide, Indanthren, gestreift und Handdruck (Sonderdrucke); Waschsamf I u. extra; **handgewebte Diwanddecken, Kissenplatten, handgewebte echtfarbige Streifenvorleger.**

Neue Künstler-Tischdecken und Damenschürzen (Indanthren).

Kleider, Schürzen, Decken usw.
nach auswärts zur Auswahl!

Von Stoffen Proben!

Ferner: handgewebf. Wolle I, Feinwolle, Flauschwolle, Beiderwand, Laufend neue eigene Drucke und Muster, Sonderdrucke! Zahlreiche Stoffe für Vorhänge, Raumkunst, Buchenband usw.

Eigenerzeugung Niedrigste Preise Eigenvertrieb
Sämtliche Muster, Schnitte usw. gesetzlich geschützt

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

Heft 3 / 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

Dank der Jugend an Fidus

Arno Rentsch

Frühlingslust! —

Springende Kinder

Auf blumiger Wiese —

an luftigem Bande hält sie die Schwester,
und freudig bellt das Hündchen. —

So stürmt die Jugend

unbeschwert ins lachende Leben:

Frühlingslust!

Nackte Menschen — Jauchzen der Zukunft!

So riefst du, Meister, fordernd einst

hinein in eine stubenträge, staubgewohnte Welt,

da müde Augen, blasse Leiber,

allein des Alltags Frohne dienten.

Dein kühner Zeichenstift schuf Bild auf Bild

von Sonnenpracht,

von Lebenslust:

ein neues Griechenland.

Du zeigtest es den Müden —

Die Jugend sah's und griff zur Tat!

Sie wanderte hinaus,

das offene Gottesreich zu grüßen,

in freiem Tanz die Anmut zu erringen,

im Stadion den Leib zu stählen.

Dir, Meister, ruhmgekrönt,
dir wollen wir heut' danken:
Du sahest es voraus;
was uns als ein Geschenk
die neue Zeit gebracht,
durch deinen Mut ward es errungen:
wir freuen uns des Siegs.

Dein Jüngling steigt hinauf
Zu freier Bergeshöh',
Tief unter ihm die Welt.
Durch Wolken hinan,
Er schaut ins All,
Die Arme breitet er aus,
Jauchzend grüßt er die Sonne!

Harmonie des Körpers

Otto Ludwig Labus.

Der große Drang nach sportlicher Betätigung, das Suchen der Wege zu Kraft und Schönheit geben unserer Zeit das Gepräge. Zurückzuführen ist diese Erscheinung auf die Erkenntnis, daß der moderne Mensch, der den ganzen Tag im Büro oder in der Werkstatt seinem Broterwerb nachgeht, mit fortschreitender Zivilisation von Generation zu Generation körperlich zurückgeht, wenn kein Ausgleich geschaffen wird. Ebenso wie der gesunde menschliche Organismus mit aller ihm zu Gebote stehenden Macht bemüht ist, die in ihn eindringenden und an seiner Zerstörung arbeitenden Krankheitskeime zu überwinden, so wehrt sich in gleicher Weise ein gesunder Volkskörper gegen einen Verfall. Es ist ein Zeichen von noch immer genügend gesunder deutscher Kraft, daß der Sport in den letzten Jahren in Deutschland einen Aufschwung genommen hat, wie man ihn nicht für möglich gehalten hätte. Daß jedoch eine verhältnismäßig noch junge Bewegung Fehler aufweist, ist wohl nicht so sehr verwunderlich. Immerhin muß danach getrachtet werden, diese Fehler zu erkennen — denn Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung — und nach und nach im Laufe der Jahre auszumerzen.

Ein Fehler des deutschen Sportes, wie des Sportes überhaupt, ist, daß jeder Sporttreibende, oder wenigstens die überwiegende Mehrzahl derselben, nach Spezialisierung strebt. Man versucht, in einem einzelnen Sportzweige Höchstleistungen zu vollbringen, strengt also nur bestimmte Muskelpartien an und vernachlässigt andere. Die einseitige Anstrengung, oder besser gesagt: Überanstrengung, die zweifellos bei dem Endzweck der Spezialisierung, dem Rekord, eintreten muß, schadet aber dem Körper mehr als sie ihm nützt. Die Rekordjägerei ruiniert oft Herz und Lunge, und nicht selten passiert es, daß

schwere Herzfehler oder asthmatische Leiden einen Sportler für immer zur Untätigkeit und zu größter Rücksichtnahme gegen seine geschädigte Gesundheit zwingen. Das ist fürwahr nicht der Zweck der Leibesübungen. Ihr Zweck soll doch eine systematische Pflege des Körpers sein und nicht dessen Herabwirtschaftung. Was nützt dem besten Läufer der Rekord, wenn er nicht schwimmen kann, was nützt andererseits dem Schwimmer die glänzendste 100-m-Zeit, wenn er beim Gepäckmarsch zusammenbricht? Einseitige Ausbildung und die damit Hand in Hand gehende Überanstrengung kann man nur als einen Raubbau am eigenen Leibe bezeichnen. Körperkultur treiben heißt aber: sämtliche Teile des Körpers pflegen und ausbilden, sämtliche Bewegungen üben, zu denen er von Natur aus die Fähigkeit hat. Ein guter Ruderer kann verkümmerte Beine, ein guter Springer schwächliche Arme haben. (Siehe die Eskimos: vorzügliche Ruderer, aber fast durchweg krumme, schwache, verkümmerte Beine.) Das darf es nicht geben. Der gepflegte Körper soll schön sein, ein einseitig ausgebildeter Körper aber ist nicht schön, und ein herabgewirtschafteter erst recht nicht. Schönheit liegt nur im Ebenmaß, in der Harmonie. (Darum lehnen wir auch die dissonanzreiche Jazzmusik ab!) Zwar wird eine Vollkommenheit nie erreicht werden, doch sollte man sie wenigstens als großes Ziel vor Augen haben. Rekordjägerei fördert die Eitelkeit, diese aber verdirbt den Charakter. Körper und Geist jedoch sollen gleich gesund wie schön sein.

Die Methoden der Leibesübungen sind für Mann und Weib verschieden. Jedes Geschlecht besitzt physische und psychische Eigenheiten, auf die bei Ausübung einer sportlichen Tätigkeit Rücksicht genommen werden muß. Während der Mann seiner Bestimmung gemäß Beschützer von Frau und Kind ist, liegt die Aufgabe der Frau in der Kindererziehung, in der harmonischen Ausgestaltung des Heims als Voraussetzung für eheliches Glück. Diese Momente müssen auch bei sportlicher Betätigung richtunggebend sein; sie müssen heute besonders richtunggebend sein, weil die sozialen Verhältnisse Zustände geschaffen haben, die die klare Erkenntnis über die Bestimmung der Geschlechter zu verwirren scheinen und Mann und Frau ohne Rücksicht auf die Individualität als Konkurrenten auftreten lassen. Für den Mann ist der Wettkampf das Gegebene; er stählt den Körper, fördert Energie, Mut, Entschlossenheit, Männlichkeit. Die göttliche Sendung des Weibes liegt nicht im Wettkampf; dieser beeinträchtigt die Weiblichkeit. Jeder Widerspruch, der etwa hiergegen laut werden sollte, kann im Keime erstickt werden durch zahlreiche, mir aus der Praxis bekannte Fälle, die die vorstehende Behauptung einwandfrei beweisen und keinen Zweifel an deren Richtigkeit übriglassen. Die sensitive Natur der Frau kann eben dieses ungewohnte, nie empfundene Gefühl, dieses neue, nie dagewesene Ereignis, wie es ein Sieg in einem körperlichen Wettkampf ist, nicht ohne Schaden für ihren Charakter überstehen. (Ich erinnere nur an das Schicksal der Ehe der amerikanischen Ozeanfliegerin — Ruth Elders ist, glaube ich, ihr Name; er ist für mich so belanglos wie die Fliegerin selbst. Nach der Aussage ihres eigenen Mannes war sie die mütterlichst und weiblichst empfindende Gattin. Der Ruhm ihres, wenn auch mißglückten Ozeanfluges ist ihr aber dermaßen in den Kopf gestiegen, daß sie ihren Mann, der nun mal kein Ozeanheld war, nicht mehr als ihresgleichen achten konnte und ihn als Trottel behandelte. Daß dadurch eine Zerrüttung der Ehe eintreten und die Scheidung erfolgen mußte, ist mehr als selbstverständlich!) Geheimrat Bier, der Rektor der Deutschen

Hochschule für Leibesübungen, sagt folgendes: „Schwere körperliche Arbeit, die den Männern sehr gut bekommt, macht die Frauen vorzeitig alt und häßlich; deshalb haben Turnlehrerinnen, die schwere Leibesübungen treiben, oft ein unweibliches Aussehen.“ Dr. Worringen-Essen sagt in einem Aufsatz über Frau und Sport: „Soll die Frau Sport treiben? Es kommt auf die Art und Weise an, wie die Frau ihn ausübt. Für die Frau darf niemals das höchste Ziel der Sieg in einem Wettkampf sein, sondern die durch die Leibesübungen erzielte stete Gesundheit. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, daß die sporttreibende Frau einen mehr männlichen Körpertypus hat, wobei unentschieden ist, ob es sich hierbei um Ursache oder Wirkung handelt.“ Wenn auch aus diesen Urteilen lediglich die Wirkung auf den Körper zu entnehmen ist, so liegt es doch klar auf der Hand, daß die Wirkung auf den Charakter eine gleiche sein muß. Die Fälle, wo eine Frau mit männlichem Körpertypus eine weiche, hingebungs-volle und mütterliche Gattin abgibt, dürften wohl zu zählen sein. Viel häufiger dagegen sind die Fälle, wo die Frau zum Despoten geworden ist, die kaum mehr zu einem Manne diejenige Einstellung wird gewinnen können, die als Voraussetzung für eine harmonische Ehe gilt. Die für die Frau bestimmten Leibesübungen müssen also bewußt auf das Harmonische hingelenkt werden. Während beim Manne Kraft und Männlichkeit zu betonen sind, sollen beim Weibe Anmut und Fraulichkeit hervorgehoben werden. Dies eben erfordert eine verständnis-volle Einführung in die Psychologie der Leibesübungen.

Wurden aber erst einmal das Wesen, der Zweck und die wohltätigen Wirkungen einer gesunden, systematisch betriebenen und nicht einseitig übertriebenen körperlichen Betätigung erkannt, so wird sich zu erzielter Kraft und Schönheit noch ein drittes Moment, die Freude, hinzugesellen und so den harmonischen Dreiklang: Kraft, Schönheit und Freude, formen, Freude an der Kraft, Freude an der Schönheit des eigenen Körpers. Besonders deutlich wird nach meiner Erfahrung diese Erkenntnis dem Schwimmer bewußt, da die öftere direkte Berührung mit dem nassen Element einen intensiven Einfluß bald merken läßt. Es wäre überhaupt jedem, der Sport betreiben will, zu empfehlen, mit dem Schwimmen zu beginnen. Hat er erst die notwendige Sicherheit im Wasser erlangt, wird das Vergnügen an den rhythmisch gleitenden Bewegungen nicht ausbleiben. Hinzu kommt das angenehme und erfrischende Gefühl steter unbedingter Sauberkeit, das man bald nicht mehr wird missen wollen. So ergibt eins das andere, und bald wird der Wunsch nach weiterer Betätigung, nach Laufen, Springen und Turnen rege werden. Der Sport ist nicht allein dazu angetan, leibliches Wohlbefinden zu vermitteln, sondern er erzieht auch durch die Freude an natürlicher Schönheit zum Ästheten. Oder sagen wir besser: nicht der Sport erzieht dazu, sondern die Körperkultur. Die beste Vervollkommnung nach der geistigen Seite hin, den Kreis der Harmonie schließt die Freikörperkultur. Das Problem der Freikörperkultur ist und bleibt für mich ein geistiges. Aus der Freude an natürlicher Schönheit, an wohlgeformten, gebräunten und unverhüllten menschlichen Körpern, den Kunstwerken aus der Werkstatt des allmächtigen Schöpfers, resultiert die Reinheit des Denkens, die Fähigkeit zu einer idealen Lebensauffassung, die einzig und allein den Menschen über das Tier hinaushebt und ihn befähigt, Ewigkeitswerte zu schaffen.

Das Tuberkulosegesetz und die Freikörperkultur

Rich. Ungewitter, Stuttgart.

Während alle von Laien ins Leben gerufenen, der Volksgesundheit dienenden Bewegungen wie Freikörperkultur, Lebensreform, natürliche Heilweise einen starken Aufschwung genommen haben und von jedem denkenden Menschen als die notwendigen Grundlagen einer Erneuerung der Volkskraft erkannt werden, hat die Schulmedizin noch nicht die nötigen Schlüsse daraus gezogen.

Nachdem sich das Geschlechtskrankengesetz — wie von Ärzten der biologischen Richtung und von Heilkundigen vorausgesagt — als ein Fehlschlag und eine falsche Maßnahme erwiesen hat, die weder die Geschlechtskrankheiten einzudämmen, noch die Sitlichkeit zu heben vermag, weil die Ursachen nicht beseitigt werden, sondern nur an den Symptomen herumkuriert wird, folgt jetzt der zweite Schlag, um die Kurierfreiheit des deutschen Volkes allmählich abzudrosseln, denn darum geht es, nicht um die Hebung der Volksgesundheit, wie man den maßgebenden Stellen und dem Volke einzureden beliebt.

Vor mir liegt eine Sondernummer der Zeitschrift „Volksgesundung“, Mitteilungsblatt des Reichskartells für Volksgesundung und Volksaufklärung, Berlin, vom 15. Januar 1930, das den Entwurf zum geplanten Tuberkulosegesetz enthält. Dieser Entwurf von Dr. Sell in Darmstadt muß einigermaßen befremden, nachdem doch in den letzten beiden Jahren die Gerson-Sauerbruchsche Diätkur bei tuberkulösen Erkrankungen durch ihre großen Erfolge ungeheures Aufsehen erregt hat. Und doch ist diese nichts Neues, sondern fußt auf den diätetischen Forschungen von Dr. Lahmann †.

Ich selbst habe schon im Jahre 1908 in meinem Buche „Nackt“ im Abschnitt „Ursache und Heilung der Lungenschwindsucht“ den von Dr. Gerson reichlich 18 Jahre später gefundenen Stein der Weisen in der Diät- und Luftlichtbehandlung der Tuberkulose gefunden, wurde natürlich als „Laie“ nicht beachtet. Mein Aufruf am Schluß: „Gebt mir 500 000 Mark (die durchschnittlichen Kosten einer modernen Heilstätte mit nur 100 Betten), und ich will damit ein riesiges Gelände mit Wald, Wiese und Feld erwerben und zu einem Luftbadpark umgestalten. In diesen Park will ich Tausende von Lungenkranken bei eiweißarmer, aber obstreicher Kost, von Anfang Mai bis Ende September Tag und Nacht völlig nackt, ohne jeden Faden am Leibe lebend, mit täglich vorgenommenen (natürlich genau angepaßten) Tiefatem-Übungen, Bewegung und entsprechender Beschäftigung zur völligen Heilung bringen!“ wurde natürlich nicht ernst genommen.

Durch Behandlung dieser Frage auch in den folgenden Büchern sind mir von einer sehr großen Zahl von Lungenkranken ausführliche Briefe zugegangen, alle des Inhalts, daß kein einziger Kranker geheilt worden ist, was bei der gänzlich unbiologischen Behandlung in den Heilstätten, die lediglich auf einer Mästung durch eiweißreiche Kost, durch Spritzen und Liegekuren besteht, nicht anders zu erwarten ist. Auf Grund dieser Tatsache habe ich die Heilstätten und die Behandlung in meinem Buche „Nacktheit und Moral“ einer vernichtenden Kritik unterzogen.

Dort erwähnte ich auch, daß bei der Kundgebung der Ärzte über die Not des deutschen Volkes, am 15. Dezember 1922 in der Berliner Universität, von vier offiziellen Rednern: Rubner, His, Dippe und Krautwig, die erschreckende Vermehrung der Tuberkulose und der Bankrott der bisherigen allgemeinen und speziellen Bekämpfungsmethoden der Tuberkulose hervorgehoben wurde. Trotz dieses Eingeständnisses nun ein neues Tuberkulosegesetz!

Die Ursache dieser Gesetze liegt in der „Krise der Medizin“. 10 Prozent der Bevölkerung in Deutschland schenken ihr Vertrauen den sog. „Kurfuschern“, weil sie zur Schulmedizin das Vertrauen verloren haben; es würden noch weitere 30—40 Prozent Heilkundige bevorzugen, wenn sie nicht die Krankenkassen-Unterstützung verlieren würden, wenn sie sich der Krankenhausbehandlung nicht fügen wollen. Sehr richtig heißt es in der „Biologischen Heilkunst“ Nr. 29, 1929: „Die Schulmedizin hat also alle Ursache, sich mit den Gründen der gegenwärtigen medizinischen Krise zu befassen und Mittel und Wege zu finden, um diese Krise, die den Anfang vom Ende der Schulmedizin bedeuten muß, wenn die Entwicklung anhält, zu beseitigen. Zu diesem Zweck muß sie die Fehler nicht bei anderen, sondern in erster Linie bei sich selbst suchen.“ Daß mit Polizei und Gesetzen weder die auf Abwegen befindliche Schulmedizin, noch die Volksgesundheit zu retten ist, pfeifen schon die Spatzen von den Dächern!

Wir wollen nun einige Teile des Gesetzentwurfs betrachten, soweit er für uns Lichtmenschen in Betracht kommt. Vor allem sollen nur approbierte Ärzte, nicht aber Heilkundige, Homöopathen und Biochemiker Lungenkranke behandeln, wodurch die Erfolge der letzteren gegenüber den Mißerfolgen der ersteren als Vergleichungsgegenstand aus der Welt geschafft wird, um natürlich das Ansehen zu heben. Neben der Anzeigepflicht ist die Verbringung der Kranken in Heilstätten vorgesehen, die natürlich die bisherige falsche Behandlung nicht aufgeben werden.

Wie bei dem Geschlechtskrankengesetz sind Vorträge von Nicht-ärzten und Verbreitung von Schriften, die die Tuberkulose behandeln, verboten. Dazu schreibt die „Volksgesundung“: „Lange bevor man den Rundfunk kannte, traten Redner in den Volksheilvereinen auf und empfahlen Luft- und Sonnenbäder, sowie eine vollwertige Nahrung als besten Schutz gegen die Tuberkulose. Die Volksheilvereine haben aus eigenen Mitteln Luft- und Sonnenbäder geschaffen, lange bevor es städtische Strand- und Luftbäder gab. Zum Dank dafür soll den Volksheilvereinen, ihren Rednern und Schriftstellern nunmehr das Recht, weiter aufzuklären, genommen werden.“

Hier müssen sich alle Freikörperkultur-Bünde geschlossen hinter die Bewegung der Volksheilvereine stellen, da auch sie das Gleiche wollen; denn auch wir dürfen nach Annahme des Gesetzes die Freikörperkultur als Heil- und Verhütungsmittel der Tuberkulose nicht mehr empfehlen. Ja, es könnte der Fall eintreten, daß, wenn sich nach Jahren die Schulmedizin umstellt, die Luftbäder verboten und nur auf ärztliches Rezept ausgeführt werden dürfen, da sie in ursächlichem Zusammenhang mit der Verhütung und Heilung der Tuberkulose stehen. Auch der Geschlechtskranke darf ja nicht mal ohne Befragung und Einwilligung des Arztes ein Schwitzbad nehmen, um damit

nach seiner Meinung zur Ausscheidung der Giftstoffe beizutragen. Es ist also alles möglich, was selbst nach Ben Akiba noch nicht dagewesen ist.

