

Die
Freikörperkultur

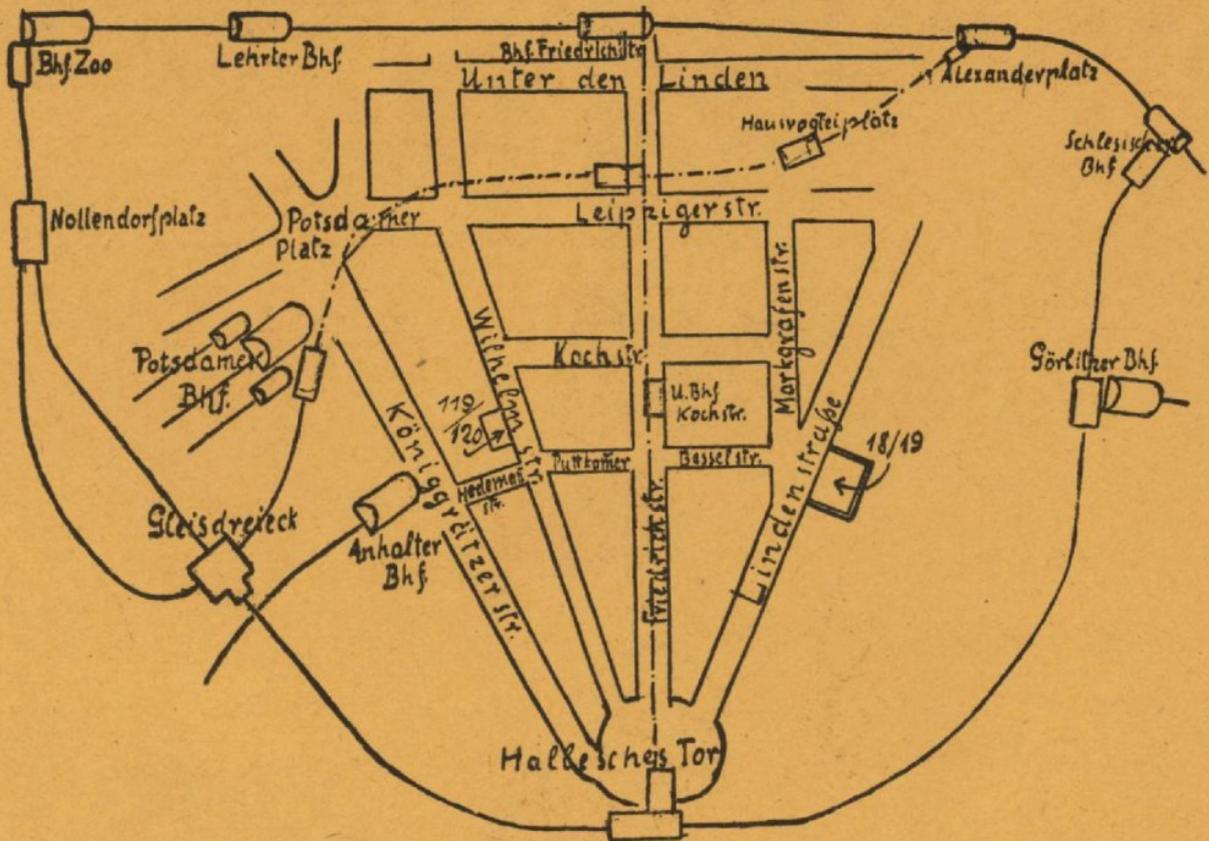


Jahrgang 1928
Heft Nummer 12

Dezember
Verlagsort Berlin

Preis 30 Pfennig
Oesterreich 50 g.

Planskizze der Bahnverbindungen zur Geschäftsstelle



In unmittelbarer Nähe der Bahnhöfe: Potsdamer Bhf., Anhalter Bhf.
U. - Bhf. Kaiserhof, U. - Bhf. Kochstrasse, U. - Bhf. Hallesches Tor.
Autobus: 4, 12, 14. Strassenbahn: 9, 32, 35, 64, 66, 73, 96, 99, 199

Auskünfte und Anmeldungen

in den **Sprechstunden**:

Dienstag, Donnerstag, Freitag von 5—7 Uhr nachm.
Lindenstrasse 18-19 (Dr. Morenhoven), oder nach besonderer
Vereinbarung.

während der Bürozeit:

Wilhelmstrasse 119-120, 3. Quergebäude, hochparterre,

Sonnabends 9—9 $\frac{1}{2}$ Uhr vorm. im Lunabad, Eingg. Bornimerstr.

Schriftlichen Anfragen ist Rückporto beizufügen.

Fernsprech-Anschluss: Amt Dönhoff Nr. 9767.

Die Freikörperkultur

MONATSSCHRIFT FÜR LEBENSGESTALTUNG

Herausgeber: Dr. Morenhoven

Schriftleitung und Verlag: Berlin S. W. 48, Wilhelmstrasse 119/120

Jahrg. 1928

Dezember

Heft 12

Inhalt:

Flüssiges Obst	Dr. H. A. Littauer
Leibesübungen im Winter	P. Hoche
Das Oelen	Ch. Straesser
An und über die Kleiderleute	Dr. Walter Fränzel
Bericht über die Plenarversammlung —	
Verschiedenes — Mitteilungen der Bünde	

Dr. H. A. Littauer: Flüssiges Obst

Wer als Lebensreformer, Alkoholgegner oder überhaupt als an der Gesundung unseres öffentlichen Lebens Interessierter einmal in Gesprächen oder Vorträgen das Problem der Bekämpfung des Alkoholmißbrauchs und damit letzten Endes der Einschränkung, wenn nicht gar völligen Beseitigung des Alkoholgenusses anschnidet, dem wird immer wieder die Frage nach einem Ersatzgetränk entgegengehalten werden. Man wird ihn darauf hinweisen, daß der Genuß von sogenannten „Limonaden“, etwa gar in Form von Brauselimonaden tatsächlich kein Genuß sei, daß reines Wasser es auch nicht immer täte, na-

türliche Mineralwässer zu teuer und künstliche (sogen. „Selters“) wegen ihres zu starken Kohlen säuregehaltes weder für jedermanns Geschmack noch Gesundheit zuträglich wären, während Milch kein „männliches“ (?) Getränk und außerdem nicht stets und überall in einwandfreier Form zu bekommen sei. Kaffee und Tee endlich kämen auch nicht immer in Betracht und seien außerdem keineswegs gesundheitlich unbedenklich. Diesen Einwänden gegen die genannten Ersatzgetränke wird man allerdings eine Berechtigung wohl zuerkennen müssen. Denn wenn auch z. B. bei unserer Einschätzung der

Milch als allgemeines Getränk für Erwachsene noch viele Vorurteile mitsprechen, die, wie das Beispiel der Vereinigten Staaten zeigt, sehr wohl zu überwinden wären, so muß doch gesagt werden, daß auch, wenn alle hygienischen Vorbedingungen bei Milchgewinnung, -vertrieb und -ausschank erfüllt sind, z. B. auf Wanderungen mit der sauer werdenden, in der Feldflasche „käsenden“ Milch wenig anzufangen ist. Dazu kommt noch, daß größere Milchmengen, ohne Speisen genossen, im Magen alsbald gerinnen und zu Magen- und Darmerkrankungen führen können. Dem Kaffee- und Teeverbrauch wiederum haften außer gesundheitlichen auch volkswirtschaftliche Bedenken an, zeigt doch das Beispiel der seit dem Alkoholverbot sehr erheblich gestiegenen Kaffeefuhr nach den Vereinigten Staaten, eine wie starke Belastung für die Handelsbilanz dadurch entstehen kann. Und was im reichen Amerika noch unbedenklich ist, kann für unsere ohnedies schwer kämpfende Wirtschaft verhängnisvoll werden!

Muß man also auf der einen Seite zugeben, daß der in der Öffentlichkeit bekannteste Ersatz für geistige Getränke kein wirklich brauchbarer ist, so hat auf der anderen Seite gerade der letzte Sommer gezeigt, daß ein gutes Ersatzgetränk dem Alkoholgenuß wesentlich Abbruch zu tun vermag. Das charakteristischer Weise übrigens von einer Schnapsfirma zuerst lancierte Modegetränk „Orangeade“ fand einen derart weitgehenden Eingang auch in keineswegs alkoholgegnerische Kreise, daß die Zei-

tungen schon von einer freiwilligen „Entalkoholisierung“ Deutschlands zu sprechen anfangen. Der Sporttreibende, — und wer täte das heute nicht —, der Wanderer, der körperliche oder geistige Schwerarbeiter hat eben schon den Wert zumindest zeitweiliger Enthaltung vom Alkohol erkannt. Findet er dann noch ein ihm geschmacklich und gesundheitlich zusagendes alkoholfreies Getränk, so wird er unbedingt zugreifen. Somit wäre ja nun seit Erfindung der Orangeade alles in bester Ordnung, wenn nicht einerseits ihre Herstellung aus Südfrüchten wieder die beim Kaffee geäußerten volkswirtschaftlichen Bedenken auslöste und andererseits ein erst durch Verdünnung eingedickter süßer Säfte genau wie beim seligen Himbeersyrup (fälschlich „Himbeersaft“ genannt) hergestelltes Getränk nicht jedem Gaumen mundet, zumal es immer etwas „lasch“ schmeckt. Das Getränk, das wir brauchen, muß also ohne vorherige Verdünnung mit nicht überall sofort zu erhaltendem Wasser trinkbar, in herber wie in süßer Form jedem Geschmack entsprechend herstellbar, durchaus haltbar und aus Rohstoffen zu gewinnen sein, die der deutsche Boden liefert. Alle diese Bedingungen erfüllt nun der in letzter Zeit immer mehr an Bedeutung gewinnende unvergorene Obstmost, den man mit Recht auch als „flüssiges Obst“ bezeichnet hat.