Die größte Rolle im Tuberkulose-Gesetz spielt nun nicht etwa die Verhütung der Tuberkulose durch Änderung der Wohnungsnot, durch Beseitigung der Rausch- und Rauchgifte, durch Anlegen von Luftbädern in jedem, auch dem kleinsten Orte und durch allgemeine hygienische Aufklärung, nein, davon steht kein Wort darin, sondern die Hauptsache ist die restlose Erfassung der Bazillen-Träger und Bazillen-Huster. Als wenn man damit eine Entartungserscheinung beseitigen könne, wenn man das Pferd am Schwanz aufzäumt! Bazillen können doch niemals eine Krankheit „erregen“! Es ist ein Trugschluß, daß Bazillen, die man bei verschiedenen sogen. „Infektionskrankheiten“ findet, nun die Ursachen der Krankheit sein sollen, wo sie doch nur das Produkt der Krankheit sind. Mit demselben Rechte könnte man behaupten, daß die Würmer in Leichen die „Erreger“ des Todes sind, der durch Vernichtung der Schmeißfliege verhütet werden kann.

Der Hauptgrund der Lungenschwindsucht ist die falsche Ernährung, der Mangel an Mineralstoffen (entwertetes Weißbrot, totgekochte, vitaminarme Speisen), vor allem an Kieselerde, die das Gewebe der Lunge stützt. Dazu kommt Aufenthalt in schlechter Luft und Unterdrückung der Hauttätigkeit durch unzweckmäßige Bekleidung, wodurch die Ausscheidungsstoffe zurückgehalten, den Körper vergiften und sich auf das schwächste Organ werfen. Ist das Herz geschwächt, so entsteht ein Herzleiden, ist die Lunge geschwächt, so entsteht ein Lungenleiden. Durch Zerfall des Lungengewebes wegen Mangel an Kieselerde und Überschwemmung mit Säuren, sowie durch ungenügende Betätigung der Lunge in frischer Luft finden dann nicht etwa die Bazillen einen Nährboden, wie man irrtümlich meint, sondern die Bakterien entstehen aus dem zerfallenden Lungengewebe als Produkt der Auflösung, als die Umbildung höheren Lebens in niederes. Wären die Bakterien die „Erreger“ der Krankheiten, so müßten die Großstädte schon längst ausgestorben sein, denn im Straßenstaub der Großstädte befinden sich Millionen von Bakterien in jedem Kubikzentimeter. Hier hat sich die Schulmedizin gänzlich festgerannt, und dieser Irrtum ist ihr Zusammenbruch. Da Bakterien in der Sonne absterben, wie ja auch die Mediziner wissen, so sollten sie erst recht Luft- und Sonnenbäder als Heil- und Vorbeugungsmittel gegen Tuberkulose empfehlen und im Tuberkulosegesetz verankern. Aber davon steht keine Spur darin. Würden erst mal die Mediziner eine genaue Statistik der Krankheitsziffern an Tuberkulose bei den Mitgliedern der Freikörperkultur-Bünde gegenüber der übrigen Bevölkerung aufstellen, so würden sie sofort erkennen, wo der Hebel anzusetzen ist. Wir würden dabei umso günstiger abschneiden, weil in unseren Reihen der Fleischgenuß wesentlich eingeschränkt und vielfach gemieden wird, da wir wissen, daß durch die damit hervorgerufene Übersäuerung des Körpers erst das Verlangen nach weiteren Reizmitteln, den Rausch- und Rauchgiften gefördert und damit die Ursache aller Krankheiten geschaffen wird, einschließlich der Tuberkulose. Aber ein „Tuberkulosegesetz“, das wir auf das schärfste bekämpfen müssen, ist wirklich eine Schmach für das Zeitalter der Freikörperkultur und Lebensreform.

Sportpsychose

Carl Tallard.

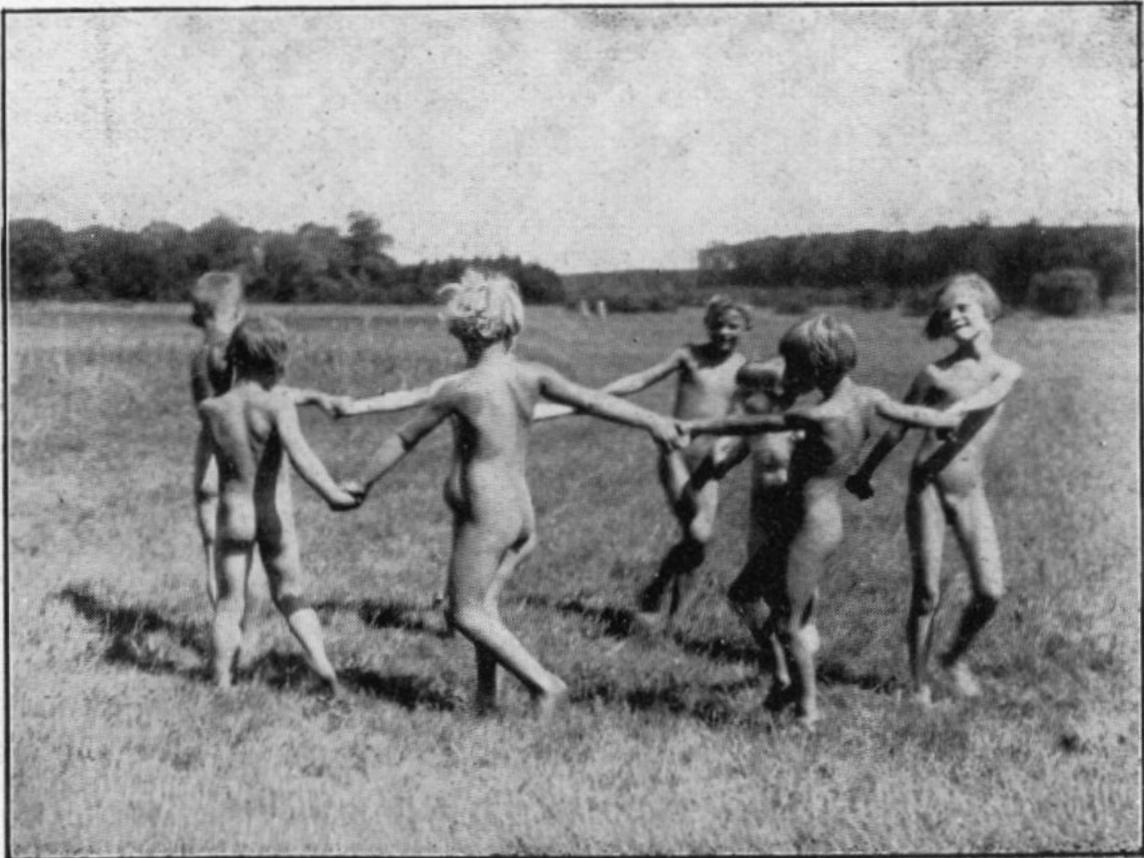
Wettkampf und Rekord beherrschen alle Sinne — die Zahl macht trunken — die erreichten Sekunden, die erzielten Meter sind fast das einzige stolze Ziel. Der Wettkampfgedanke ist alles! Die Wohlgestalt des Körpers kommt erst in zweiter Linie, die Gesundheit in letzter. Bittere Wahrheit! Wie ärmlich, du schattenhaftes Abbild von Hellas! Wird das Überrennen des Gegners — und sei es auch der beste Kamerad —, dies Beiseiteschieben, diese Jagd nach zahlenmäßigen Erfolgen nicht auch das spätere Leben unserer jungen Sportler ausfüllen? Ja, wissen diese überhaupt und können sie fühlen, daß es noch tiefere Zusammengehörigkeiten gibt als Sportkameradschaft? Schenken sich solche Klubgenossen oder Sportkameraden je etwas Seelisches, etwas Menschliches? Meistens: nein. Angefeuert vom Rufe des Vereinsvorstandes, des Trainers kämpfen sie, pumpen sie sich aus, lassen sie sich auspumpen. In Wirklichkeit tun sie es gar nicht für sich, sondern für ihre Schule, ihren Klub, ihren Gau. Sie sind also von anderer Seite für die ehrgeizigen Interessen dieser anderen Seite aufgepeitscht, sind von der Sportpsychose besessen. Die Wenigsten von den Kämpfern haben je an den Leitsatz gedacht, der das Steckenpferd aller Sportschriften, Sportschulen und Sportklubs ist: Im gesunden Körper der gesunde Geist. — Gesundheit des Körpers — wird diese wenigstens erreicht? Nein — leider nein! Einige Muskeln werden zwar entwickelt, ja, aber der Körper tüchtig gemacht fürs spätere Leben — nein! Hier sind es zwei Schlagworte, die Unheil stiften, die blenden und beschönigen: Muskelkater und Sportherz.

Muskelkater, das Gefühl vollständigen Zerschlagenseins, sollte das Wohltat sein? Kräftige Sportmassage, Durchkneten auch der tiefsten Muskelgruppen soll und muß die „Ermüdungsgifte“ beseitigen. Das klingt wunderschön und ist so recht konstruiert für die Bedürfnisse des Sports. Überanstrengung ist es, nichts weiter! Das ist aber nicht sportgerecht, da klingt „Muskelkater“ harmloser und gilt obendrein als etwas Erstrebenswertes und wird mit Stolz getragen. Da aber eine entsprechende Erholung zeitraubend wäre und die oft kurz darauf folgende weitere sportliche Betätigung verhindern würde, tut „Sportmassage“ not. Da werden die bis in die innersten Fasern vibrierenden Muskeln rücksichtslos durchgeknetet, das Ermüdungsgift soll gewaltsam entfernt werden, darum müssen die übermüdeten Muskeln noch mehr drangsaliert werden. — Ein Rennpferd wird nur zu einem Rennen gesteuert, wird nach dem Rennen gut abgerieben und zu seiner Beruhigung langsam herumgeführt. Wehe dem Stallburschen, der es hier an der nötigen liebevollen Sorgfalt fehlen ließe, die Reitpeitsche des Trainers wäre ihm sicher! So ein edles Tier ist aber auch kostbar und eine Menge Geld wert, der junge Sportler dagegen ist nur ein Mensch, und jeder neue Jahrgang bringt frischen kostenlosen Ersatz.

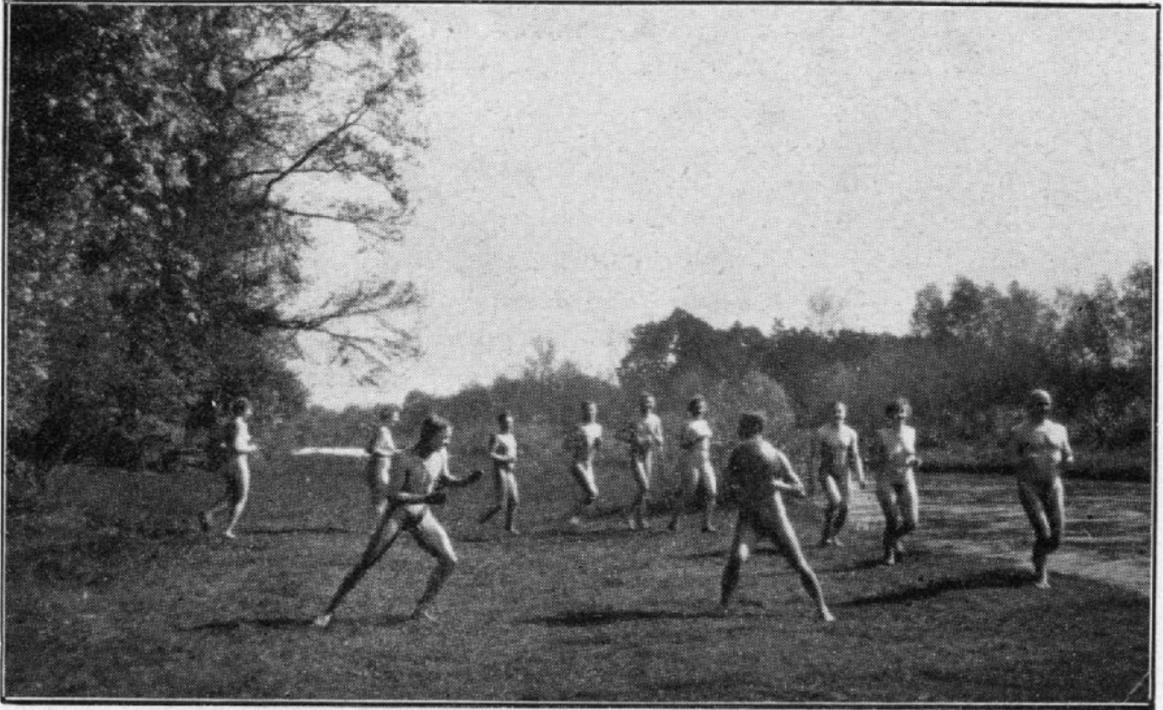
Und: Sportherz? Ach, das arme Herz! Wie oft sieht man, daß bei Wettläufen der Sieger zwar das Zielband zerreißt, dann aber bewußtlos hinsinkt oder seinen Kameraden kraftlos in die Arme fällt und fortgetragen werden muß. Ein trauriger Triumph! Was würde ein Rennstallbesitzer tun mit dem Reiter, der seine Pferde so zuschanden reitet? Was würden die Besucher eines Pferderennens machen, wenn die edlen Tiere nach Erreichung des Zieles zusammenbrechen würden, kraftlos und ausgepumpt bis zum letzten Herzschlag? Der



Aufn. Lichtbildnergilde im „Bund für freie Körperschulung e. V.“



Aufn. K. Hampel, F.K.B. Leipzig



Aufn. Lichtbund Schlesien, Bunzlau



Aufn. Hoppe, Berlin-Wilmersdorf

Platz würde gestürmt, der Reiter gelyncht, Tierschutzvereine würden sich voller Empörung der armen Tiere annehmen. Wer zuckt aber dagegen auch nur mit einer Wimper, wenn ein Jüngling hinsinkt und der Motor seines Körpers — das Herz — einen Knax weg hat fürs ganze Leben? Freiwillig? Man komme doch nicht mit diesem Unsinn! Die jungen Menschen sind ja aufgepeitscht von den Verantwortlichen, sind von der „Sportpsychose“ besessen. Was tun die Eltern dieser mißleiteten Jugend? Wieviel Liebe und Geduld, wieviel Entbehnungen seitens der Eltern, wieviel Sorgen erfordert die Pflege und Aufzucht eines Jungen, damit er gesund werde und bleibe an Leib und Seele. Dann kommt der Sport mit seinen Auswüchsen, seiner Rekordsucht, und ein hoffnungsvolles Jungmannenleben ist im Mark getroffen, geschwächt fürs ganze Leben. Es wird höchste Zeit, daß wenigstens in den Schulen und besonders in den höheren Schulen Erhebungen angestellt werden über Herzentartungen (Sportherz) infolge sportlicher Exzesse, denn jede Schwächung oder Entartung des Herzens ist eine Schädigung mit ernstesten Folgen fürs spätere Alter. Wieviel blühende Jugend erleidet Schaden durch Betätigung an Wettrudern, Wettlaufen oder dergl. im Dienste und zum Ruhme — zum eingebildeten Ruhme — der Schule. Nur „Sportherz“? — Ein Frevel an der Jugend ist diese beschönigende und harmlos klingende Bezeichnung. Hier müßten doch die Anatomen endlich mit einem Donnerwetter dreinfahren, länger ist das doch nicht zu verantworten. Das Herz ist die treibende Kraft des Körpers, und diese Kraft ist entartet, geschwächt. Die Folgen tragen jetzt schon unendlich viele jungen Leute, und diese Folgen werden sich noch entsetzlicher äußern, wenn die jetzigen Sportler einst Männer sein sollen in der Blüte ihrer vollen Männlichkeit. Der Motor ist schadhaft geworden, der Betrieb des Körpers funktioniert nicht mehr reibungslos, der Körper ist hilflos, sei er auch noch so sportgestählt. Die schwerste Krankheit ist zu überstehen, wenn das Herz gesund ist, die harmloseste Krankheit wirft den Athleten nieder, wenn das Herz schadhaft ist. Jetzt wird ja soviel Überflüssiges statistisch bearbeitet, man stelle doch eine Statistik auf von jungen Leuten, die wegen Herzfehler — durch Sport zugezogen — die sportliche Betätigung in Klubs und Schulen aufgeben mußten, man stelle auch fest, wieviel Sportler Krankheiten zum Opfer fielen wegen Herzschwäche, wo die Operation zwar gut verlaufen, der Patient aber eingegangen ist, weil das Herz nicht mehr mitmachte. — Eine solche Statistik würde eine erschütternde Anklage sein gegen die einseitige und übertriebene Ausübung des Sportes. — Vor der Aufnahme in die Ruderabteilung z. B. werden die Schüler höherer Lehranstalten von Schul- oder Sportärzten genau untersucht auf Tauglichkeit, besonders auf einwandfreie Herzbeschaffenheit. Da ist doch die Forderung selbstverständlich, daß diese Jugend — die doch eine Auslese aller Jugendkraft bedeutet — ebenso gesund aus dem Verband der Schule resp. Rudervereinigung entlassen wird. Genaue Forschungen würden schreckliche Wahrheiten enthüllen über den Raubbau am Jungmannentum. Sport und Turnen sind herrliche Mittel, dem Körper jene Wohlgestalt, Gesundheit und kraftvolle Ruhe zu geben, die ihn tauglich und würdig macht zu einem edlen Gefäß einer gesunden Seele. Sportausübung nicht für die Interessen von Vereinen und sonstigen Körperschaften, sondern einzig und allein zum Wohle des eigenen Körpers, nur um diesem die möglichste Wohlgestalt, Kräftigung und Gesundheit zu geben. Die Körperkultur hat nur dem Wohle des Einzelnen zu dienen, sonst werden nur Gladiatoren erzogen für

die Wettkämpfe der Vereine, Gaue etc. unter sich, dies aber führt zu einem Verbrauch an Menschen und nicht zur Ertüchtigung.

Darum macht die Stadien, die großen Sportplätze zu Stätten der Kultur, sonst ist euer Nacheifern der Antike lächerliches Beginnen! Den Verstand schärfen die Schulen, Wissen — ach wieviel überflüssiges Wissen — wird da genügend eingepaukt, die Seele aber darbt. Gymnastik des Verstandes in der Schule — Gymnastik des Körpers und der Seele im Stadion! Wenn Verstand und Körper einseitig ausgebildet, ja überzüchtet werden, muß eine Verkümmernng der Seele eintreten. Mahnende Anzeigen häufen sich bei der heutigen Jugend immer mehr. Glückliche und wertvolle Menschen können so nicht erzogen werden, das Ziel der Menschheit ist ein anderes. Kalte, verstandesgemäße Erwägungen, rücksichtsloses Niederkämpfen seiner Mitmenschen, Hinwegschreiten über zertrümmerte Existenzen — ja, über Leichen —, das sind Eigenschaften, welche die Menschheitsentwicklung stets zurückhielten. Nur Idealisten mit beschwingtem Geist und einer Feuerseele führten die Menschheit bisher und werden sie weiterführen. Nur Menschen mit reichem Seelenleben vermögen schöpferisch tätig zu sein.