In der heutigen Zeit, die mit ihrer Wertschätzung der Körperpflege endlich auch der vernünftigen Ausgestaltung der Grundlage alles körperlichen Daseins, der Ernährung, erhöhte Aufmerk-

samkeit zuwandte, ist der Wert der Vitamine und Nährsalze nahezu zu einem Schlagwort geworden. Da nun aber Vitamine und Nährsalze verbunden mit dem besonders leicht verdaulichen Fruchtzucker und appetitanregenden Duftstoffen sich vereinigt im Obst finden, ist die Wertschätzung des Obstes als Nahrungsmittel gewaltig gestiegen, was die Ziffern über den Obstverbrauch deutlich zeigen. Leider kam der gesteigerte Fruchteverbrauch fast lediglich der Einfuhr fremdländischen Obstes zugute. Der Einfuhrüberschuß betrug hierbei bereits im Jahre 1925 nahezu 176 Millionen Mark! Und dabei ist Deutschland mit 150 Millionen Obstbäumen wohl das obstbaumreichste Land Europas! Der deutsche Obstzüchter ist eben aus Gründen, deren Erörterung hier zu weit führen würde, zumindest jetzt und in naher Zukunft nicht in dem Maße wie das Ausland in der Lage, auch äußerlich gut aussehende, gleichförmig ausfallende Massenware (amerikanische Äpfel!) zu liefern, weite deutsche Landstrecken eignen sich überhaupt nicht zur Erzeugung von Tafel-, sondern nur von Verwertungsobst, und endlich, und das ist sehr wichtig, wird ein großer Teil der deutschen Obsternte dem Genuß durch Vergärung zu Schnaps (Kirsch!) und Wein entzogen. Wie gefährlich aber die so gewonnenen alkoholischen Getränke wirken, davon kann sich jeder zur Blütenzeit in Werder selbst überzeugen! Gerade gegen die Vergärung des Obstes, die Fruchtzucker, Nährsalze und Vitamine zum größten Teile vernichtet, um ein höchst schädliches Produkt zu

schaffen, muß der Kampf aller wahren Lebensreformer und Volksfreunde gehen. Auf der anderen Seite müssen wir aber bedacht sein, unserem ohnedies schwer ringenden Obstbau neue Verwertungsmöglichkeiten vor allem für das zum Rohessen und für längere Aufbewahrung und Verwendung ungeeignete Obst zu zeigen. Und wenn man den Alkoholgegnern vorwirft, daß sie den Winzerstand vernichten wollen, so müssen sie darauf hinweisen können, daß es auch für die Trauben einen anderen Weg als in das Gärraß gibt.

Alle diese Fragen sind als gelöst zu betrachten, seit es gelungen ist, fast aus jedwedem Obst ohne Vergärung und ohne Kochen, also unter Vermeidung des häßlichen Kochgeschmacks und voller Erhaltung aller Stoffe der frischen Früchte, einen Most herzustellen, der in unangebrochenen Flaschen fast unbegrenzt haltbar und ohne Verdünnung trinkbar ist. Gelingt es jetzt, den Verbrauch dieses Getränks in Deutschland überall einzubürgern, so ist damit den Obstbauern und Winzern ein Weg aus ihrer Not gewiesen, ein neues gewaltiges Absatzgebiet erschlossen, zu ihrem Vorteil und unserer Volkswirtschaft zum Heile. Für die Winzer ist dies noch besonders wichtig, da ja der Verbrauch der deutschen Weine auch ohne Alkoholgegnerschaft infolge der Konkurrenz der billigen Auslandsweine zurückgeht, andererseits der Genuß von Tafeltrauben zwar nun endlich auch in Deutschland wächst, aber auch bei größter Ausdehnung nur einen Absatz für eine kurze Zeitspanne bringen kann, da unverarbeitete Trauben

nicht lange haltbar sind. Der Traubensaft erst ermöglicht den Winzern, mittels flüssiger Aufspeicherung ihr Erzeugnis das ganze Jahr hindurch absatzbereit zu machen.

Doch nicht in erster Linie aus volkswirtschaftlichen Erwägungen heraus wird der Einzelne zum Obstmost greifen. Jeder, der einmal diesen unvergorenen Fruchtsaft getrunken hat, wird entzückt sein über den köstlichen Wohlgeschmack, der Obst- und Traubenweine, wie jeder Kenner bestätigt, in nichts nachsteht. Man kann beruhigt das Experiment machen und jemandem diesen Most als Wein vorsetzen, er wird ihn am Geschmack nicht erkennen können. Es ist eben lediglich ein Aberglaube, zu denken, daß Alkohol ein Geschmacksverbesserer sei. Dazu enthält der Fruchtsaft alle Gesundheits-, Nähr- und Genußwerte der frischen Früchte völlig unverändert, er und nicht das Bier ist das wahre flüssige Brot. Er und nicht der Wein, bei dem das meiste, was die segnende Sonne in der Beere heranreifen ließ, der Hefepilz, das Kind der Finsternis, vernichtete, ist in Wahrheit „aufgefangener Sonnenschein“. Nichts löscht an heißen Tagen den Durst so gut wie ein gut gekühlter herber Apfel- oder Johannisbeermost und Jung und Alt werden sich erquicken an der milden Süße der Kirsch- und Erdbeersäfte. Daß Fruchtsäfte endlich die Verdauungstätigkeit an-

regen, ein gutes Blutreinigungsmittel, ein vorzügliches Mittel gegen Nervosität, ein ausgezeichnetes Heil- und Vorbeugungsmittel gegen Stoffwechselkrankheiten, wie Gicht, Rheumatismus, Fettsucht usw., darstellen, braucht im Zeitalter der Trauben- und Obstkuren ja nur so nebenbei erwähnt zu werden, ohne daß deshalb diese Tatsachen gerade in der Epoche der naturgemäßen Heilweise und — „schlanken Linie“ — an Wichtigkeit verlören. Das Ersatzgetränk für den Alkohol haben wir im Obstmost gefunden, greife jeder, der Lebensreform und eigene Gesundheit will, nur zu, dann wird der große Absatz auch endlich eine Preisgestaltung ermöglichen, die das flüssige Obst zum wahren Volksgetränk macht.

Wer sich näher für die zum Teil auch im Haushalte verwendbaren Methoden der gärungslosen Früchteverwertung interessiert oder wer Angaben über Bezugsquellen für Obstmost erhalten möchte, der wende sich an die Zentrale für gärungslose Früchteverwertung in Berlin-Dahlem, Werderstr. 16. Dort wird jedem Geschmack das ihm zusagende Getränk nachgewiesen werden können.

An alle Lebensreformer, Sportsleute, Volksfreunde, an jeden einsichtigen Deutschen überhaupt aber ergeht der Ruf: Deutsche, eßt und trinkt deutsches Obst!

Der Menschenleib soll ein Werk Gottes sein

Oder ist er ein Werk des Teufels, daß man ihn verstecken muß?

P. Hoche: Leibesübungen im Winter

Mit den Begriffen Spiel, Sport, Reisen und Wandern verbinden sich in unserer Seele ganz von selber die Vorstellungen von Sonne, Licht, Wärme; denn „wenn der Himmel bläulich aufgeschlagen zur Erde Glanz und Wärme streut“, wenn die Flur ihr Frühlings- und Sommergewand angelegt hat, wenn die tausend Stimmen der erwachenden Natur rufen und locken, eilt der Mensch so gern hinaus, um Leib und Seele gesunden zu lassen.

Aber kann diese Körperkultur nur im Sommer getrieben werden? Wäre sie im Winter unnötig oder unmöglich? Mit nichten. Diese Zeit verlangt im Gegenteil eine erhöhte Leibesucht. Was im Sommer aus Neigung, fast triebmäßig geschieht, dazu sollten uns im Winter Vernunft und Umstände erst recht führen. Denn diese Zeit verbringen wir viel mehr in geschlossenen Räumen, in verbrauchter Stubenluft, in unnatürlicher Ruhe. Denken wir an die vielen, die das Leben in dieser Zeit einpercht in den Werkstätten, Fabriken, Speichern, Schulen und Schreibstuben. Wenn die Tagesarbeit vollendet ist, ist auch das Licht der Sonne fast erloschen, dann strebt der Mensch dem Heime zu, wo ihn wieder die vier Wände umschließen. Licht und Bewegung, die großen Heilfaktoren, können nicht gesundend wirken. Es drängt dann zwar der Trieb nach Erholung und Abwechslung. Vielleicht ist's eine Bastelei, vielleicht ein Buch, vielleicht die Musik oder sonst ein Spiel, oder es geht aus dem Hause hinaus, nicht selten ins Kino, zum

Glase Bier, in den Verein, ins Theater oder andere Vergnü- gungsstätten. Aber bei alledem wird dem Leibe nicht sein Recht, nicht das, was er doch braucht. Da wird der Körper steif, das Blut dick, die Lunge atmet nur dürftig, das Auge sieht nur die Nähe, der Stoffwechsel verlang- samt sich. Man spürt es mit der Zeit, wie die Maschine des Leibes gleichsam einrostet, wie Kraft und Lebensgefühl sich mindern. Der Mensch hält zwar recht viel aus, auch einen so verlebten Winter, aber es kommt doch auf die Er- haltung unserer Kräfte an, auf die größte Steigerung der Lebens- energien. Der Kampf ums Dasein ist heute ohnehin schwer, er ver- langt die höchste Lebenstüchtig- keit; ist es da nicht selbstver- ständlich, sie durch eine erhöhte Körperkultur zu steigern? Wie im Sommer, so auch im Winter?

Es kann natürlich nicht verleug- net werden, daß die Wintermonate Sport und Spiel in gewissem Sinne nicht zuträglich sind. Sport und Wetter stehen nun mal in engster Wechselbeziehung. Wenn es draußen regnet, schneit und stürmt, dann lockt es weniger hinaus, und die kurzen, düsteren Tage lassen oft keine lohnende Zeit übrig. Diese Umstände dür- fen aber nicht ausschlaggebend sein. Gesundheit und Arbeits- fähigkeit gehen vor. Und wer erst will, findet auch im Winter Ge- legenheit zu wohltätiger Leibes- sucht.

Vor dem Kriege wurde eine Zeitlang das sogenannte Müllern Mode, nämlich regelmäßig betrie- bene gymnastische Uebungen vor

dem offenen Fenster. Sie sind sicher gut, und wer sie stetig treibt, wird ihren Segen bald spüren. Aber an der Ausdauer haperte es wohl bei den meisten, ein Beweis dafür, daß sie auf die Dauer doch auch wieder nicht reizvoll genug erschienen. Sobald es Zeit und Wetter erlauben, mag deshalb vor allem jeder Sport des Sommers weiter betrieben werden, und dazu kämen natürlich noch die Leibesübungen, denen der Winter günstig ist wie Rodeln, Eis- und Skilaufen.

Ganz besonders mag aber im Winter, wo mancher sommerliche Sport doch unmöglich wird, auf eine Erholung hingewiesen werden, die fast immer möglich ist, die kein Geld, keine Vorbereitungen kostet und doch ungewöhnlich viel einbringt, auf die Wanderungen ins freie Weite. Hinaus auch im Winter vor die Tore der Stadt. Es erübrigt sich, erst noch viel über den fast universellen Wert des Wanderns hinzuweisen, betont sei aber, daß gerade winterliche Wanderungen ihr Gutes haben. Wie lebt der ganze Mensch mal wieder in der freien Natur auf, nachdem er tagelang im Lärm und Staub der städtischen Werktagsfron ermüdet wurde. Wie treibt da das dickgewordene Blut schneller durch die Adern, wie schauen die Augen wie erlöst mal in die weite Ferne, wie dürfen sich die Glieder dehnen und recken. Wie ist es gerade von Vorteil, wenn die niedrige Temperatur zum schnelleren Gehen zwingt und dadurch eine vollkommene Durcharbeitung des ganzen Körpers veranlaßt. Es mag nicht immer angenehm sein, den Unbilden des Wetters Trotz zu

bieten, aber es ist gut, wenn der Mensch lernt, sich dazu zu zwingen, wenn er am eignen Leibe erfährt, daß das Unangenehme oft das Segensreiche ist, wenn er daher lernt, sich auch in dieser Beziehung in Selbstzucht zu nehmen.

Der heutige Mensch, besonders der der Großstadt, hat sich zu weit von seiner Mutter Natur entfernt. Zu ihr kann er nicht zu oft zurück, um dadurch wirklich neue Segenskräfte zu gewinnen. Und eine winterliche Wanderung gebiert sie in reichstem Maße, nicht nur für den Leib, sondern auch für Geist und Seele, fürs Gemüt. Es ist schon von wohltätiger Wirkung, daß der in der Berufsarbeit oft abgehetzte Mensch einmal aus seiner Alltagswelt herausgerissen wird, daß er in eine andere Umwelt gelangt. Draußen vor der Stadt, in der neuen Umgebung vergißt er doch einmal auf Stunden all die Verdrießlichkeiten und Kleinlichkeiten des Wochenalltags, seine Seele wird freier vom Ballast, den er sonst von Stunde zu Stunde mit sich schleppt, sie fühlt sich glücklich. Die neuen Eindrücke beschäftigen Sinn und Geist. Hat der Sommer natürlich seine unbestrittenen Vorzüge, so gibt es doch für den empfindenden Menschen auch im Winter noch unendlich viel zu erleben. Es ist sicher ein ganz eigenartiger Reiz, hineinzuwandern in die absterbende, noch in den letzten Farben schimmernde Herbstnatur, zu fühlen, wie sich das große Mysterium, der Uebergang vom Leben zum Tode vollzieht. Und wie herrlich ist es, an einem klaren Wintertage hinauszuwandern! Wieviele verschiedene Stimmungen werden da ausgelöst, wenn sich uns die weite

Frostwelt offenbart, der schweigende Wald uns begleitet oder wenn Winterstürme durch die Weiten brausen oder wirbelnde Schneeflocken uns still umtanzen. Das sind Bilder, die auch mit starker Sprache zum Gemüte reden, es sind Erlebnisse, die mancher Stubenmensch aus der Stadt seine Lebtag gar nicht kennenlernt, deren Reize er nie genießt, weil er sich niemals die Mühe nimmt, in die winterliche Flur hinauszugehen.

Im deutschen Wesen ruht ein Hang zur Verinnerlichung, zum einsamen Sinnieren, zum mystischen Grübeln und Sichverschließen. Diesem Zuge kommt der Winter mit seiner Dunkelheit, den

kurzen Tagen, den Witterungsunbilden recht entgegen. Da zieht sich der Deutsche lieber zwischen seine vier Pfähle zurück, schließt sich ein und verträumt die Stunden im Hang zum Familienleben oder zu irgendeiner häuslichen sinnenden Beschäftigung. Daran mag seine Seele immerhin Gefallen finden, es wird die Zurückgezogenheit ins Heim ihr Gutes haben, aber im Geiste recht verstandener Körperlichkeit darf er doch auch nicht unterlassen, „seines Leibes zu warten“, soll er sich losreißen und zur alten, ewigen Kraftquelle der Natur hinauseilen, um die Ausgeglichenheit zu gewinnen, in der er nun einmal erst die Vollendung seines Lebens erreicht.

Ch. Straesser: Das Oelen

Die mehr oder weniger angreifenden Mittel der Hautreinigung bedürfen, um ihre Wirkung zur wirklichen Hautpflege werden zu lassen, eines Ausgleichs und einer Ergänzung durch eine regelmäßige Oelung der Haut. Sie entfernen nämlich die der Oberfläche anhaftenden, die Poren verstopfenden Schmutzteilchen, **nicht** nur die z. B. im Schweiß ausgeschiedenen verbrauchten Stoffe aus dem Inneren des Körpers, sondern auch die zur Funktion der Haut notwendigen und gleichzeitig als Schutzstoffe gegen Krankheitskeime dienenden Absonderungen der Talgdrüsen. Da indessen eine zum Ausgleich der dauernd neu, gewissermaßen gewaltsam entfernten Fette hinreichende Arbeitsentfaltung der Talgdrüsen von der Natur nicht vorgesehen ist, oder aber dann in

eine krankhafte Verfettung der Haut sich übersteigern kann (Pickel), entstehen in der Wirksamkeit der Haut **Stöckungen**, die Vermittlungsprozesse in beiden Richtungen werden gestört. Durch eine entsprechende und bei kurzer Uebung schnell und leicht auszuführende Oelung werden diese Störungen vermieden. Einmal wird das fehlende Fett ersetzt, dann aber auch eine etwaige gereizte Ueberproduktion abgebaut. Die Talgdrüsen werden zur selbständigen Leistung angeregt, die in der als normal zu bezeichnenden Art bei den meisten ungepflegten Menschen nicht vorhanden ist.

Es kommt also gar nicht darauf an, sich alle Poren zu verschmieren, sich bis zu speckigem Glanz einzufetten. Wo sich Oelspuren

in der Wäsche zeigen, hat man übertrieben. Die Haut muß in liebevoller Behandlung mit leicht mit Oel angefeuchteten Handflächen hauchdünn eingefettet werden. Sie muß am Schluß warm, weich, glatt und mattglänzend sein.

Beim Beginn, wenn man als Neuling sich dieser als Salbung uralten, von vielen gesunden Völkern geschätzten, oft in religiösen Sitten eingesponnenen Oelbehandlung zuwendet, kann man ohne Sorge etwas weniger sparsam vorgehen. Die lange vernachlässigte Haut dürstet nach dem belebenden Trank, wie der Mensch am Ausgang des Winters nach der Sonne. In dieser ersten Zeit kann die Salbung auch häufiger, vielleicht jeden oder zweiten Tag, vorgenommen werden. Das entspricht ja auch dem Eifer, der in dieser Anfangszeit noch größer ist. Später gleicht sich dann beides meist von selbst aus. Die Oelung wird seltener, meist nach dem heißen Bad, also wöchentlich ein- bis zweimal vorgenommen, dann aber zu einem regelrechten Bedürfnis. Und dieser sparsame Oelverbrauch wird dann im Verein mit der nun allmählich erholten, selbsttätig arbeitenden Haut reichlich genügen. Nach einiger Zeit — nicht von heute auf morgen — wird man sogar feststellen, daß die Talgdrüsen auch ohne Oelanwendung auf eine Bearbeitung der Haut mit der flachen Hand, auf ein Reiben, Kneten und Streichen, mit einer fettenden Absonderung antworten. Das wäre dann, wie schon oben erwähnt, der selten verwirklichte Normalzustand.

Um jedem, auch dem Vielbeschäftigten, die Möglichkeit zu geben, diese Oelung vorzunehmen, sei noch darauf hingewiesen, daß man zur Zeitersparnis anstatt der Ganzölung an verschiedenen Tagen in bestimmtem Wechsel einzelne Körperteile oder Gliedmaßen ölen kann. Dann sei noch erwähnt, daß es sich lohnt, auch vor dem heißen Bad sich tüchtig einzusalben. Man wird dann nach dem Bad erstaunt feststellen (man merkt es am ehemals weißen Handtuch), wieviel gründlicher die Körperoberfläche durch dieses Oel gesäubert wird, als bei Seifenverwendung. Die Firma Gottlieb in Heidelberg bringt sogar ein für diesen Zweck besonders zusammengesetztes Oel in den Handel, das durch einen Zusatz von Bimsstein in der Wirkung gesteigert sein soll.