Keine Rekordsucht, keine Muskelkultur! Wohlgebaut — gut! Sonnengebräunt und kraftstrotzend — gut! Dazu aber eine beschwingte Seele, ein Geist, empfänglich für Schönes, ein Geist voll Interesse für Kunst und Menschheitsideale! Endlich sollte die Jugend sich bewußt werden, daß es ein höheres Heldentum gibt und ein dauernderes, als irgendeine Rekordleistung im Sport. Großer Charakter im wohlgestalteten Körper muß das Ziel sein, dann wird die heranwachsende Jugend zu Männern ertüchtigt, in denen Schöpferkraft Auferstehung feiert, und die berufen sind, der Menschheit einst als Führer zu dienen.

Das Schamgefühl

Dr. Hans Fuchs.

III. *)

Daß Nacktheit keine Zügellosigkeit des Sexuallebens und der Sittengesetze verursacht, beweisen viele Naturvölker, die trotz oder wegen ihres Nacktlebens sehr sittenstreng leben. Auch der Mensch des Altertums stand der Nacktheit freier und reiner gegenüber als der moderne Mensch. So die Griechen vom grauen Alterum bis über ihre Blütezeit hinaus. Weiter erzählen Chrysostomus (4. Jahrh.) und Prokop (6. Jahrh.), daß vornehme Frauen nackt im Theater und in den Bädern erschienen, ohne daß sie Aufsehen, Anstoß oder Unzucht erregt hätten. Von unseren nordischen Brudervölkern wissen wir, daß dort seit jeher nackt gebadet wird; und gerade diese Völker zeichnen sich durch Geradheit und Vornehmheit ihrer Gesinnung vor allen anderen aus.

Schließlich muß noch der erotischen Nackttänze gedacht werden, die seit alters und heute noch bei vielen Naturvölkern aufgeführt werden. Hier dient die Nacktheit dazu, die Geschlechtslust anzupeitschen, um schließlich im Taumel höchster Ekstase wahllos Befriedigung zu finden. Letzte Reste dieser wilden Orgien sind unsere Gesellschaftstänze mit Dekolleté und Sekt, die Nachtver-

*) Teil I dieses Aufsatzes erschien in „Leben und Sonne“ vom November 1928; Teil II in „Freikörperkultur und Lebensreform“ vom Februar 1930. Die Schriftl.

anstaltungen in Bars und Varietés und der Karnevalsrummel. Unsere städtischen Vergnügungen sind also auf die niedrigste Stufe menschlicher Zivilisation zurückgesunken. Dabei dürfen wir aber nicht vergessen, daß diese erotischen Nacktänze der Naturvölker einen religiösen Unterton haben mit einem Gefühl des Dankes für Fruchtbarkeit und Kindersegen, das uns Zivilisierten fremd und nicht mehr nachfühlbar ist.

Damit sind wir auf dem entwicklungsgeschichtlichen Gang des Schamgefühls mitten in die Gegenwart gelangt. Wir sehen keine Verfeinerung der Sitten, sondern nur ein Verdecken der rohen Seite durch eine Scheinzivilisation im allgemeinen Einverständnis. Gegen wirklich schamloses Treiben und sittenverderbende öffentliche Einrichtungen schreitet keine Behörde ein, regt kein Sittlichkeitsschnüffler sich auf. Denn Staat und Kommunen ziehen Profit aus der Schamlosigkeit in Form von Vergnügungssteuern, und mancher jener Sittlichkeitsapostel fühlt sich ganz wohl mitten in solchem Treiben, weil er wirkliches Schamgefühl gar nicht kennt.

So haben wir die Ursache des Mangels an Schamgefühl in unserer Zeit aufgedeckt. Ein großer Teil der Erzieher, Lehrer und Eltern der alten Erziehungsschule hatte und hat noch heute gar nicht das richtige Gefühl für echte Scham. Wie könnten sonst Eltern bei öffentlichen und privaten Lustbarkeiten zweifelhafter Art ihre Töchter den lüsternen Blicken und der zweideutigen Unterhaltung junger und alter Lebemänner preisgeben in der geheimen Hoffnung, auf diesem nicht ungewöhnlichen Wege das Kind an den Mann zu bringen? Wenn ihr euren Töchtern Schamgefühl anerkennen hättet, würden sie erröten bei dem Gedanken, daß sie das Objekt unverhohlener geiler Lust fremder Menschen sind! Aber ihr habt ja gar kein Empfinden für wahres Schamgefühl! Ihr nicht, ihr in äußerem Schein und innerer Hohlheit erstarrten Alten und ihr verlogenen Sittlichkeitsapostel, die ihr eure bewußte Unwahrheit und das Schuldgefühl eurer verfehlten Erziehungsmethoden durch lautes Geifern und Zetern gegen eine neue und bessere Moral verdecken wollt! Die „Jugend von heute“, das Produkt eurer Erziehung von gestern, und all das schamlose Gebaren in Handel und Wandel — ist das alles nicht eine furchtbare Anklage gegen die Scheinmoral, die ihr so eifrig glaubt schützen zu müssen?

Der Wille zum sittlichen Aufbau fordert gebieterisch nach neuen Wegen der Erziehung. Die Freikörperkultur geht ihren eigenen Weg. Er ist nicht neu, er ist nicht unerhört und gewagt, er ist nur sehr einfach und natürlich. Gerade darum erregt er beim heiligen Bürokratismus und beim Philistertum Angst und Gehässigkeit.

Die Freikörperkultur erzieht beide Geschlechter zu feinem Schamgefühl. Der Mann wird nicht nur aus äußeren Gründen seine Gedanken in Gegenwart der Frau freihalten von sexuellem Begehren, sondern er achtet im Weibe auch das wieder, was der römische Schriftsteller Tacitus von der germanischen Frau rühmte: etwas Heiliges in ihrem Wesen. Bei dieser Einstellung kann das ewig Weibliche den Mann wirklich hinanziehen!

Die Frau, das Mädchel braucht im Kreise der Lichtfreunde keine Scham zu empfinden wegen ihrer Nacktheit, denn sie weiß sich hier frei von begehrliehen Blicken und lüsternen Gedanken. Aber sie würden sich ihrer Nacktheit schämen und sich schnell verstecken, wenn ein Unbekannter oder ein Sittlichkeitsschnüffler nahte, der ja stets von sich selber sagt, daß der Anblick des Nackten sich (bei

ihm) nicht vom Erotischen trennen läßt. Das ist echtes Schamgefühl; im Gegensatz zur anerzogenen Prüderie, die, fern von naturhafter Reinheit, unsittliche Reden und sinnliches Begehren gar nicht mehr als Schamlosigkeit erfühlt.

Wenn es unseren verantwortlichen Führern und Erziehern ernst ist um die Reinigung und Hebung des Sittlichkeitsbegriffes, so können sie die Freikörperkultur nur gutheißen und befürworten. Jene unsauberen Gesellen aber, denen der natürliche Mensch im reinen Gotteskleid Anlaß gibt zu scheinbar sittlicher Entrüstung, die aber in Wahrheit nur die eigene Schwäche persönlicher Sexualmoral ist, sollen weithin als die Wühlmäuse und Schädlinge des aufstrebenden Sittlichkeitswillens kenntlich gemacht werden.

Armut oft ein Freibrief für Nacktheit P. Sarfert.

I.

Unsere männliche Jugend allerdings hat das große Glück, in vielen Gegenden im Sommer fast unbekleidet laufen zu dürfen, und ich sah nicht nur auf dem Lande, sondern in vielen Städten Sachsens und Schlesiens in den letzten Sommern kleinere, bisweilen aber auch selbst recht große Jungen nur in Badehose, vereinzelt sogar nur in ganz kleinem Schurz auf den Straßen herumspielen oder ihren Verrichtungen nachgehen, einkaufen, Wagen ziehen, für den Vater Essen in die Fabrik tragen usw. Selbst in Berlin durften in den ganz heißen Sommertagen die Schuljungen in Badehosen herumlaufen. Erwähnen will ich bei dieser Gelegenheit, daß im sächsischen Steinkohlenrevier der auf Halden gestürzte Abraum nach den verbliebenen Kohlenresten von armen Leuten durchsucht wird, und da die Arbeit eine sehr schmutzige ist, trägt man dazu nur alte, verbrauchte Kleidung, größere Schuljungen oft nur eine kurze Hose oder bei besonders heißem Wetter nur eine Badehose. Sie begeben sich natürlich gleich in diesem Kostüm von der Wohnung aus zur Arbeitsstätte und im Sommer sind diese fast nackten Jungen mit ihren meist zweidrädigen, kleinen Wagen, auf denen sie Hammer, Schaufel und Säcke mit Kohle transportieren, in den Dörfern des Kohlenreviers ein alltägliches Bild.

Es gibt nun Gegenden, wo man nicht nur teilweise, sondern völlige Nacktheit in der Öffentlichkeit antrifft oder doch wenigstens vor einigen Jahren noch antraf und davon möchte ich heute plaudern.

Daß man in vielen Teilen Rußlands, Dänemarks, Norwegens, ferner in fast ganz Schweden und Finnland ganz unbekleidet badet, ist wohl bekannt, ebenso wird an manchem dalmatinischen Gestade nackt gebadet. Das Nacktsein ist hierbei allerdings nur an den Aufenthalt im oder in nächster Nähe des Wassers gebunden. Anders ist es schon in Moskau.

In Moskau hat, wer zur kommunistischen Partei gehört und darüber einen Ausweis mit sich führt, das Recht, auf der Straße vollkommen nackt zu gehen. Ich las hierüber den Aufsatz eines Herrn in einer Zeitung, der sich in Moskau aufgehalten hatte und mehrfach ganz nackten Menschen, aber nicht etwa Kindern, sondern Erwachsenen beiderlei Geschlechts begegnet war, einmal sogar mit einem nackten Mann und einer nackten Frau im selben Straßenbahnwagen gefahren war. Auf seine Befragungen wegen des ihm ungewohnten Anblicks hatte man ihn dann über dieses „Freiheitsrecht“ der registrierten Kommunisten belehrt.

Im übrigen schien die Hüllenlosigkeit dieser Leute den anderen Mitfahrenden durchaus nicht etwa etwas Ungewohntes zu sein, denn sie nahmen kaum besondere Notiz von dem Paar.

Daß wir in einigen, leider immer mehr abnehmenden Gegenden der Erde noch Völkerschaften antreffen, die heute noch genau so leben wie vor etwa 6000 Jahren, wo Männer, Frauen und Kinder ganz nackt gehen, so auf Neuguinea und einigen kleineren, abgelegenen Südseeinseln, im Innern Afrikas, Brasiliens und Venezuelas, ist bekannt, und die Wissenschaft sollte alles daransetzen, daß zu Studienzwecken man diese Völker mit ihren Jahrtausende alten Bräuchen schonen und so beläßt, wie man sie antrifft. Leider geschieht fast allenthalben das Gegenteil, man beeilt sich, Missionare und Zivilisation zu senden und in kürzester Zeit ist alles zerstört, was noch an die alte Zeit gemahnte.

So ist es ja auch in Japan gegangen. Noch am Anfang dieses Jahrhunderts begegnete der Reisende im Lande der aufgehenden Sonne, so wie er sich nur einige Kilometer von den bereits westlichem Einfluß unterworfenen größeren Orten entfernt hatte, auf den Straßen der Ortschaften ganz nackten Menschen. Es waren dies Leute beiderlei Geschlechts, die sich ins Bad begaben oder aus diesem kamen. In ganz Japan badete man früher im gemeinsamen Bad, das jedes, auch das kleinste Gemeinwesen besaß. Man entkleidete sich zu Hause und legte, da ganz nackt gebadet wurde, auch den Weg zum Bad und nach Hause zurück. Mit reinen Augen, ohne schwüle und schmutzige Phantasie blickten die Japaner auf die unbekleideten Körper und diese Nacktheit schien ihnen selbstverständlich und altgewohnt und kein Mensch dachte auch nur im entferntesten daran, irgendwie Anstoß zu nehmen, bis die Eruopäer und die noch prüderen Amerikaner auch in die entlegenen Ortschaften vordrangen und diesen schönen Brauch zum Verschwinden brachten.

(Fortsetzung folgt.)

Körpergerechte Männerkleidung

Harald Riecken.

Das Streben nach Bessergestaltung der Männertracht ist in ein neues Stadium gerückt. Es hat nicht mehr nötig, seine Berechtigung nachzuweisen. Jedem aufmerksamen Menschen ist in Zeitungen und Zeitschriften vernichtende Kritik des bisherigen männlichen Anzuges begegnet, jedem unverbildeten Manne die Notwendigkeit einer Umwälzung klar. Jetzt gilt es, einwandfreie Lösungen zu finden und der praktischen Anwendung zuzuführen. Die Öffentlichkeit wird duldsamer solchen Versuchen gegenüber. Es erfordert nicht mehr allzuviel Überwindung, den Mut und die Sicherheit aufzubringen, um sich selber in offensichtlich und nachweislich besser gebauter Kleidung durchzusetzen.

Wer mit dem ernstesten Willen an die Aufgabe herangeht, das Problem als ein konstruktives vorurteilsfrei zu bearbeiten, wird ohne besondere Schwierigkeit eine befriedigende Oberkörperbekleidung schaffen können. Die Schultern eignen sich vorzüglich als Trageflächen, und aus bestehenden elementaren Stücken wie Hemd, Bluse, Kittel, ärmelloses Wams, lassen sich gut lockere, luftige, bei jeder Bewegungsbeanspruchung bis zur äußersten Grenze ohne Spannung nachgebende Lösungen entwickeln. Wie soll aber der Rumpf nach

unten schützend abgeschlossen und wie zur Schenkelbekleidung übergeleitet werden? Die einfachste Möglichkeit ist der als schottische Nationaltracht noch gebräuchliche Rock in Verbindung mit einem leichten, elastischen, unsichtbar zu tragenden Schlupfhöschen. Wir hätten dann in den Grundzügen eine Einheitskleidung für beide Geschlechter. Abgesehen von Störungen und Hemmungen, die der Rock mit sich bringt — nicht ohne Ursache verwerfen ihn auch Frauen bei Ausübung mancher Sportzweige — ist heutzutage eine der weiblichen angeglichene Männerkleidung einfach nicht denkbar. Also bleiben wir einstweilen auf die Männerhose angewiesen und müssen versuchen, sie so gut wie nur möglich zu bauen.

Da spielt zunächst ihre Befestigung am Körper, ihre Tragweise eine Rolle. Unbedingt zu verwerfen sind Schulterträger jeder Art, da sie bei jeder den Rumpf liegenden oder aufreckenden Bewegung eine üble Gegenspannung zwischen Schritt und Schultern ergeben. Diese Gegenspannung ist es in erster Linie, die jedem Manne, der sich eines gesunden Körpergefühls erfreut, die übliche Männerkleidung so unerträglich macht. Das beglückende Gefühl der Rumpfgeschmeidigkeit schwindet. Die Schultern werden durch jede Spannung weit mehr belastet als durch das reine Eigengewicht der Kleidung. Dabei verkümmern Haltung und Entwicklung in Brust und Schultern, Atmung und Atmungsorgane. Bei jedem Aufrecken schneidet die Hose in den empfindlichen Schritt und verursacht ebenfalls dort schlimme Belästigungen. — Das alles führt auch schnelleren Verschleiß der Kleidung herbei.

Als eine weitere gebräuchliche Lösung wird die Hose durch einen Gürtel über den Hüften gehalten. Wenn dadurch Schultern und Brustkasten auch befreit werden, so sind doch andere Bedenken mit dieser Halteweise verknüpft. Dem Körperbau entsprechend liegt ein mit der Hose verbundener loser Gürtel stets in wagerechter Ebene um den Rumpf herum. Um nicht abzurutschen, muß er über dem Gesäß verlaufen. In dieser Höhe ist aber auch seine Führung über dem Leib bedingt. Dort beeinträchtigt sein Druck in schädigender Weise Atmungs- und Verdauungsorgane.

Eine Nutzung des festen Beckenringes als Tragefläche für Bekleidung darf nur in einer nach vorn geneigten Ebene erfolgen. Das bedingt eine besondere Hosenbauart und Ausarbeitung des Hosenbundes zu einem richtig gelagerten Tragegürtel. Dieser Tragegürtel verläuft über dem Gesäß, senkt sich nach vorn und wird unter dem Leib ohne störenden Druck geschlossen. Zum anpassenden Verstellen der Weite sind im Rücken rechts und links seines Knochengerüsts Schnallen anzubringen. — Eine derart gebaute Hose verbindet mit sicherem, angenehmem Sitz Befreiung des Rumpfes gerade in seiner Hauptbiegezone. Das weckt ein starkes Bewußtsein der Kraft, Geschmeidigkeit und Körperbeherrschung. Der tiefe Sitz der Hose begünstigt ferner Lüftung und Hauptfunktionen. — Neben ihrem Einfluß auf die Rumpftätigkeit ist die Hose von großer Bedeutung für Freiheit der Schenkelbewegung in Schritt und Gesäß. Hier spielt die Schrittnaht mit dem sie fortsetzenden Hosenschlitz eine verhängnisvolle Rolle. Sie legt sich mit Stoffhäufungen fest zwischen den Schenkel und in die Gesäßkerbe. Sie drängt die körperzentral gewachsenen Geschlechtsorgane verleugnend nach einer ihrer Seiten. Schon bei geringen Bewegungen scheuert diese Naht an den durch Reibung aneinander ohnehin leicht erhitzenden und gereizten Körperteilen und saugt die gerade hier besonders unangenehmen körperlichen

Ausscheidungen verschmutzend in sich auf. Bei stärkerem Spreizen und Anheben der Schenkel werden die Geschlechtsorgane gezerrt, und der viel zu knapp bemessene Stoff gerät in bewegungsbegrenzende Spannungen. Hier Abhilfe zu schaffen ist Hauptfordernis einer männlichen Kleidungsreform. Zwischen die Beinlinge ist eine Stoffbahn zu setzen, die für normale Lagerung der Geschlechtsorgane sorgt sowie die durch Hosen üblicher Art verursachten Spannungen und Belästigungen in Schritt und Gesäß ausschaltet. Durch dies Zwischenstück wird das Gesäß in ganzer Breite nahtlos gedeckt. Der Stoff hängt dort in guter Faltenverteilung derart locker, daß sein Einklemmen in die Gesäßkerbe unmöglich ist. Vorn bildet diese Bauart über dem Verschuß des Hosenbundes einen natürlichen Latz, dem ein waschbarer Schurz eingeknüpft ist. Dieser Latz ist der gewöhnlichen Hose gegenüber das einzige abweichende, äußerlich bemerkbare Kennzeichen. In keiner Weise aber wirkt er „anstößig“. Wie eine Selbstverständlichkeit entspricht er den Schönheitsgesetzen des männlichen Körpers, ist wahrlich „ästhetischer“ als Hosenschlitz und in einem Bein abgezeichnete Geschlechtsorgane, ist sachlich bedingt.

Die Bekleidung der Beine bietet wieder keine sonderlichen Schwierigkeiten. Man geht kniefrei mit kurzen Hosen und Strümpfen, trägt Kniehosen, die unterhalb der Knie mit lose auf den Waden liegenden Bündchen endigen und im Gelenk soviel Stoff haben, daß seine Bewegung ungehemmt bleibt — oder auch lange Hosen. Lange Strümpfe werden an einem dem Hosenbund entsprechenden und vorn noch tiefer gelagerten Strumpfgürtel gehalten.

Um einwandfreie konstruktive Neulösungen einzuführen, kommt es aber wieder und immer wieder auf den von alterher gepriesenen männlichen Mut an.