Im allgemeinen wird empfohlen, zur Oelung keine mineralischen, sondern pflanzliche Oele zu verwenden, da die pflanzlichen Oele im Gegensatz zu den aus den Erdinneren gewonnenen mineralischen Oelen unmittelbare umgestaltete Kräfte des Kosmos darstellen. Man spricht von einer Ernährung des Körpers durch die Haut. Die Freunde des mineralischen Oels (z. B. Petrolatum), unter denen sich — das ist beachtlich — die im Bezug auf Körperpflege unerhört klugen Mazdanzanleute befinden, wollen gerade diese chemischen Umsatzprozesse auf der Haut und in den Körper hinein vermeiden. Sie weisen darauf hin, daß jedes pflanzliche Oel ranzig werden könne, behaupten, daß es bestimmte Nieren- und Gallenleiden fördere und versäuere den Körper, nicht entsäuere, was bei



der Anwendung von mineralischem Oel der Fall sei. Allgemein abgelehnt wird von beiden Richtungen, und wohl jeder Aesthet schließt sich diesem Urteil ohne weiteres an, die Benutzung tierischer Oele und Fette.

Man muß feststellen, daß in diesem Streit der Meinungen selbst die Vertreter der Wissenschaft sich nicht einig sind. Wir raten daher weder unbedingt zu dieser noch zu jener Art, sondern wir raten zum Wechsel. Ein Wechsel zwischen allen möglichen Oelarten und Mischungen ist deshalb das Richtige, weil dadurch ein immer neuer, stets wechselnder Reiz auf die Haut ausgeübt wird, der er ihr Interesse gewissermaßen nie ermüden läßt. Man kann dabei auch einmal auf jegliches Oel verzichten und eine Zeit lang statt dessen sich mit Franzbranntwein abreiben.

Gute Hautfunktionsöle sind überall erhältlich. Wem sie in regelmäßiger Verwendung zu kostspielig sind, kann ein wirksames Oel selbst herstellen durch Mischung von Oliven- (auch Sesam-) öl mit einem Schuß (vielleicht 2%) Fichtennadel- (oder Latschen-) öl. Sehr angenehm erfrischend ist die Verwendung von Olivenöl unter Zusatz des Saftes einer halben Zitrone. Diese Mischung muß indessen jedesmal neu hergestellt und vor Gebrauch bis zur Emulsion geschüttelt werden. Voraussetzung ist bei eigener Mischung natürlich die einwandfreie Qualität der verwandten Oele, die man nur von Apotheken, Drogerien oder Reformgeschäften beziehen sollte. Schlechte Oele, die leicht ranzig werden, verfehlen ihre Wirkung.

(Aus dem Werk „Frottierübungen als Gymnastik und Körperpflege“.)

Dr. Walter Fränzel: An u. über die Kleiderleute

Schmelzt, gießt und hämmert euren Körper in Bronze und Sonnenbraun. Ihr sollt mal sehen, wie leid es euch tut, sowas Schönes nicht jedem zeigen zu können.

Wie freuen wir uns im Frühling, wenn es heißt: Hinaus ins Freie! Es mag zu Haus noch so schön, noch so gemütlich sein; man mag vergessen haben, wie wundervoll Gottes Natur ist, ein sicherer Trieb läßt uns nicht locker: Hinaus! Da mag wohl auch der Körper mit seinen licht- und luft-hungrigen abertausend Poren denken: nun hat auch für dich bald die Stunde der Befreiung aus stickigen Kleidern geschlagen. Er freut sich auf Gräsertau und strei-

chelnde Blätter und wohligen Wind. Aber ach, wer denkt an ihn! Er mag brennen und sich wundreiben vor Hitze: statt von frischer Luft umspült zu sein, wird er überschwemmt von übelriechendem Schweiß. Droben, Stirn, Augen und Wangen sind die Passagiere an Bord. Er, der mißhandelte Körper hat nichts von der Seefahrt. Er ist der Maschinist, der schwitzt.

Ihm geht es wie seiner Heiligkeit, dem Papst. Wie der nicht heraus darf aus seinem Haus, so darf auch der Leib nicht aus seinen dumpfen Gemächern: Hemd, Hose, Aermel, Strümpfe, Schuh. Er schleppt sein Gehäuse ewig mit

sich, wie die Schildkröte, wie die Schnecke. Er selbst weiß schon nicht mehr, wie schwer all das Kleiderzeug zu schleppen ist und wundert sich bloß, warum ihn so selten die Lust ankommt, zu springen, zu laufen wie das Wild im Walde. Aber hebt nur eure gesamte Kleidung mal mit einer Hand. Ewig dunkel ist es um den Leib, wie um einen Blinden.

Die Ritter in alter Zeit dünkten sich wunder wie prächtig sicher in ihrer dicken Rüstung. Sie waren so sicher, daß sie, wenn sie vom Pferd stürzten, sich nicht selber wieder aufrichten konnten, so sicher, daß sie unrettbar ersaufen, fielen sie in den Fluß.

Nur Bade-„Hose“ im Familienbad? Wie unanständig! Wie häßlich! Selbstredend voller Badeanzug, der rundliche Bauch ist doch nicht schön, und dann die behaarte Brust und die Brustwarzen. Schon das Wort: Brustwarze! Aber genau an die Stelle muß doch etwas hin! Sonst ist es zu kahl. Dazu haben die Menschen die Knöpfe erfunden, die Vereinsabzeichen, die Blumen im Knopfloch, den Taschentuchzipfel, die Ordensbändchen. Und die Natur behält wieder mal recht.

Gymnastik, Sport im Badeanzug, in Turnhosen, wohl gar im Pluderhemd und langen Hosen? Wie eine Katze sich duckt und springt und auffedert! Die Rückenlinie eines Pferdes im Lauf! Steckt doch nur einen Sonntag lang die Löwen und Affen und Gazellen, einen ganzen Zoologischen Garten in noch so elegante Kleider, ob die Tiere dann noch so „tierisch“, vielleicht etwas geistiger, etwas edler aus-

sehen? Schon die Wilden erscheinen in europäischer Kleidung dämlicher. Kann man sich vorstellen, wieviel der durch und durch kultivierte nordische Mensch durch die Kleidervergewaltigung an Ausdruck und Bannkraft der Gebärde, ja an Leuchtkraft verloren haben muß! Wie schön, wie elegant kann beispielsweise eine Maschine sein! Wie Kolben und Schwungräder ölglatz sich strecken und schwingen, so strecken sich und gleiten auch die Glieder und Muskeln eures Leibes; (tägliche Uebung gehört dazu), aber ihr seht es nicht. Ihr steckt in Kleidern und hört einander nur schnaufen und prusten.

Ihr seid wie schön geschwungene Möbel, die zum Versand in Sackleinwand genäht, wie Steinbilder, die über Winter eingepackt sind, wie Denkmäler, die Gott der Herr geschaffen, und die ihr vergessen habt einzuweihen, die Zeitlebens vergebens auf den Augenblick der Enthüllung warten.

Der nackte Leib sei gemein und sinnlich verführerisch? Freilich, solange er so unbeseelt, so, von aller höheren Bildung vernachlässigt und verachtet, nur Fleischklumpen ist. So ohne Ausdruck wie die vielen undurchgeistigten üppigen Gesichter geistlos mondäner Welt, die man also zwangsläufig mit Masken verkleiden sollte. Laßt erst eure Leiber wie euer Antlitz Mienenspiel haben, strenge Züge, straffe Bildung! Ihr sollt mal sehen, wie ein solcher Leib euren Geist beschäftigt.

Es ist unanständig, nackend herumzulaufen — warum? Weil die meisten körperlich noch häßlicher sind als im Gesicht. Sie fürchten mit Recht, daß man sie komisch

fände. Es gilt ja auch für unfein, im Trab zu laufen! Deshalb, weil alle Würde zum Teufel geht, wenn diese Fleischklöße sich bewegen würden, wie wenn eine Henne läuft. Habt ihr aber schon mal edel gebildete Jünglinge nackt laufen sehen?

Ausgezogen wirken die Kleiderleute so komisch wie Puppen, die man entkleidet: Porzellankopf mit roten Backen und daran der graue schlaffe Balg. Ob nicht der Arzt zuweilen heimlich lachen muß, wenn er ausgezogene „Ebenbilder Gottes“ vor sich sieht, bei denen an gesundfarbigen Gesichtern ein weißer mißfarbener Leib hängt, ungefähr wie umgekehrt im sonst weißen Gesicht des Trinkers die rote Nase leuchtet? Schamgefühl? Es ehrt die Menschheit, daß sie sich heute dieser krankhaft käsebleichen Körper wenigstens schämt.

Je feierlicher etwas ist, umso mehr zieht man bekanntlich an. Beim Examen und zur Tanzstunde sogar Handschuhe und bei der Hochzeit Frack und Zylinder. Barhaupt gehen? Ich weiß noch genau, welche Angst ich als Schüler ausstand, wenn ich in Dresden über die Augustusbrücke ging und fürchtete, daß mir meine Schülmütze vom Wind ins Wasser geblasen werden könnte. Wie sollte ich ohne Mütze heimkommen! Nicht auszudenken, wie sich alle Leute umdrehen würden.

Kürzlich bei einer Eisenbahnfahrt durch die Provinz sah ich am Bahndamm eine Reichswehrabteilung „nur“ mit Turnhose beklei-

det, hurtig dauerlaufend, braungebrannt. (Mein Nachbar Spießer lächelte.) Wenig später einen schwarzen Zug Männer und Frauen mit lila und purpurroten Fahnen, der sich langsam dahinschleppte, Prozession, Flurgang. (Nachbar Spießer lächelte wieder.) Nackter Geländelauf und frommer Bittgang, Neuzeit und Mittelalter. Wann werden wir nackt und fromm sein bei Feier und Fest?

Nackte Füße sind oft häßlich, weil sie nicht oft genug nackt gewesen sind, und doch ist das kein Grund sie zu verstecken. Sind eure Hände immer schön? Gibt es nicht plumpe Daumen und platte Fingernägel, ohne daß ihr unentwegt Handschuhe tragt? Ihr schaut so genau gar nicht hin. Wie häßlich ist mancher Kahlkopf und doch verbirgt man ihn heute nicht mehr unter Perücken und Hauben. Und eure Nasen! Was gibt es da für seltsame Gewächse, warum für sie keine schwarzen Nasenhöschen? Kleider machen Leute, aber keine Menschen!

In unsere kleinen Fenster scheint nur wenig Sonne. Aber unsere drei Kinderchen laufen nackt im Zimmer herum und leuchten auf, so oft sie den Sonnenstreifen durchqueren. So blinken die Fischlein in der Flut, die Schwalben im Blau. Bei den meisten Kindern glänzen so allenfalls die Augen. So müßten ihre ganzen Leiber glänzen. Ihre blauen Kleider sind wie blaue Brillen. In ihren Kleidern und Anzügen sind sie wie Augen, die blind geworden sind, matt und tot und trostlos für die Sonne.

Mitglieder, kauft bei unsern Inserenten

Reichsbund für Freikörperkultur E. V.

Geschäftsführer : Dr. Morenhoven, Berlin SW 68, Lindenstr. 18-19, Tel. Dönhoff 9767

Bericht über die Plenarversammlung

Am Sonntag, dem 25. November, fand im Saal des Bezirksamtes Kreuzberg die erste Vollversammlung des Reichsbundes statt. Trotz des schlechten Wetters und der frühen Stunde waren verhältnismäßig viele Mitglieder — rund 250 — erschienen, selbstverständlich waren die aktivsten unserer Aktiven vollzählig anwesend, die Sportler, Faltbootfahrer, die Klampfen- und Singgruppe usw. Der Vorstand war vertreten durch 6 Mitglieder. Vorweg sei festgestellt, daß die Versammlung einen überaus harmonischen Verlauf nahm und erneut den Beweis erbrachte, daß der Reichsbund schon heute, nach erst einem Jahr des Bestehens, eine geschlossene, in sich gefestigte Front bildet, die durch nichts mehr erschüttert werden kann.

Nachdem der 1. Vorsitzende die Versammlung mit einigen freundlichen Worten begrüßt hatte, machte das geschäftsführende Vorstandsmitglied Dr. Morenhoven längere Ausführungen über Entwicklung und Stand der Gesamtbewegung.

Nach einer kurzen Uebersicht über die Wurzeln des Freikörperkulturgedankens zeigte der Redner die verschiedenen Phasen der Entwicklung vom Besucher eines Sonnenbades bis zum bewußten Anhänger der Freikörperkultur. Insbesondere interessierten die verschiedenen Nebenformen, in die man den Grundgedanken zeitweilig abzubiegen versuchte, in-

dem ästhetische, hygienische, politische, rassentechnische und andere Fragen in den Vordergrund geschoben wurden. Die Entwicklung dieser Sonderbestrebungen habe zwangsläufig dazu geführt, die Bewegung auf ihre eigentliche Grundlage wieder zu konzentrieren, und diese Versuche hätten sich nach einer gewissen kurzen Blütezeit immer wieder in ein Nichts aufgelöst, jedenfalls könnten die jetzt noch vorhandenen Reste nicht mehr auf irgend welche Bedeutung Anspruch machen. Ein Abriß der historischen Entwicklung des Reichsbundes und seiner Vorläufer gab sodann eine klare Uebersicht über die Art und Weise, wie sich unter mancherlei Schwierigkeiten die augenblickliche gesunde, von allen Uebertreibungen befreite Form der Zusammenfassung in zahlreichen kleinen und kleinsten Bünden überlebt hat und warum das System der Einzelmitgliedschaft in dem allgemeinen großen Reichsbund unter Berücksichtigung der jeweiligen örtlichen Besonderheiten sich durchsetzen mußte, wie es sich auch in anderen großen Organisationen in der letzten Zeit immer mehr eingebürgert hat. Der Redner wies nach, wie die zielbewußte Durchführung des Grundgedankens im Reichsbund nicht nur ein sehr starkes Anwachsen der Mitgliederzahl, sondern auch eine weitgehende Vereinfachung des Formalen und trotzdem eine wesentliche Ver-

schärfung der moralischen Anforderungen mit sich gebracht habe, die sich im vergangenen Berichtsjahre darin zeigt, daß 70 (!) % der Anmeldungen von vornherein abgelehnt wurden. Wenn trotzdem der Zuwachs in der Ortsgruppe Berlin allein in dem einen Jahre mehrere tausend Mitglieder betrage, so sei leicht zu ermessen, wie stark das Interesse für die Freikörperkultur augenblicklich sich überall zeige.

Im Anschluß hieran konnte festgestellt werden, daß Reibungen innerhalb des Reichsbundes praktisch vollkommen vermieden werden konnten, was nicht zuletzt darauf zurückzuführen war, daß eine strenge Durchführung der Grundsätze und die unbestechlich einwandfreie Arbeit der Aufsichtführenden dafür sorgten, daß jeder Anlaß zu Streitigkeiten wegfiel. Auch hierin unterscheidet sich der große Bund vorteilhaft von den kleinen Zwergbünden, die infolge der immer wieder zutage tretenden Vereinsmeierei ihre wesentliche Kraft an innere Streitigkeiten vergeuden müßten. Im Reichsbund sei vielmehr die erfreuliche Tatsache zu verzeichnen, daß unverhältnismäßig viele Mitglieder freiwillige Spenden an Geld und Material stifteten, daß stets freiwillige Helfer zu den notwendigen Arbeiten sich meldeten und daß von dem sonst üblichen „Mäkeln“ im Reichsbund nichts zu finden sei. Es zeige sich auch hier, daß die Mitglieder, die mitarbeiten, nicht schimpfen, und daß diejenigen, die schimpfen, nicht arbeiten. Den zahlreichen Stiftern, die sich zum größten Teil die Nennung ihres Namens ausdrücklich verboten hatten, stattete der Red-

ner sodann namens des Vorstandes nochmals den besonderen Dank des Bundes ab.

Dann berichtete der Bundesrechner Dr. Littauer über den

Stand der Kasse

und zwar an Hand der Bilanz für das abgelaufene Geschäftsjahr. Er stellte fest, daß der Haushalt des Bundes balanciert. Der vorhandene Ueberschuß ist z. T. als Barbestand nachgewiesen, zum anderen Teil bereits als Vorauszahlung auf die nächstjährigen Gelände-pachten in Kallinchen und Lichterfelde verwandt worden. Dr. Littauer teilte dann die einzelnen Zahlen mit, die Schlußsummen, die Einnahmen und Ausgaben, die Einkünfte aus der Umlage, den Anteilscheinen, die schon zu einem Teil wieder zurückgezahlt sind, aus den Geländegebühren und aus den Mitgliedsbeiträgen und stellte demgegenüber die Ausgabeposten für Pachten, Bauten, Verpflichtungen aus den Badeabenden, Zeitschrift, Büro, Porti, Drucksachen, Schuldentrückzahlung usw. Der Rechner kam zu dem Schluß, daß eine vorsichtige Finanzpolitik getrieben worden sei, der man die Ueberwindung der finanziellen Schwierigkeiten zu verdanken habe, die den Bund im Frühsommer d. J. bedrohten. Die Rechnungsprüfer hätten nach eingehender Ueberprüfung der Kassenlage der Bundesversammlung vom 16. Oktober die Entlastungserteilung vorgeschlagen. Sie sei demgemäß auch ausgesprochen.

Sodann nahm Vorstandsmitglied Beck das Wort, um

bundespolitische Fragen

zu erörtern, die im Laufe des Jah-

res aufgetaucht sind. Er glaubte darauf verzichten zu können, die Bundesarbeit als solche zu schildern. Die Tatsachen ständen vor aller Augen. In kaum einem halben Jahre sei nicht nur die Grundlage der organisatorischen Zusammenfassung geschaffen, sondern auch die beiden Gelände aufgebaut worden, die zunächst in Berlin den Mitgliedern zur Verfügung ständen. Darüber hinaus aber seien bereits Vorarbeiten für ein neues drittes Gelände geleistet, das der heute schon über 29 Boote verfügenden Faltboot- und Paddelgruppe als Endziel ihrer Fahrten dienen soll. Zwei Jugendgelände des Reichsbundes, eines im Süden, das andere an der Havel, seien im Aufbau begriffen. Außerdem seien die einzelnen Gruppen fester zusammengefaßt, die Jugendgruppe neu gebildet, die Klampfen- und Singegruppe vereinigt und schließlich ein Bild- und Filmamt errichtet worden. Außerdem sei für den Winter ein Programm aufgestellt und durchgeführt worden, das seines gleichen suche. Es beruhe auf der gymnastischen Durchbildung des freien Körpers und gebe an jedem Abend der Woche den Mitgliedern die Möglichkeit, sich je nach Geschmack freikörperlich zu betätigen. Die Leitung dieser gymnastischen Aufbauarbeit durch Ch. Straesser gebe jede Gewähr für ihre Güte. Hinzu komme der Badeabend am Montag. Der Bund habe es trotz des geringen Ueberschusses doch gewagt, für die Erhaltung dieses Abends erhebliche finanzielle Verpflichtungen zu übernehmen. Er müsse nicht nur eine erhebliche Anzahl von Besuchern garantieren und