Einiges über Dresdener Lichtgelände

Der Licht- und Sonnenfreund richtet — wenn er Wanderungen plant — sein Augenmerk gern auf Gegenden mit Wald und stillen Teichen. Denn er liebt ja Naturverbundenheit, Licht, Luft und Wasser. Betrachtet man unter diesem Gesichtspunkt eine farbige Landkarte der Dresdener Umgebung, so fällt unmittelbar nordwestlich vor der Stadt ein ausgedehnter Waldbezirk mit vielen blauen Tupfen auf. Es ist dies der alte Friedewald, heute Tiergarten genannt, der sich rings um Moritzburg ausbreitet. Die verschiedengestaltigen blauen Flecke sind Seen. „Es gibt um Moritzburg herum der Teiche einige siebenzig, welche zum Teil mit Schwänen, wilden Gänsen, Enten und andern Wasserhühnern reichlich besetzt sind“, heißt es in einem alten Lexikon von Sachsen 1819. Ich kann zwar jetzt nicht mehr 70 Teiche zählen, aber zahlreich sind die Seen auch heute noch.

An stillen Waldteichen zu baden, sei es zur Maienzeit, wenn im Schilf die Rohrdommeln schlagen oder an Sommertagen, wenn gelbe Teichrosen und glitzernde Sonnenreflexe auf der Flut liegen, hat einen eigenen Reiz, fühlt man sich doch dann der Weltseele näher. Kein Wunder, daß sich verschiedene Dresdener Vereinigungen in dieser Gegend Freikörperkulturgelände geschaffen haben,

z. B. am oberen und unteren Waldteich die Waldteichfreunde, die Sonnenfreunde und der Verein Volksgesundheit. Weiter abseits hinter Weinböhlä hat vor einiger Zeit die Liga Licht-Land eine Freiluftstätte erstanden.

*

Die Schönheit dieses Gebietes wurde schon vor Jahrhunderten erkannt. 1542 erbaute hier Kurfürst Moritz das Jagdschloß Moritzburg. Schön liegt es inmitten des Schloßteiches. Unter August dem Starken wurden dort Feste gefeiert, wie sie — wenn wir der Chronik glauben dürfen — so prächtig die Welt nie wieder gesehen hat.

Es war die Zeit des Rokoko. Lauschige Bosketts gab es, Taxushecken, Nymphen, Najaden und Tritonen. Feinste Meißner Porzellane. Schwäne und goldglitzernde Gondeln belebten des Teiches Wellen. Feuerwerk. Schöne Frauen wie die Gräfin Cosel, Kavaliere in Escarpins und Schnallenschuh. Das Trara und Hussa der Jagdherren und Nimrode.

So schön diese Feste für die damaligen Menschen vielleicht gewesen sein mögen, wir beneiden sie nicht. Denn es war hinwiederum auch die Zeit des Zopfes, der kunstvoll hohen Frisuren, der enggeschnürten Kleider. Wie ganz anders tummeln wir uns heute in ungefähr derselben Waldgegend im Körperkultursinne. Wir sitzen nicht an mit Leckergenüssen überladenen Jagdtafeln, wir haben meist nur etwas Vollkornbrot, Früchte, Nüsse usw. bei uns; aber dennoch fühlen wir uns in Harmonie mit der Natur und dem ewigen Weltrhythmus, die Sonnenglocken des Glückes läuten uns zu, wir treiben Sport und Spiel und fühlen uns im Lichtkleid aus indanthrenbrauner Hautfarbe gesund. Leiblich wie seelisch.

*

Am Oberwalderteich, oder wie wir heute sagen: am oberen Waldteich. Es ist Winter. Kühl weht der Wind im vergilbten Schilf. Auf den Wiesen, wo wir im Sommer leichtfüßig hüpfen, rhythmisch turnten oder den Handball haschten, steht jetzt verwelktes Gras. Aber es gibt Abgehärtete, die selbst noch an nicht zu kalten Wintertagen Luftbäder nehmen, Fußball spielen oder Dauerlauf üben.

Danach verweilen wir in der Regel noch etwas in einer einfachen, aber behaglichen Bretterbude, im „Café Frosch“ bei einer Tasse warmen Kaffees. Draußen rauscht der Abendwind in den Kieferwipfeln und die Dämmerung setzt ein. Über Glasewalds Ruhe geht es dann heimwärts in die Stadt.

Umschau

Eine Internationale

Tagung der Freikörperkultur-Organisationen

findet an beiden Pfingsttagen auf dem Freiluftsportplatz der Ortsgruppe des BFK. in Frankfurt a. M. statt. Zweck der Tagung soll sein: Ein Kennenlernen aller Freunde und Organisationen der Freikörperkultur ohne Rücksicht auf politische Grenzen und ein Austausch der Erfahrungen auf hygienischem, sittlichem und rechtlichem Gebiet. Die im Januar- und Februarheft hier abgedruckte, von Freund Dr. Vahle entworfene Zielskizze wird zur Beratung gestellt und zum

Antrag auf Annahme derselben als allgemeine einheitliche Zielsatzung für alle europäischen Fkk.-Organisationen erhoben.

Zu diesem internationalen Pfingsttreffen sind alle Fkk.-Organisationen des Auslandes und des Reiches herzlich eingeladen. Für unentgeltliche Unterkunft der ausländischen Lichtfreunde ist gesorgt. Anmeldungen erbeten an Freund Heinz Biek, Frankfurt a. M., Wittelsbacher Allee 45.

„Somagerechtes Leben“

Den Feinden der Freikörperkultur wird es wirklich schwer gemacht, zwischen dieser ideellen Bewegung und der Nacktkultur unterscheiden zu lernen. Und die Freikörperkultur kann sich nur schwer gegen die Verwechslung mit jener dekadenten Erscheinung wehren, die bei Gelegenheit auch für sich die Namen „Freikörperkultur“ und „Lebensreform“ benutzt, um durch solche bewußte Täuschung ihr wahres Gesicht zu verbergen.

Auch die Zeitschrift „Soma“, die früher ein indifferentes Unterhaltungsblatt war, veranstaltet neuerdings nach ihren Berichten „Soma-Abende“ in Berlin, die durch ihren erotischen Charakter ein Anziehungspunkt für schöngeistreichelnde Lebemenschen sein sollen.

„Nicht die geringste Schwüle lag in der Luft. Heiter und quasimodogeniti schieden wir mit ein, zwei Abendliedern zur Geige voneinander.

Dreimal selig aber die, denen es vergönnt war, solchen Abend in den Armen inniger Liebe zu schließen.“

Dieser Schlußsatz im Bericht über den letzten Soma-Abend öffnet uns die Augen über den Weg der „Soma“. Die Zeitschrift scheint um des schnöden Mammons willen ins Lager der üblen Nacktkultur übergegangen zu sein.

Aufgaben und Ziele der Freikörperkultur

Am 9. April d. J. findet in Berlin im „Langenbeck-Virchow-Haus“, Berlin NW 6, Luisenstraße 58-59, ein Vortragsabend statt, der in Vorträgen, Lichtbildvorführungen und zwei Naturfilmen mit den Aufgaben und Zielen der deutschen Freikörperkulturbewegung bekannt macht. Alle Leser unserer Zeitschrift seien besonders auf diesen bedeutsamen Abend aufmerksam gemacht. Es empfiehlt sich, sich rechtzeitig Einlaßkarten von der Geschäftsstelle des Reichverbandes für Freikörperkultur e. V., Berlin-Charlottenburg, Bismarckstr. 104 (Jugendbücherstube Adolf Günther), Tel.: Steinpl. 2279, zu besorgen. Eintrittspreis RM 1,—.

Diesem Heft liegen Prospekte der Firmen Robert Laurer Verlag, Egestorf bei Hamburg und Flügge, Nahrungsmittelges. m. b. H., Berlin SW 48, Wilhelmstraße 131/32 bei, die besonderer Beachtung wert sind.

Das Titelbild dieses Heftes stammt von G. Riebicke, Berlin-Charlottenburg.

Für die Bildbeilage zeichnet verantwortlich: Bernhard Patzer, Berlin.

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

Verbandsnachrichten

An alle Bearbeiter der Bundesnachrichten!

Geschäftsführer Günther legt seinen Posten am 31. 3. 30 nieder. Die Bearbeitung und Zusammenstellung der Bundesnachrichten wird deshalb wieder Freund Bernhard Patzer im Verlag „F. u. L.“, übernehmen. Sämtliche Nachrichten sind also künftig an ihn zu richten.

An die Bundes-Kassierer!

Es sei noch einmal darauf hingewiesen, daß Zahlungen nur an den Reichsverband und auf dessen Postscheckkonto: Berlin 148 387, erfolgen dürfen.

Neuaufnahmen.

Aufgenommen wurden: Reichsbund für Freikörperkultur e. V., Berlin, und Bund der Lichtmenschen, Berlin. Einspruchsfrist 14 Tage.

An alle Berliner R. F. K. - Bünde.

Der Werbeabend des RFK. und der Arbeitsgemeinschaft der Berliner Bünde findet am 9. 4. in dem Langenbeck-Virchow-Haus, Berlin NW 6, Luisenstr. 58—59, statt. Werbt für einen guten Besuch!

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.

An die RFK.-Lichtbildner!

Sollte ich einen Bericht über die Eingänge im Januar abfassen, so könnte ich es mir ersparen, die Feder zur Hand zu nehmen. Im ganzen sind es 2 Sendungen gewesen. Gewiß, das Wetter war nicht immer so, wie wir Lichtschützen es uns wünschten, aber gerade unter ungünstigen Verhältnissen einwandfreie Aufnahmen zu erzielen, das soll ja unser Bestreben sein. Ich bin auch überzeugt, daß trotz alledem von unseren Lichtbildnern im Dezember und Januar manche gute Aufnahme gemacht wurde. Vielleicht sind lediglich Zurückhaltung, Zeitmangel usw. schuld daran, daß das Bildamt nicht die entsprechenden Abzüge bekommen hat.

Wer von einer Aufnahme nicht gerade einen Abzug zur Hand hat, schicke getrost das Negativ ein. Es wird sofort nach Anfertigung eines Bildabzuges wieder zurückgesandt. Denkt bitte daran, daß wir gute Lichtbilder immer brauchen können, daß unsere Zeitschrift geradezu nach ihnen verlangt, daß die Hygiene-Ausstellung kurz bevorsteht, daß Werbeabende stattfinden usw. Wir wollen uns darüber im klaren sein, daß der Lichtbildner in den RFK.-Bünden nicht unwesentlich zur allgemeinen Werbung beiträgt, wenn er seine Aufnahmen recht rasch dem Bildamt zur Verfügung stellt. Das Bildamt erwartet im März Massensendungen. Foto- und Lichtteil!

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

Um zahlreiche an uns gelangte Anfragen geschlossen zu beantworten, lassen wir hier kurz noch einmal Ziele, Arbeits- und Organisationsplan der Arbeitsgemeinschaft folgen.

Ziele: Anerkennung der Freikörperkulturbewegung im Wintersport (durch: Zusammenarbeit mit den Wintersport-Spitzenverbänden; Aufstellung von aktiven Sportgruppen, die evtl. bei Entscheidungskämpfen in Erscheinung treten; Schaffung eigener Skihütten). Werbung für wintersportliche Körperschulung innerhalb der Freikörperkulturbewegung (durch: Vorträge, Beschaffung von Vortragmaterial, Verbreitung entsprechender Schriften, Einrichtung billiger oder kostenloser Skikurse, Wahrnehmung aller wirtschaftlichen Vergünstigungen wie Fahrtenermäßigung, Hüttengebührenermäßigung usw., Winter-Körperschulungs-Wochen auf eigenen Ski-Hütten).

Organisation: Die Arbeitsgemeinschaft ist eine Reichsorganisation innerhalb des Reichsverbandes für Freikörperkultur e. V. Sie gliedert sich in die Verwaltung Berlin, Skizünfte der RFK.-Bünde, Einzelmitglieder und Förderer. Die Verwaltung erfolgt ehrenamtlich durch ein Berliner Reichsverband-Vorstandsmitglied (Beisitzer). Die Skizünfte wählen aus ihrer Mitte Gruppenführer, die ständig mit der Verwaltung in Verbindung stehen. Einzelmitglieder werden durch Rundschreiben bzw. durch Veröffentlichungen in unserer Zeitschrift „Freikörperkultur und Lebensreform“ unterrichtet.

Wir müssen uns natürlich darauf beschränken, hier nur ganz kurze Richtlinien anzugeben. Es besteht jedoch die Absicht, ausführliche Arbeitspläne herzustellen und sie den einzelnen Skizünften bzw. den Einzelmitgliedern zuzusen-

den. Die Förderung und der Beitritt zur Arbeitsgemeinschaft ist in jedem Falle eine wichtige Bewegungswerbearbeit, die jeder unterstützen sollte.

Auf unser Konto „Skihüttenfonds“ bei der Deutschen Bank und Diskonto-Gesellschaft, Berlin SW 61, Belle-Alliance-Str. 91, Postscheckkonto Berlin 1034, sind in der Zwischenzeit einige Beiträge eingegangen (Dank den Spendern!). Die erste Abrechnung erfolgt im April-Heft von „F. u. L.“, weil zurzeit die Bankformalitäten noch nicht restlos erfüllt sind. Bitte, helf weiter! Jede Mark ist als Baustein zu werten. Werbt bei jeder Gelegenheit für den Skihüttenfonds!

Die Skizunft des BDL. sandte uns am 2. d. M. eine schöne Ansichtskarte (3 m Schneehöhe mindestens) von der Kaindlhütte am Steinberg (Kaisergebiet) mit lustigen Skigrüßen. Unseren besten Dank. Unsere Berliner Skiherzen haben nur so gebubbelt.

Skiheil, Ihr beneidenswerten Münchener!

Aus den Bünden

Landesverband Berlin und Brandenburg

Berlin. Deutsche Luftbad-Gesellschaft e. V.

Am 6. Februar fand unsere zahlreich besuchte ordentliche Generalversammlung statt. Der Vorstand gab einen ausführlichen Geschäfts- und Kassenbericht. Mitgliederbestand ohne Jugendliche und Kinder 840. Auf Antrag der Prüfer wurde dem Gesamtvorstand Entlastung erteilt. Anschließend wurde über die Tätigkeit des RFK. sowie über den Stand unserer Bewegung im Reiche berichtet. Die Neuwahl des Vorstandes ergab die Wiederwahl des bisherigen: P. Gahler, Vorsitzender; W. Wedke, Schriftf.; O. Wühle, Kassierer; Beisitzer: Fr. Sassen, Fr. H. Klose und Fr. O. Büttner. Beiträge wie bisher. Um die weitere Ausgestaltung unserer Sportplätze usw. und die dringenden Ausbesserungen (besonders Neukölln!) durchführen zu können, wurde eine einmalige Umlage beschlossen: für Ehepaare 3 M., für Einzelmitglieder 2 M., auch weitere Spenden sind sehr erwünscht. Für unsere Mitglieder ist der Besuch unserer drei Gelände frei. Von Mitgliedern der befreundeten Bünde ist laut Geländeordnung eine geringe Gebühr zu zahlen. (Neukölln nur für Mit-

glieder.) Fotografieren auf unseren Geländen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Vorstandes gestattet (s. Aushang)! Unsere Veranstaltungen wie bisher (siehe Februarheft). — Im April schwimmsportliche Veranstaltung in der Baerwaldstraße. — Im Mai Frühlingsfest auf dem Gelände am Zeesener See.

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

Der Erfolg unseres Nestabends am 18. Januar war ein so überaus guter, daß wir beschlossen haben, einen zweiten solchen Abend am Sonnabend, 15. März, wiederum im Café Winkelmann in der Yorkstraße abzuhalten. Da Gäste eingeführt werden dürfen, ist den Mitgliedern Gelegenheit gegeben, unserer Bewegung noch fremd gegenüberstehende befreundete Familien mitzubringen. Musik- und Gesangvorträge werden eine gesellige Stimmung schaffen, so daß die Gäste sich in unserem Kreise wohlfühlen können. Damit werben wir am besten für die Freikörperkultur. — Am Sonntag, 23. März, vormittags 9.30 Uhr, Treffpunkt zu einer Wanderung in Köpenick, Haltestelle Lindenstraße der Straßenbahnlinien 87 und 187. Geplant ist: Besichtigung der alten Fischerhäuser am Kietz, des Schlosses sowie des Museums in den Müggelbergen. Von dort Waldwanderung mit Endziel durch den Spreetunnel nach Friedrichshagen. Das Fahrgeld (25-Pf.-Tarif) und der Weg sind so berechnet, daß alle Familien auch mit Kindern teilnehmen können. Gäste sind willkommen. — Badeabende wie bisher. — Die Beiträge sind an Lichtfreund R. Hallmann, Danziger Str. 92, Hths. III, einzuzahlen, woselbst auch die Mitgliedskarten ausgehändigt werden.

Berlin. Bund für freie Körperschulung e. V.

Unsere Veranstaltungen: Sonnabends und Sonntags: Waldlauf, Eislauf, Leichtathletik auf dem 160 Morgen großen, idyllischen überbündischen Gelände „Freijugendland Udersee“. Unterkunft in den geheizten Räumen des Geländehauses. Zutritt zum Gelände haben auch Mitglieder aller Freikörperkulturbünde und Gäste, die von solchen Mitgliedern eingeführt werden. Voranmeldung für Unterkunft für Ostern erwünscht. —

Montags 20—23 Uhr und Sonnabends 7—9 Uhr im Lunawellenbad; an den übrigen Tagen Ermäßigung für unsere Mitglieder. — Dienstags 20.30—21.45 Uhr Städt. Badeanstalt Bärwaldstraße. — Donnerstags 19.30 bis 21 Uhr Höhensonne im „Aktis“ Belle-Allianceplatz. — Freitags 21—22 Uhr Gymnastik

Blähgase

verbittern das Dasein

Lies Drebber's Entgasungskur! RM 1,35 franko

Drebber's Diätschule Oberkassel-Bonn N. 5

Nerven-Erschöpfung

Die Neuerstärkung a. dem Zusammenbruch

Broschüre 85 Pfg. franko

Drebber's Diätschule Oberkassel-Bonn N. 5

Die Vegetarische Küche

im Westen, Joachimsthaler Str. 35

Ecke Augsburgener Straße Unmittelbare Nähe vom Bahnhof Zoo ● Speisezeit 12—8 Uhr

Gedeck RM. 1,— ● Sonntags geschlossen

in der Schule Serafine Kinne. — **Son-
nabends** 20—23 Uhr Schwimmen in der
Schwimmhalle des Poststadions, Lehrter Straße
Nur für aktive Sportfreunde! —

Werbeschrift und Auskunft über weitere
Veranstaltungen und Aufnahmebedingungen
schriftlich durch die Bundesleitung; mündlich in
der Sprechstunde oder auch in der Gymnastik-
schule Serafine Kinne, Halensee, Johann-Georg-
Straße 19 (Tel. Umland 6917), und zwar täglich
von 12—20 Uhr (mit Ausnahme von Sonnabend
und Sonntag).

Familien, Jugendliche, Sportfreunde finden
Aufnahme im Bund!

Berlin, „Baldur“, Bund für Freikörperkultur.