einen Ausfall selbst tragen, er habe sich darüber hinaus verpflichten müssen, im Dezember und Februar je eine Veranstaltung durchzuführen, durch die auch dem Wirt des Bades eine Entschädigung für die Verluste an den Montagen gesichert werde. Solche organisatorischen Arbeiten könne nur ein Bund übernehmen, der sich seiner inneren Kraft und der Treue seiner Mitglieder bewußt sei, auch bewußt bleiben könne, trotz der Anfeindungen, die der Leiter auch aus den Reihen der Lichtbewegung erfahren müsse. Bedauerlicherweise habe gegen Schluß des Jahres diese Anfeindung ein Ausmaß erhalten, das den Bund zwingt, auch vor der Allgemeinheit seiner Mitglieder darüber zu berichten und in der Zeitschrift Stellung dazu zu nehmen. Er sei umsomehr dazu genötigt, als versucht worden sei, all die Klatschereien und Gehässigkeiten in die eigenen Reihen der Mitglieder hereinzutragen. Man habe erlebt, daß Angehörige anderer Bünde Mitglieder des Reichsbundes geworden seien und unter Bruch des in sie gesetzten Vertrauens jene Pamphlete verteilt hätten, in denen nachweislich Unwahrheiten über den Bund oder Mitglieder seines Vorstandes enthalten seien, man habe „Rundschriebe“ in Händen, in denen von einem „Konzern Morenhoven“ gesprochen werde, man habe Beweis dafür, daß der Bund als „Privatbetrieb des Dr. Morenhoven“ selbst Behörden gegenüber denunziert worden sei. Von jener Seite stamme auch die häßliche Rechnung über die Einkünfte des Bundes, oder, wie sie sage, des Dr. Morenhoven, die auf dem ein-

fachen Rechenexempel beruhe, 2000 Mitglieder mal Mark 1,— sind Mark 2000,—. In der daran geknüpften Frage „Was geschieht mit diesen Mark 2000,—?“ liege eine unerhörte Unterstellung. Die Verbreiter dieser Rechnung verfügten nicht einmal über die laienhaftesten volkswirtschaftlichen und juristischen Vorkenntnisse. Sie müßten wissen, daß bei einem eingetragenen Verein die Kassenführung der Kontrolle des Gesamtvorstandes und der Hauptversammlung unterliege. Sie vergäßen aber auch vollständig, daß ein Teil der Mitglieder, die Ehefrauen, Studenten und Studentinnen, nur die Hälfte des Beitrages bezahlen, daß die immerhin erhebliche Anzahl der Arbeitslosen überhaupt befreit sei, daß auch darüber hinaus immer Ausfälle eintreten, und sie vergäßen außerdem, daß pro Mitglied 28 Pfg. einschließlich Porto für die Zeitschrift verbucht würden, also nur 72 Pf. pro Kopf als Einnahme gewertet werden könnten. Endlich aber sei es nicht die Aufgabe des Bundes, nur ein paar Menschen die Möglichkeit zu geben, nackt herumzulaufen, sondern für die großen Ideale zu wirken, denen er nachstrebe, und für die Verwirklichung des Wortes von dem gesunden Geist in einem gesunden und freien Körper zu sorgen. Dieses Wort dürfe nicht privilegiert sein für ein paar Menschen, es müsse Gemeingut aller werden, und zwar durch die Freikörperkultur. In diesem Punkte unterscheide sich der Bund allerdings vom Reichsverband, der im Sektenwesen stecken geblieben sei. Nur aus dem Streit über diese Zweckmäßigsfrage sei die Trennung vom Reichsver-

band erfolgt und aus keinem anderen. Das habe auch der gegnerische Rechtsanwalt im letzten Prozeß zugegeben, nach dessen im Urteil wiedergegebenen Erklärungen die Gegnerschaft der Bünde gegen die Einzelmitgliedschaft Anlaß der Auseinandersetzung gewesen sei, da die Bünde eine Abwanderung aus den eigenen Reihen befürchteten. Aber er, der Redner, habe bisher immer geglaubt, daß zwischen Lichtfreunden, und grade zwischen ihnen, derartige grundsätzliche Fragen in Formen ausgetragen werden müßten, die der idealen Grundanschauung der Bewegung entspreche. Er habe sich bitter getäuscht. Denn was sei aus dieser zwar grundsätzlichen, aber doch nicht entscheidenden, Frage vom Reichsverband gemacht worden. Der Reichsverband habe zum erstenmal das Geschäft mit der Bewegung verknüpft. In einem der Pamphlete, in einem Rundschrieb vom 14. Oktober 1927, sei die Rechnung 2000 Mitglieder mal Mark 1,— = Mark 2000,— zum ersten Mal aufgetaucht und das angebliche finanzielle Interesse Dr. Morenhovens in einer für die Lichtbewegung geradezu beschämenden Weise herauskonstruiert worden. Der Redner verliest drei Seiten dieser Schrift, die mit dem demagogischen Satz schließt: „Dann (wenn die Einzelmitgliedschaft wächst), wird der Jazz auf unseren Geländen einziehen.“

Der Bund sei anderer Auffassung. Er wisse auf Grund seiner Erfahrungen, daß es durchaus möglich sei, auch weite Volkskreise zur Freikörperkultur zu erziehen, ohne daß dadurch die Stil-

reinheit der Bewegung irgendwie leide. 20 000 Abonnenten der Zeitschrift — von denen in dem Rundschrieb gesprochen wird — seien ganz gewiß und hoffentlich ein Verdienst für den Herausgeber, aber sie seien gleichzeitig, und das sei bundespolitisch gesehen, das Wichtigste, ein enormer Fortschritt der Bewegung. Denn diese 20 000 Leser seien zum mindesten Interessenten, wahrscheinlich sogar Freunde im guten Sinne, da die Zeitschrift nichts sexuell Anreißerisches biete, Leute jedenfalls, die die Bewegung nicht mehr ablehnen, sondern ihr vorarbeiten, wenn auch nur durch eine objektive Stellungnahme. In dieser Tatsache liege eine einerseits große Werbungsmöglichkeit, die der Bund sich unter allen Umständen erhalten werde. Wenn daneben dem Herausgeber ein finanzieller Gewinn erwachse, so sei das für den Bund nur angenehm, denn dann werde das geschäftsführende Vorstandsmitglied endlich für die Mühe und Arbeitsleistung entschädigt, die er freiwillig für den Bund leiste, und für die ihm bisher nur der Dank und das Vertrauen der Bundesmitglieder habe gezollt werden können. Dies aber aus ganzem Herzen! Leider

habe sich die Gegenseite nicht nur mit der Versendung von Pamphleten und mit der „geflüsteren Propaganda“ gegen den Bund begnügt. Sie habe versucht, auf dem Wege der einstweiligen Verfügung dem Bund seinen Namen zu nehmen. Statt den Weg einer freundschaftlichen Aussprache zu wählen, zu dem der Vorstand jederzeit bereit gewesen sei und noch sei, also etwas für Lichtfreunde Selbstverständliches zu tun, sei im August dieses Jahres ein grobes Schreiben eines Rechtsanwaltes eingelaufen, in dem eine Reihe unmöglicher Forderungen aufgestellt worden seien. Der Redner verliert den Brief. Trotzdem habe sich der Bund zu einer Aussprache bereit erklärt. Statt dessen sei ohne jedes weitere Eingehen auf dieses Angebot im Oktober die gerechtlche Vorladung zu einer mündlichen Verhandlung über einen Antrag des Reichsverbandes ergangen auf Erlaß einer einstweiligen Verfügung gegen den Reichsbund. In diesem Antrag, den der Redner ebenfalls zum größten Teil verliert, werden unerhörte, durch nichts bewiesene Angriffe gegen den Bund gerichtet.

Fortsetzung folgt.

Anmeldungen zum Reichsbund

möglichst in den Sprechstunden (Dienstag, Donnerstag und Freitag von 5—7 Uhr),
Lindenstrasse 18-19, vorn II Treppen bei
Dr. Morenhoven, Telefon: Dönhoff 9767.

Mitteilungen der Bünde

Alpenklub „Kreis Sophia“.

Geschäftsstelle: Innsbruck-Hötting,
 Probstenhofweg 3, part., Tirol.

Die Geschäftsstelle gibt jederzeit gegen Beilegung des Rückportos Auskunft über Gelände, Unterkunft etc. Der Kreis übernimmt auch Führungen, Wanderungen, Veranstaltungen in den Alpen. Die Aufnahmegebühr in den Kreis beträgt 1 M., Mitgliedsbeiträge werden nicht eingehoben, doch werden die Aufgenommenen verpflichtet, „Die Freikörperkultur“ regelmässig von der Geschäftsstelle oder vom Verlag zu beziehen.

Arbeitsgemeinschaft Berliner Bünde für Freikörperkultur.

(Freikörperkulturbund Berlin
 FKB. E. V.)

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 1 Mark im Monat. Die Zeitschrift „Die Freikörperkultur“ erhalten die Mitglieder kostenlos. Eintrittsgeld wird für die vorl. Mitgliedschaft nicht erhoben. Parteipolitische, konfessionelle oder andere zu Zwistigkeiten führende einseitige Betätigung ist innerhalb der Arbeitsgemeinschaft unzulässig.

Gastkarten nur unter Bürgschaft eines Mitgliedes.

Für die angeschlossenen Bünde gelten besondere Aufnahme- und Beitragsbedingungen.

Die angeschlossenen Bünde werden gebeten, die Abrechnungsblätter möglichst unverzüglich zu erledigen. Das Monatsprogramm muss bis zu 20. eingesandt sein und darf Parteipolitik und Konfessionsfragen nicht berühren. —

Eine Verpflichtung zur Veröffentlichung besteht für die Bünde nicht. Der monatliche Beitrag beträgt für jedes Mitglied über 18 Jahre 10 Pfg. Für Jugendliche wird kein Beitrag erhoben.

Einzelmitglieder sind in jedem Orte zugelassen. Bedingungen wie bei der Arbeitsgemeinschaft Berliner Bünde. In den Geländen und Veranstaltungen der Bünde ihres Wohnortes haben sie ohne besondere Genehmigung dieser Bünde keinen Zutritt.

Im übrigen gilt für Einzelmitglieder:

Ein Jahr „vorläufige“ Mitgliedschaft, keine Eintrittsgebühr, monatl. Beitrag 1 M.

Alle näheren Auskünfte werden unverbindlich erteilt in den Sprechstunden des Geschäftsführers am Montag, Donnerstag u. Freitag von 5-7 Uhr, Berlin SW 68, Lindenstrasse 18-19, v. II Tr. (siehe Fahrverbindungen).

Schwimmbäder

Das Wellenbad im Lunapark ist mit 1500 qm das größte überdachte Schwimmbad Europas. Bei günstiger Witterung kann das Dach zur Seite geschoben werden. Das Bad ist mit besonderem Sonnenbad, Restaurant usw. ausgestattet.

Die Temperatur des Wassers ist ca. 22—23 Grad.

An Kabinen und Schränken stehen zur Verfügung für Herren ca. 290, für Damen 300, außerdem 120 Ablagen in Sammelkabinen, insgesamt über 700.

Die Brausen wurden vermehrt und verbessert.

Jeden Montag Badeabend von 8½—11 Uhr. Das Bad wird um

8 Uhr für das Publikum geschlossen. Das Restaurant bleibt für uns auch nach 11 Uhr geöffnet.

Jeden Sonnabend 7— $\frac{1}{2}$ 10 Morgenbad mit Gymnastik. Nach dem Bad Gelegenheit zum Frühstück.

Für Inhaber der grauen Karte Gymnastik kostenlos. — Jegliche Bekleidung ist unzulässig außer Badehauben für weibliche Teilnehmer.

Zutritt haben nur Mitglieder der „Arbeitsgemeinschaft“ und der angeschlossenen Vereinigungen, Schulen usw.

Neuaufnahmen erfolgen im Bad nicht. Anmeldungen nur in der Geschäftsstelle.

Die Ausweise müssen mit Lichtbild und eigenhändiger Unterschrift versehen sein.

Verbindungen: Stadtring: Bahnhof Halensee. — Autobus 1, 2 und 7. — Straßenbahn 76, 76E, 176, 78, 79, 79E. 91. Eingang nur Bornimer Straße

Gäste (nur unter schriftlicher Bürgschaft eines Mitgliedes) müssen vorher angemeldet und genehmigt worden sein. Gastkarten sind durch die Geschäftsstelle anzufordern.

Gymnastik im Wellenbad.

Die Gymnastik im Wellenbad erfreut sich eines derartig regen Zuspruchs, daß ihre Abwicklung bei den beschränkten Raumverhältnissen sich immer schwieriger gestaltet, trotz der geschickten pädagogischen und methodischen Art des Leiters, des bekannten Berliner Gymnastiklehrers Ch. Straesser. Wir freuen uns daher, unseren Mitgliedern heute mitteilen zu können, daß wir vom Dezember ab eine neue

unter diesen besonderen Umständen äußerst günstige Regelung vorbereitet haben.

Der allgemeine kostenlose Unterricht findet nunmehr 2 mal abendlich statt, damit die Teilnahme geregelt wird und jeder tatsächlich zu seinem Recht gelangt. Während der ersten Wellenpause von 9—9,20 Uhr bitten wir die Inhaber der Zellen mit ungraden Nummern, während der zweiten Wellenpause von 10 bis 10,20 Uhr die Inhaber der Zellen mit graden Nummern zur Gymnastik anzutreten. Außer dieser allgemeinen Gymnastik haben wir für besondere Interessenten

kleine gymnastische Sonderkurse (ebenfalls unter Leitung von Ch. Straesser) zu besonders niedrigen Gebühren eingerichtet. Die Interessenten an diesen Sonderstunden, in denen natürlich eine wesentlich gründlichere körperliche Durcharbeit geleistet werden kann als bei der allgemeinen Gymnastik, erhalten am Eingang des Wellenbads, durch die Geschäftsstelle oder durch Herrn Straesser persönlich Blocks mit 6 Karten zum Preise von zusammen Mark 3,—, die innerhalb eines Vierteljahres Gültigkeit behalten. Die Teilnehmer sind also nicht zum regelmäßigen Erscheinen verpflichtet. Die Sonderstunde findet anschließend an die erst allgemeine Gymnastik statt, beginnt also 9,20 Uhr. Die für diese Gruppe reservierte Galerie darf von Zuschauern während der Übungszeit nicht betreten werden.

Prüfungen im Rettungsschwimmen

Im Morgenbad (Sonnabend, Lunapark) nimmt Sportlehrer

Remy Prüfungen im Namen der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft ab. Die Prüfung ist kostenlos.

Bedingungen und Einzelheiten durch die Geschäftsstelle.

Gymnastik.

Gymnastik nach Birkenheider Art (Leitung Ella und Charly Straesser).

Dienstag: 8 Uhr abends Turnhalle Nachodstr. 16 (unmittelbar an der Kaiserallee, U-Bahnhof Hohenzollern-Platz). Je Kursus RM. 3,— monatlich. Sportbehl.) Beginn 18. September, abends 8 Uhr

Mittwoch: Licht am Zoo Michelshaus an der Gedächtniskirche).

$\frac{3}{4}$ 7— $\frac{1}{2}$ 8 Uhr und

$\frac{1}{2}$ 8—8 $\frac{1}{4}$ Uhr Gymnastik ohne Bestrahlung. Monatskursus je RM. 4,—, daran anschließend 8 $\frac{1}{4}$ —9 Uhr und

9—9 $\frac{3}{4}$ Uhr Gymnastik mit Bergsonnenbestrahlung. Monatskursus je RM. 6,—. Bei dem letzten Kursus kann außerdem wahlweise Höhensonnenbestrahlung dazu genommen werden.

Donnerstag: morgens 8—9 Uhr (Licht am Zoo), bei Bedarf auch zu anderen Stunden.

Für die Kurse ist die gleiche Anzahl Plätze für männl und weibl. Teilnehmer vorgesehen. Warme und kalte Duschen, Kleiderablagen usw. stehen zur Verfügung.

Außerdem $\frac{3}{4}$ 19— $\frac{3}{4}$ 20 Uhr Turnhalle Bleibtreustraße 43 (Stadtbahnhof Savignyplatz) Frauenkursus. Leitung Ella Straesser. Monatskursus RM. 4,—.

Freitag: 1. Lessing-Museum, Brüderstr. 13 (zwischen Schloß und Petrikirche, U-Bahnhof Spittelmarkt) 18—19 $\frac{1}{4}$ Uhr gemischter Kursus mit Musik. Leitung Charly Straesser. Monatskursus RM. 4,—. Sportbehl. 2. Tanz- und Gymnastikschule Herta Feist (Laban-Schule, Halensee, Georg-Wilhelm-Str. Nr. 9/11): 8 Uhr abends, Laban-Gymnastik. Leitung Serafine Kinne. Monatskursus RM. 5,—. **Sonabend:** Lunabad, Bornimer Straße (Halensee): Gymnastik verschiedener Systeme nach Bedarf). Teilnahme kostenlos.

Bei sämtlichen Veranstaltungen ist jegliche Bekleidung verboten, mit Ausnahme der Kurse in den Turnhallen und im Lessing-Museum.

Kindergymnastik.

Montag 5—6 Uhr nachm., Lindenstraße 18/19, II Tr. Leitung: Ch. Straesser. Monatskursus 3 M. Zugelassen sind Kinder zwischen 3 und 10 Jahren.

Höhensonne.

Die Höhensonnenabende finden wie im vergangenen Jahre wieder regelmäßig Donnerstag, abends 8 Uhr, im Höhensonnenbad Aktis, Belle-Allianceplatz 6a, statt. Der Preis beträgt wie bisher 1,— Mk. für Erwachsene und 50 Pfg. für Jugendliche bis 16 Jahre einschl. Auf 4 Karten gibt es eine Freikarte, so daß also die einzelne Bestrahlung 80 bzw. 40 Pfg. kostet. Zugelassen sind die Mitglieder aller der Arbeitsgemeinschaft (FKB) angeschlossenen Verbände und die Einzelmitglieder. Ohne graue Karte kein Eintritt, Gastkarten sind nicht gültig.

Tanzkurse.

Auf vielfachen Wunsch sollen weitere Tanzkurse Sonnabends eingerichtet werden. Meldungen an die Geschäftsstelle oder an Charly Straesser, Berlin, Brücken-Allee.

Bund für Körperkultur und Wassersport und Paltbootgruppe in der AFK.

I. **Faltbootgruppe** (Faltboote ohne festen Stand).

II. **Paddelgruppe** (Faltboote und Paddelboote mit festem Stand).

1. Gruppe West (Standorte: Wann-, Pohle-, Stölpchen-, Griebnitzsee und Potsdam).

2. Gruppe Ost (Standorte: Oberschöneweide bis Zeuthen).

Die Gruppen hatten im vergangenen Sommer einen Bestand von 29 Booten aufzuweisen. Es wurden, obwohl der Fahrtenbetrieb erst im Juni einsetzen konnte, 11 größere gemeinsame Fahrten, auch in die weitere Umgebung Berlins (Spreewald, Rhin, Mecklenburgische Seenplatte) unternommen. Ein reich bebildertes Fahrtenbuch hält diese vielen schönen Stunden für die Erinnerung fest. Nicht bootsbesitzende Gäste konnten wir vielfach zu ihrer und unserer Freude in die Schönheiten der Berliner Gewässer mit hinausführen. Für das kommende Jahr ist die Bereitstellung eines Geländes an einem erreichbaren See des Berliner Westens geplant, das von allen Wassersportfreunden besucht werden kann.

Treff der Paddler (Boots-eigentümer und Mitfahrer) Wellenbad Lunapark jeden Montag 10 Uhr abends an dem durch Wimpel kenntlich gemachten

Tisch. Dort werden auch Bestellungen auf Fahrtenbilder entgegengenommen.

Auskunft wird von dem Obmann Dr. Hans Alfred Littauer, Berlin W 30, Martin-Lutherstr. 10, gegen Rückporto gerne gegeben (Fernsprecher: Kurfürst 5474, doch höchstens zwischen 8—10 Uhr abends).