Jeden Sonnabend 7—9.30 Uhr und Montag
20—23 Uhr Lunabad. Jeden Dienstag 20—21
Uhr und Donnerstag 20.45—21.45 Uhr Gym-
nastik bei Berthold Schmidt, W 57, Kurfürsten-
straße 19. — Jeden Donnerstag 20—21 Uhr
Höhensonne im Institut „Aktis“, Belle-Alliance-
platz 6a II rechts. Auf 4 Karten (4 RM.) eine
Freikarte, Kinder 50 Pf. — Sprechzeit in Bun-
desangelegenheiten nur Freitags von 18—20 Uhr,
an anderen Tagen nur nach vorheriger Anmel-
dung. Anfragen ist doppeltes Rückporto bei-
zufügen.

Wir beabsichtigen, in diesem Sommer auf
dem Gelände Märchenwiese am Motzener See
eine Parzelle zu pachten. Die genaue Lage wird
unseren Mitgliedern durch Rundschreiben und
Skizzenbeilage bekanntgegeben.

Berlin, Bund der Treue.

Gau Berlin-Brandenburg.

Regelrechte Zusammenkünfte alle 14 Tage in
den „Lauben“. Schaffensfrohe Menschen deut-
scher Art sind als Gäste willkommen. —

1. 3.: Liebe zu den Tieren. — 15. 3.:
Gorch Fock- und Liederabend. — 29. 3.: Beginn
der Vortragsreihe über den menschlichen Körper
(Blutkreislauf, Stoffwechsel, natürliche Ernäh-
rung), mit Lichtbildern. — 9. 3.: Wanderung
ins Briesetal. Treffen 10 Uhr Bahnhof Birken-
werder. — Dienstags: Baden Bärwaldstraße. —
Anschrift siehe Verbandsübersicht.

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

Der FGV. hat es sich insbesondere zum Ziel
gesetzt, die Freikörperkultur auf dem 155 Mor-
gen großen und schönen Gelände „Märchen-
wiese“ am nordöstlichen Ufer des Motzener Sees
zu pflegen und an der weiteren Ausgestaltung
dieses klassischen Freikörperkulturgeländes tätig
mitzuwirken. Zum Aufstellen von Wochenend-
häuschen werden Parzellen auf mehrere Jahre
verpachtet. Einzelne Freunde wünschen gemein-
sam ein Blockhaus mit Einzelzimmern zu er-
richten. Freunde, die dafür Interesse haben,
wollen sich bei den Geschäftsstellen melden.
Ferner soll auf dem Gelände eine große Halle
mit Aufenthaltsraum und Auskleidekabinen ge-
baut werden. Hierfür fehlen noch die geld-
lichen Mittel. Opferfreudige Gönner und
Freunde der Märchenwiese, die hierfür Darlehn
gegen mäßige Zinsen bereitstellen können, wer-
den um gefl. Mitteilung an die Geschäftsstelle
Berthold Schmidt, Kurfürstenstr. 19, gebeten.

Beitragszahlungen auf Postscheckkonto — Ber-
lin 6588 — des Freikörperkultur-Gelände-
Vereins.

Unsere Veranstaltungen in
Berlin: Jeden Montag Abend 20—23 und
Sonnabend früh 7—9.30 Wellenbad im Lunapark,
Halensee, Bornimer Str. 11. — Jeden Dienstag
20—21 und Donnerstag Abend 20.45—21.45 Gym-
nastik-Kursus Berthold Schmidt, Bln. W 57,
Kurfürstenstr. 19. — Jeden Dienstag Abend 20.30
bis 22 Städt. Schwimmbad, Bärwaldstr. 64-67. —
Jeden Donnerstag u. Freitag Abend 19.30—20.30
Höhensonne „Aktis“, Belle-Alliance-Platz 6a II
rechts. — Jeden Sonnabend Abend 20—23
Schwimmsport im Poststadion, Lehrter Str. 63a.

Landesverband Nord-West

Bund der Lichtfreunde e. V.

Gesinnungsfreunde des Bundes finden An-
schluß an folgenden Orten bei nachstehenden
Freunden:

Schiffdorf bei Warnemünde: bei Frd.
Dr. Thielo Capellen.

Schleswig I: bei Freund Victor
Taubner, Moltkestr. 35 I.

Ratzeburg i. Lbg.: bei Freund Hans
Diers.

Wesermünde: bei Frd. Erich Koch,
Fritz-Reuter-Str. 35 III r.

Hildesheim: bei Freund J. Schulz,
Schützenallee 12.

Braunschweig, Bund der Licht- freunde e. V.

Unsere Nestabende und Wanderfahrten
haben wieder begonnen. Freunde und Freun-
dinnen, 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 ken-
nenzulernen. Anfragen an Freund G. A. Wil-
helm, Waterloostr. 17 II.

Hannover, Bund für Freikörperkultur.

Unsere Hüttenbauten auf dem Gelände
schreiten rüstig vorwärts. Dieses ist das Ver-
dienst unseres lieben Edie, der sich keine Mühe
verdrießen ließ, trotz aller Schwierigkeiten uns
finanziell zu unterstützen. Nun kommt alle
und helfte tatkräftig mit, damit wir im Sommer
unsern Gästen und euch selbst ein behagliches
Heim bieten können. Am Sonntag nach Ostern
wollen wir Einweihung feiern. Dazu laden
wir alle aus nah und fern herzlichst ein. Braun-
schweiger, Bremer, Hildesheimer, Peiner, alle
Lichtfreunde und -Freundinnen in nah und fern,
nehmt Verbindung mit uns auf. Lernt uns
kennen. Kommt zu uns aufs Gelände oder
trefft euch auf Wanderungen. Auskunft über
den Bund gibt unser Geschäftsstellenleiter Karl
Seegers. Unsere Jahreshauptversammlung hat
stattgefunden, und wurde der in der Anschrift
genannte Vorstand wiedergewählt.

Landesverb. Westdeutschland

Barmen-Elberfeld, Lichtbund e. V.

Dienstag 11. 3. 30 abds. 8 Uhr (pünkt-
lich) im Gesangsaal des Gymnasiums Elberfeld,

Kölner Str.: „Schlichte Hausmusik von Bach, umrahmt von einem Vortrag von Freund Haselblatt über J. S. Bach als Mensch“. — **S o n n t a g** 16. 3. 30 Abfahrt Barmen Hbf. 8.49, Elberfeld Hbf. 9.11, Düsseldorf Hbf. 9.42 bis Erkrath, Wanderung durch die Düsseldorfer Waldungen, Schwarzbachtal, Mettmann. — **S o n n t a g** 6. 4. 30 Abfahrt Elberfeld Stadttheater um 8.30 Uhr mit Straßenbahn bis Sudberg. Düsseldorf Hbf. ab 9.16 bis Solingen-Schaberg. Treffen gegen 10.30 Uhr in Müngsten-Brücke. Wanderung über Burg, Glüder, Witzhelden nach Leichlingen.

Jeden Mittwoch Abend 8.30 Uhr Gymnastik in der Turnhalle Barmen, Siegesstr.

Gäste zu allen Veranstaltungen stets willkommen.

Koblenz, Bund für Freikörperkultur.

Auch am Rhein geht die Lichtkultur trotz aller Widerstände vorwärts. Im Januar trafen sich auf Veranlassung des Fr. Lorenz aus Pfaffendorf die hier im Bezirk wohnenden Mitglieder des Orplid, des BDL und der Liga und beschlossen die Gründung einer Ortsgruppe d. RFK., Ortsgruppe Koblenz. Weitere Mitglieder dürften in nächster Zeit noch dazukommen. Dieselben kommen aus den Orten Koblenz, Neuwied, Trier usw. Es ist die Möglichkeit gegeben, auf der Farm Mariannenhof ein Licht-Gelände zu erhalten. Wenn jetzt schönes Wetter einsetzt, gibt es Arbeit in Hülle und Fülle. Es ist eine Schlucht mit einem Bach, das Wasser soll am Ende gestaut werden, so daß die Möglichkeit zum Planschen für Groß und Klein da ist. Zum Geschäftsführer der Gruppe ist Frd. Bruno Hertwig, Koblenz, Friedrichstr. 15, gewählt worden. Alle Anschriften, Zeitschriften usw. bitte an genannte Adresse zu senden.

Landesverband Schlesien

Breslau, Bund der Lichtfreunde e. V., Gruppe Schlesien.

Alle Freunde der Bewegung, welche dem Bund treu geblieben sind und welche Gruppenbildung anstreben, werden gebeten, ihre Adresse Freund A. Frenzel, Breslau, Steinstr. III, anzugeben. Insbesondere die Skifahrer im Riesengebirge sind herzlich zum Beitritt eingeladen.

Liegnitz, Bund der Treue.

Der seit 1924 bestehende „Bund der Treue“ erstreckt sich in seiner Arbeit über das ganze Reich. An zahlreichen Orten des Reiches sind Mitglieder. Neue Ortsgruppen sollen mit Hilfe Gleichgesinnter gebildet werden. Wer zu uns kommen will, verlange gegen Rückpostgeld von obiger Hauptleitung unsere Werbeschrift, aus der auch unsere Ziele auf dem Gebiete der Lebensreform zu ersehen sind. Freikörperkultur gilt uns nicht als Alleinziel, sondern als selbstverständliches, natürliches Mittel zum Zweck. Alkohol- und Tabak-Freunde werden grundsätzlich nicht aufgenommen. Den „Bubikopf“ lehnen wir als undeutsche Modetorheit ab.

Lichtbund Schlesien, Sitz Bunzlau.

Der Frühling naht, die Sonne lockt! Auf denn zu frohen Fahrten! — Stählt den Körper, schärft den Geist, und laßt auch die Seele nicht schmachten!

RING BUNZLAU/LÖWENBERG.

Heimabende jeden Mittwoch beim Ringführer. — 5. 3. 30: Jugend und Sozialismus. — 12. 3. 30: Unsere Heimat. — 19. 3. 30: Die Frau im Kampfe um neue Lebensformen. — 26. 3. 30: Schlesischer „Lichtabend“. — Wanderungen nach Verabredung. Voraussichtlich am 8. 3. bei guter Schneelage Gebirgsfahrt.

Die anderen Ringe geben durch Rundschreiben Nachricht.

Wer die Gemeinschaft idealgesinnter Menschen im Sinne der Freikörperkultur sucht, der wende sich an die Ringführer oder an den Bundesführer. (Rückporto bitte beifügen!)

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

Die LGF. und die Breslauer BdL. er haben sich zu einer Arbeitsgemeinschaft unter dem Namen „Arbeitsgemeinschaft Breslauer Körperkulturbünde“ zusammengeschlossen. Anschluß der Ortsgruppen der „Liga für freie Lebensgestaltung“, der „Sonnenfreunde“, des „Treubundes für aufsteigendes Leben“, des „Bundes der Treue“ usw. im Gange. Wir erstreben einen ähnlichen Zusammenschluß wie den unserer Freunde in München, Frankfurt usw. Zuschriften vorläufig an den Führer der LGF. —

Eine Zeitschriftenschau (Ziel, Gesunde Mensch, Aufstieg oder Untergang) bei den Mitgliedern der LGF. und des BdL. im Umlauf. —

Die Aufbauarbeiten schreiten rüstig voran. Gemeinschaftsabende (LGF. und BdL.) laut besonderem Rundschreiben. Besprechung von Adlerthurns „Insel der Nackten“, Damaschkes „Zeitenwende“ und Brechers „Dein Kind im Gotteskleid“. — Teilnahme an einem Lehrgange von Dr. Felix Buse, Ffm., über neue Ernährung, an einem Filmvortrag von Magnus Hirschfeld über das moderne Sexualproblem usw.

Landesverb. Mitteldeutschl.

Chemnitz, Vereinigte Lichtfreunde e.V.

Unsere Winterveranstaltungen, welche wir in dieser Saison etwas großzügiger veranstalteten, haben guten Anklang gefunden, um das Zusammengehörigkeitsgefühl auch den langen Winter hindurch zu pflegen. Der Vortrag im Januar, welcher von einem Lichtfreunde über: „Max Klinger und seine Werke“ gehalten wurde, verbunden mit einer Ausstellung, war gut besucht und kann als gelungen bezeichnet werden. Der Vortrag im Februar, gehalten von Freund Dr. Reißner, über „Infektionskrankheiten“, war sehr belehrend und für uns Sonnenmenschen von besonderem Interesse. Den Lichtfreunden, welche dem Verein in solcher Weise dienen, sei an dieser Stelle besonders gedankt. Die Winterwanderung, welche am 9. 2. mit dem Ziel „Liga-Gelände“ stattfand, war von herrlichem Winterwetter begünstigt und eine stattliche Teilnehmerzahl von 25 Personen nahm daran teil. Bis Adorf im Erzgeb. sind wir mit der Bahn gefahren, dann nach dem Liga-Gelände, durch herrlichen Rauhreifwald mit einer Rast auf dem Geysersberg über Berbisdorf nach Chemnitz gewandert, welches wir nach fünfständigem Marsch

mit dem Bewußtsein erreichten, einige schöne Stunden im Kreise Gleichgesinnter verlebt zu haben. Im März findet außer den üblichen Gymnastik- und Volkstänze-Abenden ein Vortrag von einem Lichtfreund über Okkultismus statt. Am 4. April feiern wir unser 10jähriges Stiftungsfest und am 16. April ist Hauptversammlung, verbunden mit Neuwahl der Führerschaft. Nach einem reichhaltigen Winterprogramm erwarten wir dann den Sommer, wo wir auch unseren Mitgliedern die nötige Abwechslung bieten, um Körper und Geist dem Sonnenmenschen anzupassen.

Dessau. Kreis für freie Lebensgestaltung (bish. Lichtbund Dessau.)

Veranstaltungen im März: Sonnabend, d. 1. 3.: Nestabend bei Freund Bückmann; Sonntag, d. 6. 3.: Fahrt in die Oranienbaumer Heide, Treff 8 Uhr Muldbrücke. Außerdem jeden Mittwoch 19—20 Uhr Schwimmen (Stadtschwimmhalle); jeden Donnerstag 19—21 Uhr Turnen und Gymnastik (Studienanstalt). — Rege Beteiligung ist Pflicht!

Dresden. Bund der Sonnenfreunde e. V.

Donnerstag, 20. März, 20 Uhr, Heimabend bei Frd. Göhler, Maternistraße 17 IV. — Jeden Montag Volkstanz und Gymnastik wie bisher.

Leipzig. Freikörperkultur e. V.

Wir geben den uns befreundeten Bündern nachfolgend die Ergebnisse der Vorstandswahlen aus der Hauptversammlung vom 25. 1. d. J. Es wurden gewählt als erster Vorsitzender: Kurt Weiße, als dessen Stellvertreter: Felix Dörffel, als Kassenwart: Kurt Preisser, als Schriftwart: Johannes Kunze, als Geländewart: Werner Preuß, dessen Stellvertreter: Max Naumann, als Turn- und Schwimmwart: Bruno Graubner, als Jugendwart: Otto Merckens, als Bildwart: Erich Weiße, als Werbeobmann: Georg Görss. — Wir erinnern unsere Mitglieder an die RFK.-Umlage 1929, soweit dieselbe noch nicht abgeführt ist, und bitten die Restanten dringend um Zahlung derselben. Ferner ersuchen wir um baldige Zahlung der Hüttenfondsumlage und um pünktliche Leistung der Monatsbeiträge. Wiederholt verweisen wir auf unsere Heimabende, die in Zukunft möglichst immer Lichtbildvorführungen aus dem Gelände bringen sollen. Reger Besuch seitens der Mitglieder wird erwartet, bringt Interessenten mit, da die Abende werbend wirken sollen. — Die Mitgliederversammlung vom 13. 2. hat Freund Fritz Klein als Hilfskassenwart bestätigt. Derselbe wird zu möglichst jeder Veranstaltung des Bundes zugegen sein und nimmt Beiträge entgegen. Benutzt aber nach Möglichkeit das Postscheckkonto zu Zahlungen an die Bundeskasse!

Veranstaltungen: Donnerstag, 6. März, 20 Uhr, im Auguste-Schmidt-Haus, Mitgliederversammlung, Donnerstag, 20. März, 20 Uhr, im Auguste-Schmidt-Haus, Heimabend, Vortrag Devermann über Sekretion mit Lichtbildern. Donnerstag, 3. April, 20 Uhr, im Auguste-Schmidt-Haus, Mitgliederversammlung. Jeden Sonntag Treffen auf dem Gelände, jeden Dienstag ab 19.15 Uhr in der Turnhalle Gymnastik, jeden

Freitag ab 20 Uhr Höhensonne im Lichtbad Natura, Emilienstraße. — **Veranstaltungen der Jugendgruppe:** Sonnabend, 1. März, 19 Uhr, Nestabend bei Henry Backhaus, Leipzig-Connewitz, Auerbachstr. 10, Sonntag, 9. März, Fahrt nach Naunhof—Groß-Steinberg. Sonntagskarte Groß-Steinberg Mk. 1,40. Abfahrt Hauptbahnhof 8.04 Uhr oder ab Paunsdorf 8.11 Uhr; Führer: Henry Backhaus. Sonnabend, 15. März, 19 Uhr, Nestabend bei Alfred Scheffler, Leipzig-N 22, Elsbethstraße 14 II bei Capelle. Sonntag, 23. März, Fahrt in die nördliche Elsteraue. Treffen: 9 Uhr, Zeppelinbrücke, Stadtseite; Führer: Otto Schönemann. Zu dieser Fahrt sind auch wanderlustige ältere Bundesmitglieder willkommen. Außerdem jeden Dienstag von 19—21 Uhr Volkstanz in der Friedrich-List-Schule, Nordstraße, Turnhalle, Eingang von der Parthenstraße.

Magdeburg. Lichtbund Magdeburg e. V.

Mittwochs: Heimabende im Frankeheim, Zimmer 15 (Theaterprobe). — Donnerstags: 20—22 Uhr Turnen und Gymnastik in der Schule, Hindenburgstraße 12; Frauen obere, Männer untere Turnhalle.

Am Sonnabend, den 15. März 1930, 20 Uhr, „Heiterer Abend“ im Logenheim, Poltestraße. — Am Mittwoch, den 19. März 1930, 20 Uhr, Mitgliederversammlung im Frankeheim, Zim. 15. — Sonntags treffen wir uns auf dem Gelände. — Gästen und Interessenten ist das Betreten des Geländes nicht gestattet; sie melden sich am besten Donnerstags in der Turnhalle.

Landesverband Süd-West

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

7. März: Vortrag von Frau Dr. Ellie Bommersheim über „Moderne Gymnastik“ als letzter der 4 großen Vorträge. Möge er ebenso gut besucht sein wie der vor überfülltem Saal gehaltene Lichtbildervortrag von Dr. med. Günther am 7. Februar! Eintritt wie immer frei. Ort: Feierabend, Stiftstraße. Zeit: 20 Uhr. — Heimabende: 11. 3. Singabend. 18. 3. Vortrag von Adi Reitz über „Moderne Wege der Innendekoration“. 25. 3. Humoristischer Abend. — Am 23. März findet um 10.30 Uhr vormittags unsere diesjährige öffentliche Frühlingsfeier im Mozartsaal, Schulstr. 8, statt. Rhythmische Tänze, Gymnastik, Gesang und Musikvorträge sollen die Feier umrahmen. — 30. März: Fahrt der drei Ortsgruppen Darmstadt, Frankfurt und Wiesbaden zum „Oberen Königstädter Forsthaus“. Wir fahren 7.53 ab Hbf. bis Nauheim i. H. bei Groß-Gerau und wandern gemeinsam zum genannten Forsthaus. Sonntagskarte lösen bis Groß-Gerau, von da bis Nauheim nachlösen. Radfahrer treffen sich 7.30 Uhr an der Brücke Hauptbahnhof. Liederbücher, Klampfen u. Bälle nicht vergessen! — Schwimmen Freitags 19.30 bis 20.30 im Hallenschwimmbad, Frauenseite. — Höhensonne Freitags abends bis 21 Uhr bei Dr. med. Günther, Grafenstr. 4 I, Preis 40 Pf. — Gäste werden auch bei unseren sämtlichen nicht öffentlichen Veranstaltungen ohne vorherige Anmeldung stets gerne begrüßt.

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

Mittwoch, 12. März: Aussprache-Abend. — Mittwoch, 19. März: Herr Wollgarten, „Wer darf Freikörperkultur treiben?“ — Mittwoch, 26. März: Herr Heinz Gatzke, „Moderne Kunst“. — Mittwoch, 2. April: Aussprache-Abend. — Mittwoch, 9. April: Frau Th. Mülhause-Vogeler: Diskussions-Abend.

Wir verweisen nochmals auf das am 23. 3. stattfindende Frühlingsfest in Darmstadt und das Orplidtreffen am Oberen Königstädter Forsthaus am 30. 3. 1930. Beteiligt Euch recht zahlreich an diesen Veranstaltungen!

Stuttgart. Lichtbund

(in Interessengemeinschaft mit der Lichthöh-Vereinigung e. V., Stuttgart).

Nach vielem Hin und Her ist endlich das richtige Kind zur Welt gekommen, das wir mit dem Namen „Lichtbund Stuttgart“ aus der Taufe gehoben haben. So heißen wir nun endlich und sind dessen froh, denn es ist der rechte Name für unsere Art, neue aufwärts-tragende Lebensformen zu gestalten auf dem herrlichsten Fleckchen Erde, das es geben kann, unserer „Lichthöh“, an der sonnigen Berghalde und wie eine Märchenwiese inmitten herrlicher Wälder gelegen, mit einem prachtvollen Blick in die Weite hinüber zu den Schwarzwaldbergen. Schon jetzt pilgern wir allsonntäglich dorthin und sind tüchtig an der Arbeit, um das Gelände vollends bis zum Sommer zu einem wirklichen Paradies zu machen.

Am 6. Januar feierten wir nach altem Brauch im „Silbernen Hecht“ unser Julfest. Wie zur Sommersonnwend kommen zu dieser Feier immer alle Freunde aus nah und fern, und so waren wir auch diesmal wieder eine große, frohvereinte Familie. Gesänge, Volkstänze, Musikvorträge und ein allerliebstes Mimenspiel nach einem Märchen Manfred Kybers wechselten in bunter Folge und alle, die mit dabei waren, hatten ihre helle Freude an dem urwüchsigen Leben, das allenthalben zum Ausdruck kam. Das Fest ist für uns immer ein Höhepunkt in der sonnenarmen Zeit.

Familien, Mädels und junge Männer, die die allgemein vorhandene Hohlheit menschlicher Beziehungen satt haben und sich nach einem herzlichen, auf Wahrhaftigkeit und gegenseitigem Vertrauen gegründeten Verhältnis von Mensch zu Mensch sehnen, sind uns herzlich willkommen. (Näheres siehe Verbandsübersicht.)

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

Am 9. 3. 30: Wanderung über Kloppenheim, Medenbach, Wildsachsen nach dem Jugendkopf und über Auringen zurück. Treffpunkt 8.30 Uhr in Wiesbaden am Eingang zum warmen Damm. — Unsere Mitglieder werden gebeten, sich an der Frühjahrsfeier der Ortsgruppe Darmstadt recht zahlreich zu beteiligen. (Näheres im Programm der Ortsgruppe Darmstadt.) — Am 30. 3. 30: Frühjahrestreffen der F.K.K.-Gruppen des Rheinisch-Mainischen Gebiets an der Waldlichtung „Dachenu“ in der Nähe des Ob.-Königstädter Forsthauses. Abfahrt

Wiesbaden 7.35 Uhr bis Flörsheim; Mainz 7.56 Uhr bis Bischofsheim. — Jeden Donnerstag, 8 Uhr abends: Gymnastik.

Landesverband Bayern

München. Arbeitsgemeinschaft Münchener Körperkulturbünde.

In der Zeitschrift „Das Freibad“, Februarheft 1930, ist der Aufsatz von Freund O. Poebing: „Das ethische Prinzip im Nackten“ als Leitartikel veröffentlicht worden. Damit ist die Einladung zum Beitritt der Liga für freie Lebensgestaltung, Ortsgruppe München, und der Gymnastischen Gesellschaft München, öffentlich erfolgt. Die Vorstände der genannten Gesellschaften haben nun mit ihren angeschlossenen Bünden und Tanzschulen das Wort zur Gründung der Ortsgruppe München des Reichsverbandes.

München. Bund der Lichtfreunde e. V. Bundesleitung.

Die Arbeiten der Ortsgruppen in Bayern machen gute Fortschritte. Die Ortsgruppe Nürnberg hat die zur Ringbildung erforderliche Zahl (15 voll zahlende Mitglieder) bereits überschritten und bildet neben dem Ring München nunmehr den zweiten selbständigen Ring im Bund. Neue Ortsgruppen sind in Bayern im Entstehen. Im früheren Gau Nordmark ist die Ortsgruppenbildung angeregt (siehe Verbandsmitteilungen und Verbandsübersicht.)

Die Schuldfrage der früheren Gaue BdL. gegenüber dem Bund und des Bundes gegenüber dem Reichsverband haben eine beiderseitig befriedigende Lösung gefunden, die nunmehr ein klares gegenseitiges Zusammenarbeiten ermöglicht.

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

Endlich der ersehnte Schneefall in den Bergen und der Umgebung Münchens! Skisüßlinge und Geübte sind eifrig bei der Arbeit. Am 2. Februar fand der Bdl.-Abfahrts-wettlauf Hocheck — Walleralm statt (Länge ca. 2,5 km, Höhendifferenz ca. 250 m). Ergebnis: 1. Freund Adolf List, 2. Freund Heinrich Leihls, 3. Freund O. Poebing, 4. Freund Alois Deffner, 5. Freundin Betty Klöckner, 6. Freundin J. Feustel. (Bestzeit 4 Min. 03 Sek.)

Am 9. Februar wurde das prächtig gelegene Brauneck bei Lenggries auf verschiedenen Routen bestiegen. Ein sonnig-klarer Wintertag mit prächtiger Aussicht, jedoch geringer Neuschneelage. Freund Braekow und Freund Poebing brachten herrliche Aufnahmen nach Hause. — Die Skisüßlinge des Ringes üben Mittwoch und Samstag nachmittags am „Baronberg“ bei Schwabing. — Auf die Skitour am Montafon vom 1. bis 15. 3. 30 wird nochmals hingewiesen: Herrliche Gelegenheit zur Fahrt im Lichtkleid!

Am 11. 2. 30 war unser Heimabend gut besucht. Freundin Alice Wittmann sang mit vorzüglichem Vortrag Lieder von R. Poebing. Die Klavierbegleitung lag in den Händen von Freund Trautmann, der auch das F-Moll Impromptu von Schubert, op. 142,

wundervoll zum Vortrag brachte. Nachfolgend hielt Freundin Annemarie Pagenstecher einen ganz ausgezeichneten Vortrag mit Diskussion und praktischer Vorführung über Struktur-Gymnastik (Schule Fickentscher). Dem Vortrag wurde regstes Interesse entgegen gebracht und reichlicher Beifall gezollt. Wir hoffen, Freundin Pagenstecher im Sommer recht oft auf unserem Gelände zu sehen, um von ihr lernen zu können.

Auf die Faschingsunterhaltung am 25. 2. 30 freut sich alles, was Tanzbeine und Humor hat.

Ab 15. 3. 30 wird unser Lichtgelände in Lichtbrunn bei günstiger Witterung wieder eröffnet. An allen schönen Sonn- und Feiertagen finden wieder Geländetage statt, bei welchen die Frühjahrsarbeiten erledigt werden müssen. Gelände- und Arbeitsbeiträge wie im vergangenen Jahr! Kinder, Mädchen und Frauen können vom Arbeitsdienst auf Wunsch ohne Zahlung befreit werden. Dringliche Arbeiten sind: Abdeckung des Badebeckens, Deckung gegen Sicht am Zaun, Planierung des Turnplatzes neben dem Badebecken.

Die laufenden Veranstaltungen sind wie bisher: Montag, Opernabend Galerie Paulus, Fürstenstraße. Dienstag, 2. im Monat: Heimabend, Leopoldstr. 87/o. Dienstag, 1. u. 3. im Monat: Kammermusikabend, Rheinstr. 23/3 r., Tel. 30 967, und bei Freund List, Tel. 42559.

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. 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 d. Lichtfreunde e. V.

Wahre Freunde der Freikörperkultur, Familien, Männer, Knaben, Frauen und Mädchen aus Regensburg und Umgebung, die von der Ertüchtigung von Leib und Seele durch Nacktheit bei Spiel und Sport im Sonnenlicht und durch Abkehr von Tabak und Alkohol überzeugt sind, finden Anschluß an Gleichgesinnte. Auch Neugierige und Zweifler sind als Gäste willkommen. Wir sind des festen Glaubens, daß auch diese in Bälde sittlich starke und überzeugte Lichtkämpfer werden.

Beispiel sollst Du sein, bei Dir selbst beginne!

Adressen von Lichtfreunden und Freunden zur Gründung des Ringes Regensburg mit der satzungsmäßigen Zahl der Ringmitglieder erbeten an Georg Glas, Regensburg-Stadtamhof, Güterabfertigung.

Lindau. Bund der Lichtfreunde e. V.

Freunde und Freundinnen des Ski- und Wandersports finden Anschluß an Gleichgesinnte. Anfragen an Freund Armin Fäßlin, Lindau,

Abelbau. Skikurs des BdL. im Montafon vom 1. bis 15. 3. 1930. Es können noch 2 Meldungen berücksichtigt werden.

Neumarkt. Bund der Lichtfreunde e. V.

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

Nürnberg. Bund der Lichtfreunde e. V. Ring Nürnberg.

Es geht vorwärts! Die Ringbildung hat durch Aufnahme von 20 Mitgliedern satzungsgemäß stattgefunden. Laufende Veranstaltungen des Ringes: Jeden Dienstag und Donnerstag Gymnastikabend. Ort und Zeit in der Tagespresse unter „Vereinsnachrichten“. — Heimabende: Gaststätte Ceres, Sternstraße 1/1, und zwar jeweils ab 20.30 Uhr, an folgenden Tagen: 6. und 21. März, 3. April. — Wanderung: 9. März. Ziel und Näheres am Heimabend, 6. 3. Frnued Klaetsch wird im März einen Vortrag über Freikörperkultur halten. Zu unserm Streichtrio bzw. Quartett benötigen wir noch einen ersten Geiger und einen Bratschist. Wer hat Lust und Freude dazu? Alle erforderliche Auskunft durch den Ringführer, Freund Willy Ismayer, Nürnberg-Buchenbühl, Am Steinbruch 19, bzw. für Frauen und Mädchen durch die Führerin der Frauen- und Mädchengruppe, Freundin Annemarie Ismayer, Nürnberg-Buchenbühl, Am Steinbruch 19.

Rosenheim. Bund der Lichtfreunde e. V.

Eine neue Gruppe Gleichgesinnter ist in Bildung. Insbesondere wird der Zusammenschluß der Faltbootfahrer angestrebt, welche auf dem Boden der Bewegung stehn. Anfragen an Frd. Otto Kibler, Rosenheim, Schönfeldstr. 9/6.

Schwabmünchen b. Augsburg. Bund der Lichtfreunde e. V.

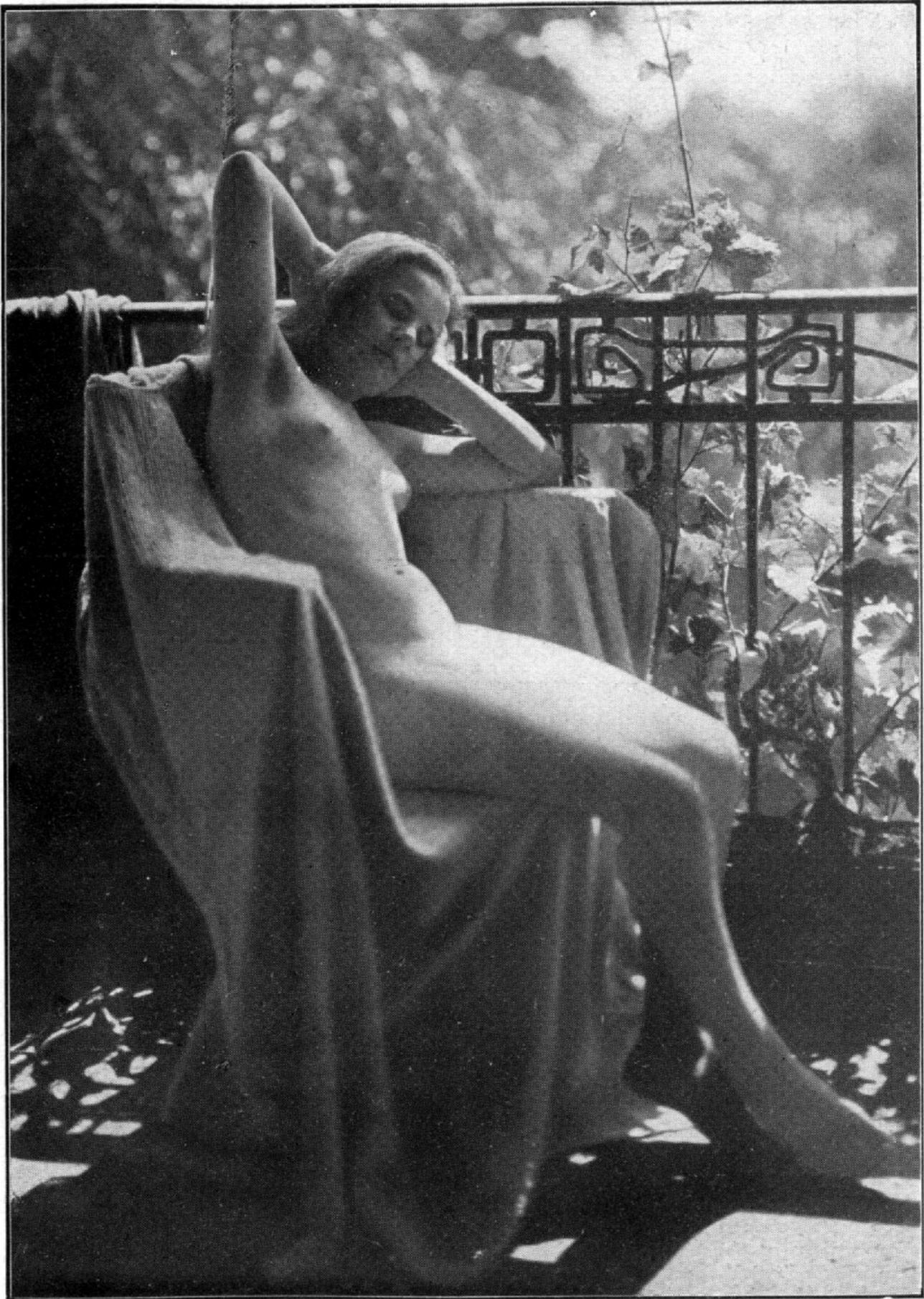
Hier hat sich Freund Heinrich Linz, Apothekergäßchen, Adresse Fräulein Schmid, niedergelassen und fordert alle wahren Freunde der Freikörperkultur am Ort und Umgebung auf, sich zu einer Ortsgruppe zusammenzuschließen, die sich durch Wandern und Baden in Licht und Sonne von der Last des Alltags, wie von Tabak und Alkohol freimachen. Auch Neugierige und Zweifler werden sich überzeugen, daß hier ein fester Wille zum Neubau von Körper und Seele entsprechend den Bundesatzungen vorhanden ist.

Augsburg. Bund der Lichtfreunde e. V.

Hier wird eine neue Ortsgruppe ins Leben gerufen. Alles, was Sonne im Herzen hat, wendet sich an Freund Jos. Weilbuchner, Augsburg, Weidegasse B 103 bei Speiser.

München. Freikörperkultur bund „Baldur“ e. V.

Die Pachtung der Gelände, darunter eines Wassergeländes, sind abgeschlossen. Beide Plätze sind sowohl mit der Straßenbahn als auch mit der Bahn zu erreichen. Die Gehzeit beträgt beiderseits ab Straßenbahn ca. eine halbe Stunde. Das Wassergelände ist mit Kabinen, einer heizbaren Hütte usw. ausgestattet, desgleichen sind Reck, Sprungbrett, Spielgeräte usw. vorhanden.



Autn. Lotte Herrlich, Altona-Bahrenfeld



Aufn. P. Gessner, Gera (Thür.) mit Voigtländer-Heliar



Aufn. D.L.G. Berlin, Lichtgelände Mühlslößchen

Die Wassertiefe schwankt zwischen 60 cm und 3 m. Ferner ist am Platze jeden Sonntag ein Gymnastik- und Schwimmlehrer, sowie Masseure und Masseusen. Bei eventl. Unfällen steht gut geschultes San.-Personal zur Verfügung. Eine Arbeitspflicht besteht nicht. Rauchen und der Genuß von Alkohol sind strengstens untersagt. Zutritt zum Wasser- wie Luft- und Sonnengelände haben nur Mitglieder unseres Ringes sowie sämtliche Baldurianer des Reiches gegen Vorzeigen des Lichtbildausweises. Organisationen und Mitglieder können nur nach vorhergehender Meldung bei der Ringleitung zugelassen werden. Gästen ist ein Betreten der Grundstücke untersagt. — Wir ersuchen daher alle Lichtfreunde und -freundinnen nun, die Freude am Schwimm-, Wasserball und Rasensport haben, sich umgehend an die Ringleitung zu wenden, da ab 6. März eine Geländeumlage erhoben wird.

Veranstaltungen: Jeden 1. u. 3. Donnerstag Heim- oder Vortragsabend bei Frd. Lang, jeden 2., 4. evtl. 5. Donnerstag Gymnastik, anschließend Sportsmassage und Höhensonne. In Vorbereitung ist ein rhythm. wie moderner Tanzkurs, ferner ein Kursus für Akrobatik.

Nürnberg. Treubund für aufsteigendes Leben. Gau Nürnberg.

Fahrten: Sonntag, 2. 3., Arbeitstag auf unserem Waldspielplatz „Sonnenhöhe“ im Sebalder Forst. Abmarsch 8 Uhr morgens von „Reimershof“. — Sonntag, 9. 3., 6.53, nach Hersbrück, über Happurg zur altheidnischen Opferstätte Höhle Hoibirg. Dann Förrenbechtal abwärts zum Deckersberg und zurück durchs Reinsbachtal nach Hersbrück. — Sonntag, 16. 2: Wanderung von Endhaltestelle Erlenstegen zum „Weißen See“ Matterfichte, Odenborg und zurück Heroldsberg—Siedlung „Loher Moos“. Abmarsch 8 Uhr. Sonntag, 23. 3., 6.53, nach Reichenschwand, Hensgörgl, Glatzenstein, Rothenberg, Schneitach. —/ Sonntag, 30. 3.: Treffen morgens 8 Uhr Endhaltestelle Flössaustraße in Fürth. Marsch nach Cadolzburg und zurück.

Nestabende: Alle Donnerstag, 8 Uhr abends, im Jugendhaus „Krone“, Zimmer 8. Vorlesungen, Spiel und Gesang.

Gymnastikabende: Jeweils Dienstag am 11., 18. u. 15. Lenzing beim Volkstanzkreis Nürnberg, Turnhalle Sulzbacher Straße, abends 7.30 Uhr.

Allen Lichtfreunden, die von auswärts unsere alte „Noris“ besuchen, wird gern Auskunft erteilt über billige Bleiben, Sehenswürdigkeiten usw. Anfragen, Postgeld beilegen, an Braunstein, Nürnberg 2, Schließfach 227.

Verschiedenes

Geselliger Abend bei der Deutschen Luftbadegesellschaft, Berlin. Als wir — leider erst gegen 9 Uhr — Schinkels Festsäle in der Brückenstraße betraten, war der ausgeschmückte Saal bis zum letzten Platz besetzt. Es ist erfreulich gewesen zu beobachten, daß der Abend nicht nur von Mitgliedern der DLG, sondern auch von allen anderen Berliner Bünden stark besucht war. Es hat sich auch gelohnt, denn der Abend brachte in bunter Reihenfolge gute Vorführun-

gen mancherlei Art. Seraphine Kinne, die begabte Tänzerin und Gymnastiklehrerin, tanzte einige wundervoll durchgearbeitete Tänze. Sie fanden begeisterte Aufnahme und wirklich rauschenden Beifall. Bemerkenswert waren auch die Einzel- und Gruppentänze der Schule Berthold Schmidt. Sie bewiesen erneut Berthold Schmidts besonderes Können auf dem Gebiete des Grotesktanzes. Erfreulich auch die Jugend in kurzen Hosen und Kittelwesten. Sie sollte eigentlich bei derartigen Veranstaltungen mehr noch mit ihren Gesängen zur Laute und ihren Rundtänzen in Erscheinung treten. An die offiziellen Vorführungen schloß sich zuletzt ein gemütliches Beisammensein an.

Als wir kurz vor Mitternacht gingen, waren wir überzeugt, daß jeder so wie wir befriedigt und erfreut heimgehen würde. Man kann der umsichtigen Leitung der Deutschen Luftbadegesellschaft nur wünschen, recht bald diesem Abend einen zweiten folgen zu lassen. Es wäre dann allerdings begrüßenswert, wenn sie dabei auch den äußeren Rahmen etwas stärker beachtete und repräsentativere Räume wählen könnte.

Übrigens noch einen Wermutstropfen in die reine Freude: An zwei Tischen — erfreulicherweise nur zwei — stieg Zigarrenrauch auf! Sollte es der Leitung derartiger Feste wirklich unmöglich sein, den Gästen in netter, lebenswürdiger Form beizubringen, daß es dem Rahmen der Veranstaltung entspricht, für die kurzen Stunden auf Nikotin- und Alkoholgenuß zu verzichten? Das nächste Mal, nicht wahr?
Bepa.

Wichtige Neuerscheinung!

Fritz Tögel

Menschen- Aufstieg

zur lebendigen Kultur

Vornehm in Ganzleinen geb. RM 5,—

Endlich das Buch der großen Erlösung und Befreiung, das alle ersehnen, das Buch einer Epoche, der sichere Führer durch die schwankenden Höhen und Tiefen unserer Zeit: Lebensgestaltung, Geschlechter, Ehe, Liebe, Religion, Politik... zu köstlicher Klarheit. Ein blutlebendiges Buch zur Rettung und Veredelung der Qualität „Mensch“. In allem furchtlos und kühn, schlicht und elementar, für alle verständlich, ohne philosophische Langeweile, von herrlicher männlicher Fülle und Schönheit, von packender, zündender Gewalt. Ein Werk aus Menschlichkeit und Wahrhaftigkeit. Im ganzen oder gelegentlich in einzelnen Abschnitten gelesen von Jugend oder Alter, Mann oder Weib, reich oder arm, immer praktisch, greifbar, begeisternd.

Zu beziehen durch alle Buchhandlungen oder direkt vom Verlag.

Verlag Kurt Scholtze Nachf.
Leipzig 1, Braustr. 26

Verbandsübersicht

Reichsverband für Freikörperkultur e. V. (RFK)

Stellvertr. 1. Vors.: Erich Nitschke, Berlin SO 36, Taborstr. 16 — **Geschäfts- u. Auskunftsstelle:** Adolf Günther (Jugendbücherstube), Berlin-Charlottenburg, Bismarckstr. 104 (Eing. Leibnizstr.), Tel.: Steinpl. 2279, Spr: jederz. — **Bildamt u. Nachrichtenbearbeitung:** Bernh. Patzer, Berlin S 59, Lenaustraße 4
Arbeitsgemeinschaft der R.F.K.-Schiläufer: W. Kanehl, Berlin W 30, Gleditschstr. 49.

Anfragen sind freigemachte Briefumschläge für die Antworten beizufügen. — **Besuche**, soweit nicht Sprechzeiten vermerkt sind, nur nach vorheriger schriftlicher Anmeldung. — **Zahlungen** für den Reichsverband für Freikörperkultur e.V.: Postscheckkonto Berlin 148387; für den Schihüttenfonds auf Postscheckkonto Berlin 1034 der Deutschen Bank u. Diskonto-Gesellschaft, Berlin SW 61 (Vermerk „Schihüttenfonds des R.F.K.“ nicht vergessen!).

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

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 l.

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. Geschäftsstelle Berlin W 57: Berthold Schmidt, Kurfürstenstr. 19. Fernspr.: B 1 Kurfürst 4026. Geschäftsstelle Motzen (Post Motzenmühle): Hermann Holzhüter, Mittenwalder Str. 14.

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

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

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-Elberfeld: Lichtbund, Vereinigung für Lebenserneuerung e. V., Alfred Krebs, Bismarckstr. 87. K: Leop. Vogt, Elberfeld, Ravensberger Str. 36. PSch: Essen 25 309.

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

Dortmund: Arbeitskreis der Sonnenfreunde Westfalens. Anfragen an die RFK-Geschäftsstelle Berlin.

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

Duisburg: } Ortsgruppen in Bildung.
Düsseldorf: } Anfragen an die Gesch.-Stelle.
Essen: }

Koblenz: RFK.-Ortsgruppe Koblenz u. Umgegend. F: Bruno Hertwig, Friedrichstr. 15. T. 3590.

Köln: „Lichtkreis“, Anschrift: Köln, Hauptpost, Schließfach 376.

Kleinere Gruppen in Düren, Rees, Münster, Trier.

Landesverband Schlesien.

LICHTBUND SCHLESIEN.

Hugo Ley, Ober-Linda, Kreis Lauban (F.). H. Rurainki, Haynau i. Schl., Bergstraße 3a (K.). PSch Breslau Nr. 56 966. (G)

Ring Bunzlau-Löwenberg: Paul Golick, Bunzlau, Altjäschwitzer Str. 10.

Ring Görlitz-Lauban: Herbert Becker, Görlitz, Moysenstr. 12.

Ring Liegnitz-Haynau: Eugen Uiberall, Liegnitz, Frankfurter Str. 9.

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

Ring Grenzland: P. Comes, Liebau i. Schles., Neue Bahnhofstr. 21.

Waldenburg: Alois Titze, Waldenburg-Altwasser, Glückaufweg 46.

Breslau: Bund der Lichtfreunde, e. V., Gruppe Schlesien. Gruppenführer: Alfr. Frenzel, Breslau 23, Steinstr. 111.

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, Herischdorf 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. PSch Leipzig 36 627. (G)

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

Dessau: Kreis für freie Lebensgestaltung (bish. Lichtbund Dessau), F: Karl Bückmann, Pötnitz 33; K: Arthur Babe, A. d. Kienheide 8; S.: Paul Giesemann, Kavalierstr. 24 I; PSch.: Städt. Kreissparkasse Nr. 1986. (G).

Dresden: Lichtfreunde, Hans R. Becker, Sdinorrstr. 19.

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

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

Erfurt: Treubund für aufsteigendes Leben e. V. Gau Thüringen. Auskunft durch Rudolf Böhm, Erfurt, Ebertstr. 2.

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

Leipzig: Freikörperkulturbund 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-Sallwey, Frankfurt a. M.-Praunheim, Murhesiusweg 4. Zahlungen können auf Postscheckkonto Ffm. 65 367 Willi Lederer überwiesen werden.

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: Lichtbund (in Interessengemeinschaft mit der Lichthöh-Vereinigung e. V., Stuttgart). F: Erich B. Wagner, Stuttgart, Friedrich-Ebert-Str. 69. T. 289 30. (G) — Mitglieder in Feuerbach, Zuffenhausen, Ludwigsburg, Göppingen, Heilbronn, Heidenheim, Tübingen, Lörrach i. Baden.

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: Freikörperkulturbund „Baldu“ 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, G. C. Braunstein, Nürnberg 2, Schließf. 227.

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

Geschäftliches

Wenn das tägliche Brot einer gesunden Ernährung dienen soll, muß seine Herstellung auf der Grundlage der neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse erfolgen. Heute wissen wir, daß der Mensch neben Eiweiß, Fetten, Kohlehydraten und Wasser noch andere Stoffe zur Ernährung nötig hat: Nährsalze und Vitamine.

Feines kleiefreies Mehl und das daraus hergestellte Brot ist arm an Nährsalzen und Ergänzungsstoffen. Unbedingt ist daher unser Brot unter Verarbeitung der vollen Bestandteile des reifen Getreidekorns zur Vollnahrung zu gestalten, zu einer Vollnahrung, die dem Körper die zu seinem Aufbau und zu seiner Erhaltung notwendigen Kräfte vermittelt.

Wirkliche Vollnahrung stellen die Produkte des Kreuznacher Grahamhauses Karl Studt in Bad Kreuznach dar. Alle aus genanntem Hause hervorgehenden Brote und sonstigen Nahrungsmittel verkörpern jahrzehntelange backtechnische Erfahrung, entsprechen — wie jederzeit nachgewiesen werden kann — in Bestandteilen und Herstellung durchaus den Forderungen naturgemäßer Lebensweise.

Der überragende Wert der Studt'schen unter der Bezeichnung „Vitanova“ im Handel befindlichen Brote und Nahrungsmittel liegt darin, daß

1. das dazu verarbeitete Getreide nach besonderem Verfahren gut aufgeschlossen und die Fabrikate dadurch leicht verdaulich werden; auf Erhaltung der Ergänzungsstoffe wird dabei erhöhte Sorgfalt verwendet;
2. anstelle von Kochsalz einen bestimmten Zusatz der natürlichen Heil- und Nährsalze der radioaktiv wirkenden Kreuznacher Quellen erhalten.

Bekanntlich haben die radioaktiv wirkenden Kreuznacher Heilquellen ihrer stofflichen Zusammensetzung wegen und infolge ihres Basen-

reichtums säurebindende Wirkung und üben dadurch bei zahlreichen Krankheiten heilenden Einfluß aus.

Beachten Sie wohl: Studt'sche Brote und Nahrungsmittel enthalten alle lebenswichtigen Stoffe in der nötigen Menge und in geeigneter Zusammensetzung, enthalten vor allem die so wichtigen Mineralstoffe und Vitamine. Erst mit den Mineralstoffen und Vitaminen wird uns durch unsere Nahrung die Spannung verliehen, durch die wir dauernd Arbeit leisten können. Fehlen diese Stoffe in unserer Nahrung oder gehen sie durch fehlerhafte Zubereitung verloren, so erkranken wir.

*

Heilberichte über Sowa-Präparate R und R stark!

Die Skepsis, die heutzutage bei den vielen pharmazeutischen Neuerscheinungen immer angebracht ist, hat sich in diesem Falle als unbegründet erwiesen. Die Präparate, die von der chem. pharmaz. Fabrik Adolf Sowa, Berlin SO 36, Mantteuffelstr. 65, hergestellt werden, bestehen, wie die Zusammensetzung zeigt, aus unschädlichen Stoffen. Irgendwelche Schädigungen sind von keinem der Präparate beobachtet worden. Die Heilung erfolgt rasch und sicher, selbst ganz veraltete Fälle reagieren prompt.

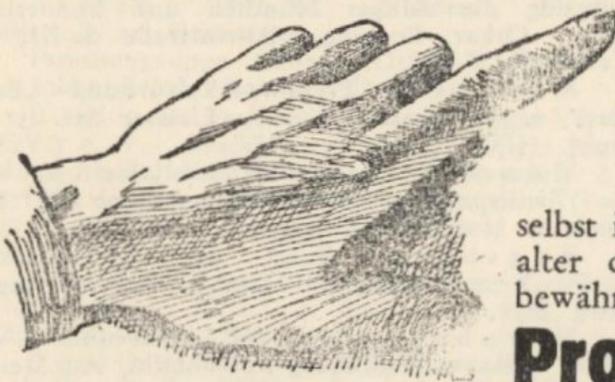
Von den allen Präparaten, die ich in den letzten Jahren geprüft habe, kann ich nur feststellen, daß dies ein hervorragendes Mittel ist, mit dem ich äußerst zufriedenstellende Resultate erzielt habe.

Gez. Dr. med. H. B.

Ich bestätige Ihnen hiermit, daß ich Ihre Blutregenerationspräparate „R“ und „R stark“ in einer größeren Anzahl von Fällen, insbesondere bei Arterienverkalkung, Stoffwechsel- und Krankheiten, welche auf gestörte Säftemischung zurückzuführen waren; mit bestem Erfolge angewendet habe und deren Nachprüfung und Verordnung durch die Ärzteschaft nur wärmstens empfehlen kann.

Gez. Dr. med. G. in B.

Schwache Lungen



die leicht anfällig und Erkrankungen ausgesetzt sind (also bei Bronchialkatarrh, Asthma, Hustenreiz, Verschleimung, ja sogar bei Lungentuberkulose, wo noch Kräfte zur Heilung vorhanden),

kräftigt

selbst in ganz veralteten Fällen und hohem Lebensalter 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 ärztlichen Gutachten sendet die Gesellschaft für mediz. Apparate m. b. H., Berlin-Schlachtensee 38, kostenfrei

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“, Paukstr. 51. (an der Badstr.)

Berlin-Weißensee

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

Berlin O

„Reformhaus an der Frankf. Allee“, Boxhagener Str. 132. Fernspr.: E 8 Andreas 4389.

Reformh. „Am Schles. Bahnhof“, Madaistr. 11. Inh. L. Reinhardt. Tel. Alexander 4833.

Berlin-Lichtenberg

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

Berlin SO

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

Berlin-Tempelhof

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

Berlin S

Reformhaus Keßler, Kommandantenstraße 27.

Reformhaus Rud. Fricke, Luckauer Str. 16 (Moritzpl.).

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. Masdanan-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 tr. 137. Tel.: Co 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, Kuhlighofstr. 5 (neb. Stegl. Bk.).

Chemnitz

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

Frankfurt a. Main

Reformhaus „Thalysia“, Boermel, Ernst, Schillerstr. 27. Telephon: 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 tr. 21-22.

KLEINE ANZEIGEN

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

PERSÖNLICHES

Nur Anzeigen von Bundesmit-gliedern finden Aufnahme

Frl. m. Praxis in neuzeitl. Unterricht u. Erzieh. sucht **Wirkungskreis** (Beteilg.) i. veget. Kinderheim, Reform-schule, evtl. in Familie (perfekt i. veget. Küche). Angebote unt. Ziff. 81 an den Verlag „Freikörperk. u. Leb.“.

Haustochter,

Lichtfreundin, kath., kinderlieb, in veget. Geschäftshaushalt. Zuschr. an B. Hertwig, Koblenz, Friedrichstr. 15.

Gymnastiklehrerin

sucht zum Frühjahr oder Sommer Beschäftigung in Badeort, Sanatorium oder Reformheim. Zuschriften unt. Ziff. 85 a. d. Verlag „Freik. u. Lebensr.“

Lebensreformer,

Ingenieur, 34 J., mittelgroß, dunkel-blond, sucht ideale Kameradschaft mit anmutigem Lichtmädel. Zuschriften: Lagerkarte 88, Berlin-Tempelhof 2.

FERIEN / ERHOLUNG

Ihr Leiden

(ob innerlich oder Hautgeschwüre) ist ein Blut- oder Drüsenleiden, das mit Blutwäsche-Bädern im Kurheim-Strandbad Aguzzo-Lugano, sicher kuriert wird Pension Fr. 7,—

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. Größte Spezial-paddelbootwert Max Schönherr, Berlin SW 29, Blücherstr. 31.

Photo-Kino-Spezialhaus

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

KÖRPERSCHULUNG

Gymnastik—Tanz—Bewegungschor

Schule f. Tanz, Gymnastik. Be-wegungschöre (Laienk. Berufsausb.)

Berthold Schmidt

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

Gymnastikschule Medau
Private Schule u. Ausbildungsstätte für
Ausdrucks-Gymnastik, Berlin-Schöne-
berg, Innsbrucker Str. 44.

**Körperschulung
Seraphine Kinne**

Ausdrucksschulung, Berlin-Halensee,
Johann-Georg-Str. 19. Umland 6917.

Neue Sportschule

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

Sportschule Mattull

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

**Berufsausbildung
Gymnastik / Sport / Tanz**

**Hannoversche
Musterturnschule
Loges-Schule**

für Bewegungskunst
Prospekte d. Geschäftsstelle Hannover,
Meterstraße 8

Neuzeitl. Körperschulung

(Lehrkräfte aus der Lichtbewegung)
Jugendl. 4 Übungsabende RM 2,50.
Gymnastische Arbeitsgemeinschaft e.V.
Bln.-Wilmsdorf, Südwestkorso 20,
Tel. Rheingau 9369.

**Moderne Rückgrat-
und Nervenpflege**

Unübertroff. Erfolge ärztl. begutachtet.
GERTRUD KOCH, Berlin NW 87,
Agricolastr. 29. Tel.: C 5, Hansa 4362.
Diätetiken und -Kurse für salz- und
fleischlose Ernährung. Sprechst. v. 9-10
(Mittwochs von 4-5).

**Unsere
SPEISEHÄUSER**

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

Reformspeisehaus Wedl
Kottbuser Straße 15, am U-Bahnhof
Kottbuser Tor.

**Knoepfel's naturgemäße
fleischlose Küche**
Kleist-Straße 23, Ecke Wittenbergplatz.

Speisehaus G. Stein
SO, Prinzen Straße 83 I (am Moritz-
platz). Reichhaltige Auswahl.

Vegetar. Speisehäuser

Friedrichstr. 151, 1 Tr., Nähe Bahn-
hof 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 Bahn-
hof Alexanderplatz (Inh. Steinhoff)
Moabit, Paulstraße 2, 1 Tr. Nähe
Kriminalgericht (Inh. Schmelz)
Potsdamer Straße 26 a, 1 Tr. Nähe
Potsdamer Brücke (Inh. Homann)
1. Mazdaznan Mittagstisch Arendt,
Eisenacher Str. 122 II (Nollendorfpl.)

Mazdaznan-Speisehaus
Bülow-Straße.

VERSCHIEDENES

Verkaufe

zu sofortiger Übernahme
mein in schönster Gegend bei Kauf-
beuren (bayr. Allg.) geleg. Häuschen,
1924 neu gebaut, m 14 Tagw. Wiesen.
Ganz entzückend schöner Sitz m. herrl.
G. legen. z. ungezwung., freiem Licht-
leben. Geeignet für Freilichtheim oder
Wochenende. Pr.: RM 20000. M. Rau,
Platzhof b Öhringen (B.d.L.), Wttbg.

Hannover

An Höhensonnebädern können Licht-
menschen teilnehmen. Antragen an
Dr. Schwarze, Hann.-Linden, Minister-
Stüve-Str. 7.

Täglich hohen Verdienst durch
Heimarbeiten
u. a. Tätigkeit. Gelegenheit z. Existenz-
gründung. Senden Sie Ihre Adresse
an N. Reiter, Mannheim 612.

Erstklassiges württembergisches
Tafelobst
von eigenem Obstgut in sonnigster
Weinberglage. Preis: I. Qualität RM
20, II. Qualität RM 15,-, Koch-
obst RM 10,-. Otto Schütz, Heil-
bronn a. N., Faßstr. 39.

Dauerverdienst

vom Schreibtisch aus durch Engel-
bert Schmidt, Sonneberg (Thg.)
Prospekt frei.

Nebenverdienst

durch Schultz, Berlin O, Zorn-
dorfer Str. 3.

Denken Sie daran —
Sie können nebenher gute Einnahmen
haben, wenn Sie jede Gelegenheit
wahrnehmen, für „Feikö: perkultur
und Lebensreform“ zu werben. Aus-
kunft erhalten Sie kostenlos v. Verlag.

**Wollen Sie Ihre Zukunft
wissen?** Ihre persönlichen Ereig-
nisse im Jahre 1930 erfahren Sie aus-
führlich durch Ihr 20seitiges Sonnen-
Horoskop nach Angabe Ihres Geburts-
datums. Preis RM 3,-. Zahlreiche
begeisterte Dankschreiben. W. Henkel,
Frankt.-M.-Eschersheim, Geigerstr. 26.

Gnostische Schule
Verjüngung, Heilung, Erlösung.
Südhemmern-Minden (Westfalen).

Menschenkenntnis
Kurse in Psycho-Physiognomie erteilt
Fritz Goll, Dortmund, Land-
grafenstr. 113.

Naturheilinstitut!
Helio-Elektro-Hydrotherapie, Kräu-
terheilkunde, Diätetiken. 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. Poli-
klinik für Minderbemittelte.

Geprüfte Graphologin
übernimmt Aufträge. Handschrift er-
beten Gebühr 3,- u. 4,- RM. Frau
Mar. Kohlheyer, Darmstadt, Heidel-
berger Str. 6.

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

**Musikinstrumente
jeder Art**



kauten Sie
vorteilhaft von

Alfred Teichmann
Oberpfannstiel i. Sa.
Gruppen und Bünde Auswahlendung

An die Mitglieder der R.F.K.-Bünde in Berlin!

**Denkt an die Werbe-Veranstaltung am 9. April 1930
im Langenbeck-Virchow-Haus, NW 6, Luisenstr. 58-59**

Zahnpasta Mundwasser die
Elektrobio- *Zahn- und Mundpflege*
ge des Reformers!
 ERNST KUNZE, HANNOVER.

Gibt dem Körper Nähr- und Aufbaustoffe,
 erhält den Zahn gesund und beseitigt
 Zahnsteinbildung und Zahnbluten.

Überzeugen Sie sich selbst durch einen Versuch!

Erhältlich in den Reformhäusern.

Verlangen Sie unverbindlich die Muster meiner
 prächtigen

Porösen Stoffe und Decken

Hochwertige Erzeugnisse in hervorragender
 Musterung in leichten und schweren Quali-
 tätien für Ober- und Unterkleidung.

Frdr. Hammer, Tuchfabrik, Forst-Lausitz 34

Ausnahme - Angebot

der Schriften **Eures Vorkämpfers**: »Die
 Nacktheit«, »Nackt und Kultur«, »Nackt und Auf-
 stieg«, »Nackt und Moral« RM 3.— zu RM 1.—,
 geb. RM 5.— zu RM 1,80 und Porto —,30, von
 2 St. an —,40 (Ausl. dopp.), **nur geg. Voreinsend.**
 v. Rich. Ungewitter, Verlag, Stuttgart, Postsch. 12224.

Licht auf den Lebensweg

bringt das erste und einzige **praktische** Hand-
 buch dieser

Art: **„Dein Schicksal“**

v. Frodi i. Wehrmann, Pforzheim, Redtenbacherstr. 25.
 Die Frage: „Wie werde ich erfolgreich, glücklich und
 stark?“ ist hier individuell f. jed. Einzeln. verwendbar
 gelöst. Geb. 15,—. Zu bez. unmittelbar v. Verfasser.



Lest und verbreitet:

SPERO: Der Kampf
 des Doktor Kanders

den Roman, den jeder Lichtfreund
 als Lebensreformer besitzen muß!

RM 3,—, in feinem Geschenkband RM 4,50 durch
 jede Buchhdlg. Verlag „Venusal“, Liegnitz.

Als erster Firma ist es uns gelungen,

kochsalzfreien

Vollmilch - Streich - Käse

herzustellen.

Yoghurt-Käse (43 % Fett), fein säuerlicher
 Geschmack, für die Gesundheit
 wertvollster aller Käse, 8 Stück
 i. Kistch. frei dort zu RM 2,05.

Gervais-Käse (54 % Fett), ein wundervoller
 Streichkäse, 8 Stück im Kist-
 chen frei dort zu RM 2,80.

Yoghurt Lab, St. Pölten Nied.-Ü.

FUNKTIONSFÖRDERNDE

VITAM-R

NAHRUNGS-ERGÄNZUNG

Die beste Speisenwürze
 für den Lebensreformer

Billig, natürlich, wohlschmeckend

In allen Reformhäusern

VITAM G.M.B.H. STETTIN 10

Wer ist Lichtfreund Manfred Hanke?

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

REFORMHAUS

für naturreine Nahrung

Hans Tiburtius, Berlin SW 61

Yorckstr. 22 Fernruf: Bergmann 4420

Verbandsmitglieder erhalten 2 1/2% Rabatt

„Seliges Nacktsein“ Band I u. II von Lotte Herrlich

30 Aktaufnahmen jugendlicher Knaben- und
 Mädchenkörper in Kupfertiefdruck. Preis je
 RM 3.50. Zu beziehen gegen Voreinsendung
 durch Frau Lotte Herrlich, Altona-Bahrenfeld,
 Adickesstr. 186. Postscheck: Hamburg 81018.

Lichtfreunde! Berücksichtigt bei Euren Einkäufen die Inserenten!

FERIENHEIM SPÖKTAL

Post Hützel (Lüneb. Heide)

Im schönsten Teil der Lüneburger Heide gelegen, unweit des Naturschutzparkes. Herrliches, 320 Mg groß., einsam gelegenes Luftbadgelände m. Wald u. fließendem Wasser. Sonnige, geschützte Lage. — Kostenloser Gymnastikunterricht, Leichtathletik. Neuerbautes Landhaus im niedersächsischen Stil, behaglich eingerichtet. Verstreut liegende kleine Wohnhäuschen für Familien und Einzelpersonen. Beste, reichhaltige Verpflegung. Gute Betten. Zwangloser, familiärer Aufenthalt. Billige Preise. Das ganze Jahr geöffnet

Ausführlichen, bebilderten Prospekt gegen 30 Pfennig Rückporto

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

Sowa-Präparate

„R“ u. „R stark“

**Gegen Blutkrankheiten
u. deren Vererbung usw.**

Arterien-Verkalkung, Drüsenanschwellung, Skrofulose, Furunkulose, Geschwüre, Hautausschläge, Hämorrhoiden, Beinleiden, Leber-Gallenstockungen, wie bei Frauen in den Beschwerden der Wechseljahre, sowie die Rheumapaste bei gleicher Anwendung des Präparats „R“ bei Rheuma hat sich glänzend bewährt, ein Versuch überzeugt von der Wirkung.

Die Sowa-Präparate (und ihre therapeutische Bedeutung) sind nachweislich mächtige Stimulantia (remedia), anregende und ausscheidende (sekretorische), den Krankheitserreger abtötende Mittel und für die Behandlung von Stoffwechselkrankheiten usw. von großer Bedeutung, haben sich noch da nachweislich glänzend bewährt, wo andere versagten, und werden von vielen Ärzten und Praktikern dauernd verordnet u. empfohlen.

Verlangen Sie die kostenlose Zusendung der aufklärenden Broschüre: „Was sagen die Ärzte und Geheilte?“

ADOLF SOWA

Fabrik pharmazeutischer Präparate
Berlin SO 36, Manteuffelstr. 65

Gesundheit u. Kraft

durch ständigen Genuß von

**STUDT's kohlehydratearmen
Kreuznacher Grahambrot,
Original-Vollkornschrotbrot**
nach persönlicher Anordnung
des Herrn Pastor Felke,
**Reform - Edel - Pumpnickel,
Diätzwieback für Zuckerkr.,
Diabetiker-Vollmehl,
Reform-Haferzwieback**

Marke „**VITANOVA**“ ges. gesch.
Sie sind nach modernsten Reformgrundsätzen hergestellt, enthalten das an Basen reiche Konzentrat der berühmten radioaktivwirkenden Kreuznacher Heilquellen. Prüfen Sie deswegen heute noch VITANOVA-Waren.

Sie sind erstaunt über den Erfolg!

Sonderheit:

Garant. kochsalzfreie Brote u. Zwiebäcke

Alleinhersteller:

Kreuznacher Grahamhaus
Karl Studt, Radium-Bad Kreuznach

40jährige Praxis in der Brotreform, hohe Auszeichnungen auf zahlreichen Ausstellungen. Intern. Fachausstell. Köln 1902 Gold. Medaille. Zu haben in Reformhäusern. Wo keine Niederlage, Versand an Verbraucher direkt ab Fabrik. Broschüren und Preislisten kostenlos.

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

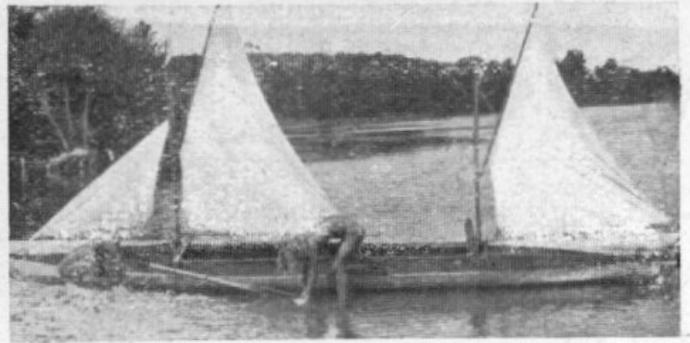
In Reformgeschäften erhältlich

Kurmittel-Gesellschaft m. b. H.
Pommler-Werk

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

Leichtflüssig,
 vitaminreiches Blattgrün als Farbstoff,
 unendlich ausgiebig,
 edler, balsamischer Duft,
 besonders praktische Flasche,
 sehr lange haltbar,
 zieht restlos in die Haut ein,
 ideale Sportmassage,
 auch bestes Rasieröl,
 auch zur Pflege des Haarbodens.
 Alojade, das Salböl
 das Geheimnis straffer, schöner, brauner
 Körperhaut,
 wärmt, schützt und reinigt,
 empfohlen von Mund zu Mund.
 Millionen Flaschen in den letzten Jahren
 verkauft.
 Alojade, das Salböl
 in allen Spezialgeschäften.

Achte auf Alojade und auf Trittau.



FALTBOOTE

gut, sicher, form- u. farbenschön
 von RM 140,— an, Anzahl. 1/4, Rest in Raten
 Verlangen Sie kostenl. uns. Katalog »Faltboot u. Zelt«

Adolf Marquardt A. G.
Faltbootwerft / Heilbronn 9

„NEDA“ Früchteölmwürfel

Das diätetische Genußmittel zur Verhütung der
 Darmträgheit. Probe 30 Pfg., Kartons zu RM 1,20
 und 2,—. Erhältlich in Apotheken, Drogerien,
 Reformhäusern oder direkt durch

Eduard Palm, München 13.

Es liegt in Ihrem Interesse,

Ihre gesamten Versicherungen bei
 der Versicherungsstelle des R.F.K.
 zu decken. Wir sind in der Lage,
 außergewöhnlich günstige An-
 gebote für Versicherungen jeder
 Art zu machen. Als besonders
 naheliegend empfehlen wir den
 Abschluß von:

**Unfall- und Haftpflicht-Versicherungen für
 Sportausübende / Feuer- und Einbruch-
 Diebstahl - Versicherungen / Lebensver-
 sicherungen aller Art / Einzel- u. Familien-
 Krankenversicherungen / Bootsversiche-
 rungen für die Besitzer eines Bootes**

Anfragen und Auskunft bei der
 Versicherungsstelle des R.F.K.

z. H. von **P. Schultz, Berlin O 34**
Zorndorfer Str. 3, Telefon Königstadt 4020



jede Getreidefrucht vor der
 Verarbeitung unter Beibehal-
 tung aller Nährwerte!

Darum unterscheiden sich

Steinmetz-Keks

Steinmetz-Knäcke Brot

Steinmetz-Weizenflocken

Steinmetz-Zwieback

Steinmetz - Pumpernickel

grundsätzlich durch die einzig-
 artige Herstellungsweise von
 allen ähnlichen Erzeugnissen.
 Sie fördern Ihren Gesundheits-
 zustand, wenn Sie Ihrem Körper
 „**Steinmetz-Nahrung**“
 reichen. Verlangen Sie Proben
 und Flugschriften von Ihrem
 Reformhaus.

Auskünfte erteilt

Steinmetz-Nährmittelwerk G. m. b. H.
 Berlin N 65/F1

Abführmittel fördern Magen- und Darmkrebs, nur Stärkung der Magen- und Darmmuskulatur bringt Dauererlösung ohne Gefahr.

Verstopfung seit Jugend geheilt! 25 jährige Magenleiden geheilt!

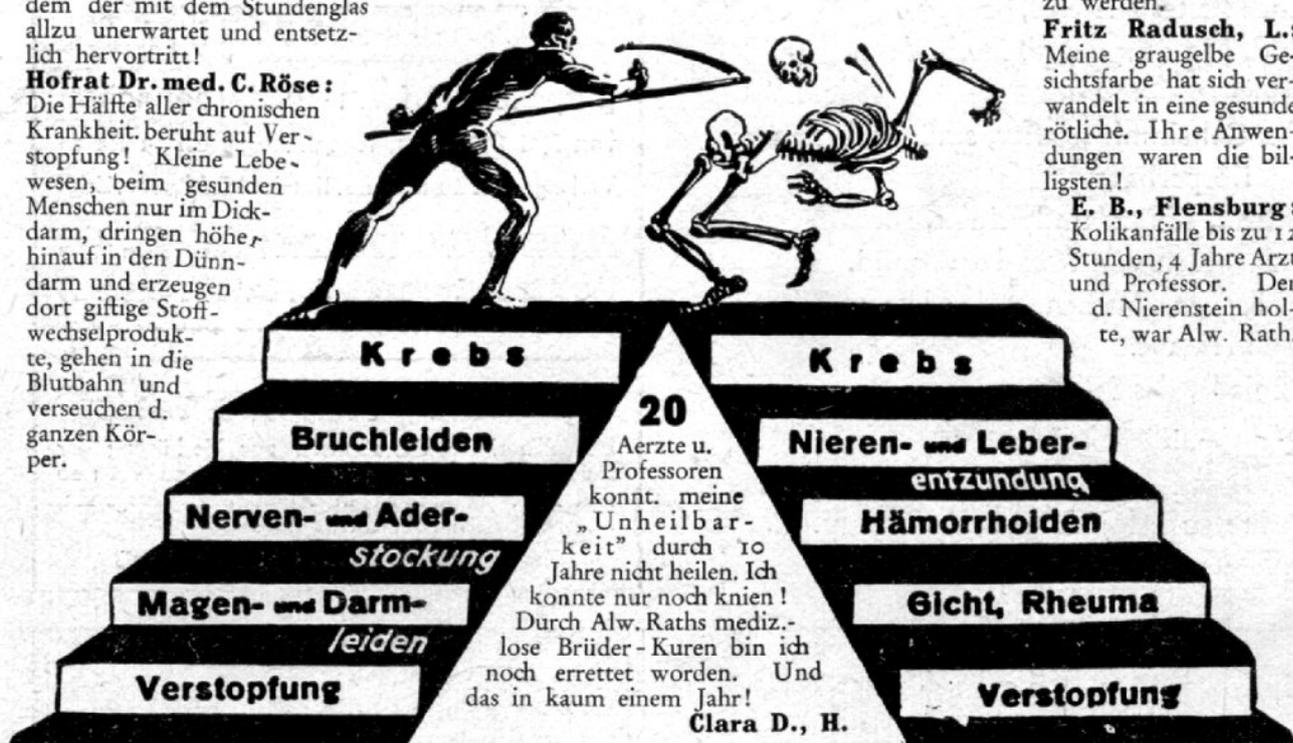
Alwin Rath: Die Stufen zwischen krebssender Verdauung und Krebs sind wie oft nur ein Mantel, aus dem der mit dem Stundenglas allzu unerwartet und entsetzlich hervortritt!

Hofrat Dr. med. C. Röse: Die Hälfte aller chronischen Krankheit beruht auf Verstopfung! Kleine Lebewesen, beim gesunden Menschen nur im Dickdarm, dringen höher hinauf in den Dünndarm und erzeugen dort giftige Stoffwechselprodukte, gehen in die Blutbahn und verseuchen den ganzen Körper.

Freifrau v. B...: Finde es herrlich, so einfach aller Harnsäure, Kalke, Griefß usw. ohne Medikamente ledig zu werden.

Fritz Radusch, L.: Meine graugelbe Gesichtsfarbe hat sich verwandelt in eine gesunde rötliche. Ihre Anwendungen waren die billigsten!

E. B., Flensburg: Kolikanfälle bis zu 12 Stunden, 4 Jahre Arzt und Professor. Der d. Nierenstein holte, war Alw. Rath.



Geheimrat Brandes. E.: Meine Frau hat hartnäckige, seit Jugend bestehende Verstopfung, die sich trotz aller angewandten Mittel beängstigend gesteigert hatte — selbst Klistiere waren erfolglos! — durch Ihre A. M. beseitigt. Die nervöse Reizbarkeit und besonders die Furcht vor Darmkrebs haben sich verloren.

Dr. med. Selss: Den klaren Beweis für die einheitliche Ursache der verschiedenen Leiden liefert der Erfolg: die Heilung, sobald das gemeinsame Grundleiden, die Verstopfung, durch Alwin Rath's medizinlose Brüder-Kuren behoben ist.

Lehrer Junges, Dr.: Leiden, die Spezialärzte nicht zwingen, bin ich los. Ischias, vor allem Schwindelanfälle und mein altes Magenleiden!

Postassistent Müller, Fr.: Rheuma schwand, Harnsäureausscheidung schon am 2. Tag, der dumpfe gedrückte Kopf klar, meine zerstreuten Gedanken fest.

Universitätsprofessor Dr. F. K...: 189 wog ich zu Beginn — heute 152! Die Körperkräfte aber haben zugenommen. Stuhl regelmäßig.

Prospekte an Leser d. Zeitschr. ausnahmsweise kostenlos.

BRÜDER-KUREN in Werder-Havel Nr. 1092, Kesselberg 34.

„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.

Kinder trinken mit Behagen Donath's guten Apfelmilch. Einesteils verlangt's der Magen, Andernteils weil's süße Kost. Aber auch erwachsene Leute, Ob sie kranken, ob gesund, Schlürfen mit besonderer Freude Donath-Milch aus Lockwitzgrund.

Donath

Lockwitzgrund-Dresden