III. Ruder- und Segelboote.

IV. Motorboote.

Auskünfte über III und IV durch Geschäftsstelle FKB (Dönhoff Nr. 9767), Lindenstr. 18/19.

Klampfengruppe.

Die Klampfengruppe hat ihre Übungsabende auf Dienstag verlegt. Klampfenleute und Sangesfreunde treffen sich jeden Dienstag abend $\frac{1}{8}$ 8 Uhr im Hause Lindenstraße 18/19, vorn II Treppen rechts.

Orchester

regelmässig Dienstag Abend, Lindenstraße 18/19, Beginn gegen 8 Uhr.

Fachschrift für Lichtbildner.

Durch Vermittlung eines Mitgliedes ist es uns gelungen, aus einer Liquidationsmasse einige gute Kinoaufnahme- und Vorführapparate sehr preiswert kommissionsweise zu erhalten. Die Apparate werden nur an Mitglieder abgegeben. Nähere Auskünfte durch die Geschäftsstelle.

Jugendgruppe.

Nestabende 13. 12. u. 10. 1. 1929. Beginn 7,30 Uhr, Lindenstr. 18/19.

Fahrten der Jugendgruppe.

- Jeden Sonnabend, 7— $\frac{1}{2}$ 10 Mor-
 2. 12. Erkner-Störitzsee
 Kosten ca. Mark: 1,—
 16. 12. Tiefensee
 Kosten ca. Mark: 1,—
 6. 12. Ferch-Werder
 Kosten ca. Mark: 1,70.

**Uebersicht über die regelmäßigen
 Veranstaltungen der Arbeitsge-
 meinschaft Berliner Bünde für
 Freikörperkultur e. V. (FKB).**

Sonnenwendfeier in Kallinchen
 auf dem Gelände am Motzensee
 Sonntag, den 30. 12., nachmittags
 6 Uhr.

**Montag: Badeabend, nachm. Kin-
 dergymnastik.**

Kindergymnastik 5—6 Uhr: Lin-
 denstraße 18/19. Leitung: Ch.
 Straesser.

Badeabend 8 $\frac{1}{2}$ — 11 Uhr im
 Lunapark-Wellenbad.

**Dienstag: Klampfengruppe, Or-
 chester. Gymnastik.**

Klampfengruppe: $\frac{1}{2}$ 20 Uhr,
 Lindenstraße 18/19.

Orchester: 20 Uhr, Linden-
 straße 18/19.

Gymnastik im Sportanzug in
 der Turnhalle Nachodstr. 16,
 abends 8 Uhr.

**Mittwoch: Gymnastik mit Berg-
 sonne.**

Licht am Zoo (Gedächtnis-
 kirche) $\frac{3}{4}$ 19— $\frac{3}{4}$ 22 Uhr:
 Gymnastikkurse, Gymnastik
 mit Bergsonne, Gymnastik
 mit Bergsonne und Höhen-
 sonne.

Donnerstag:

**Gymnastik und Höhen-
 sonnenabend.**

Licht am Zoo: 8—9 Uhr vor-
 mittags gemischte Gymnastik,
 Leitung Ch. Straesser.

Der Frauenkursus Donnerstag
 vormittag ist bis Ende d. Js. voll
 belegt.

Turnhalle Bleibtreustr. 43: $\frac{1}{2}$ 7
 bis $\frac{1}{2}$ 8 Uhr abends gemischter
 Kursus, $\frac{1}{2}$ 8— $\frac{1}{2}$ 9 Uhr Frauenkur-
 sus. Leitung: Ella Straesser.

Höhensonne im «Aktis», Belle-
 Alliance Platz 6a, abends 8 Uhr.

**Freitag: Labangymnastik,
 Schwunggymnastik.**

1. Lessing - Museum. Brüder-
 straße 13, 18—19 $\frac{1}{4}$ Uhr:
 gemischter Kursus mit Mu-
 sik. Leitung Ch. Straesser.

2. Laban-Schule (Herta Feist),
 Halensee, Georg - Wilhelm-
 Straße 9/11, 20—21 Uhr:
 Laban-Gymnastik. Leitung
 S. Kinne.

Sonnabend: Morgenbad.

Wellenbad im Lunapark 7—9 $\frac{1}{2}$
 Uhr: Gymnastik verschiedener
 Systeme.

Im Dezember fallen aus:

am 24. und 31. die Veranstal-
 tungen im Lunabad,

am 26. die Veranstaltungen im
 Licht am Zoo,

am 4. und 11. Singegruppe und
 Orchester.

Ein besonderer Abend für Singe-
 gruppe und Orchester wird einge-
 legt am 6. 12.

Am 29. Dez. ist das Lunabad voraussichtl.
 geöffnet. Gegebenenfalls schriftliche oder
 telefonische Anfrage an die Geschäftsstelle

Vergünstigungen für Mitglieder AFK (FKB)

- Rabatte beim Einkauf gewähren:
1. Das Reformhaus zur Gesundheit, Berlin N 54, Neue Schönhauser Str. 9, am Bahnhof Börse, NW 87, Turmstr. 74 und Berlin-Steglitz, Schadenrute 1, am Bahnhof.
 2. Kosmiamo Labor B. Sannerud, G. m. b. H., Berlin SW 48, Wilhelmstr. 119. 20%.
 3. Arno Wesemann, Reformhaus „Volksgeundheit“, Berlin-Neukölln, Flughafenstr. 25.
 4. Das Reformhaus Weghorn, Berlin-Steglitz, Kieler Str. 3, liefert Knäckebrötchen bei Abnahme von 8 Pfd. in Groß-Berlin frei Haus und gewährt auf die Ladenpreise einen Rabatt von 10%.
 5. Berliner Faltboot-Werke Gutsche u. Hager, Berlin NW 23, Brücken-Allee 11. 5% und günstige Teilzahlungen.

Hans Berger, Sporthaus, München 2, Pettenkofer Str. 7. 5% Sonderrabatt auf Faltboote (Falttonette) und Zubehör sowie Zahlungserleichterung.

Schwimmunterricht kostenlos.

Gymnastik (allgemeine) kostenlos.

Gymnastikkurse (geschlossene Lehrgänge) zu ermäßigten Preisen.

Eintritt in das Wellenbad (Lunapark) am Montag mit 25%, Sonnabends mit 50% Ermässigung, an allen anderen Tagen Zutritt gegen Vorzeigung der grauen Karte mit ebenfalls 50% Ermässigung.

Versicherungen zu geringen Sätzen:

1. Lebensversicherung;
2. Sportfahrzeuge (Kasko);
3. Autos (Haftpflicht, Unfall, Kasko);
4. Unfall und Haftpflicht.

Gruppe Wasserkante.

Für Hamburg, Bremen, Lübeck und Umgebung mit Einschluß des schleswig-holsteinischen Gebietes bildet sich eine Gruppe „Wasserkante“ mit Untergruppen in den größeren Städten. Obmann ist Dr. Wilhelm Schröder, Rosdorf b. Kellinghusen, Mittelholstein.

Freikörperkulturband Dessau E.V.

Vors. **Walther Allner, Heidestrasse 89 I.**

Jeden **Mittwoch** 7-8 Uhr Schwimmen in der Stadtschwimmbad, Gäste willkommen. Eintritt 35 Pf.

Jeden **Sonntag** Nachmittag und **Sonntag** Sport und Gymnastik im Luftpark sowie Instandhaltungsarbeiten daselbst.

Bund f. Lebenserneuerung Stettin.

Anschrift: **Arthur Papenbrock, Stettin-Neutorney, Friedrich Ebertstr. 101, Haupteing., 3 Trepp links**

Jeden **Sonntag**: Fahrt zum **eigenen, abgeschlossenen Gelände**, idyllisch an grossem See gelegen, Spiel und Sportplatz, Schutzhütte. Jeden **Freitag** Heim-Abend.

Näheres durch Aushang in der obengenannten Buchhandlung.

Monatsbeitrag 1 Mark. Eintrittsgeld 3 Mark.

Ernsthafte Lichtfreunde erhalten auf Anfordern Bundessatzung und -leitsätze zugesandt. (50 Pf. Rückporto beifügen.)

Ortsgruppe Wiesbaden.

Anschrift: Emil Ullrich, Wiesbaden, Aarstraße 40, part.

Sonntägliche Wanderungen verbunden mit Spiel und Sport. Ziel nach Vereinbarung. Wir treffen uns Freitags, abends 8 Uhr, bei Freund Ullrich. Einzel-Mitglieder der AFK sind bei allen Veranstaltungen herzlich willkommen.



Gruppe Zittau und Löbau.

Lichtfreunde, die sich in dieser Gegend zusammenschließen wollen, wenden sich an Herrn Otto C. L. J. Wengler, Seifenhennersdorf, Sa.



Buchbesprechungen

Gesundheitskalender 1929. Herausgegeben und bearbeitet von Dr. med. Otto Neustätter, Berlin. 5. Jahrgang. Preis 2 Rm. Gesundheitswacht Verlags-G. m. b. H., München 2 SW.

Der „Gesundheitskalender“ wird als einer der wichtigsten und wertvollsten Haus- und Familienkalender bezeichnet. Er bringt neben außerordentlich lesens- und beherzigenswerten Artikeln über allgemeine Gesundheits- und Körperpflege für Kinder und Erwachsene in jedem Lebensalter Abhandlungen, die sich mit der Gesundheitspflege im Sport befassen. Und das ist ungeheuer wichtig, weil die reine Sportbetätigung nur zu leicht dazu verführt, aus falsch verstandenem Ehrgeiz die Grenzen des eigenen Könnens, der eigenen Leistungsfähigkeit zu überspringen, anstatt den Körper durch sinngemäße Pflege allmählich zu der ihm möglichen Höchstleistung zu trainieren.

Eine Reihe namhafter Organisationen, wie das Deutsche Rote Kreuz, die Deutsche Turnerschaft u. a. haben

wieder, wie in den Vorjahren, an dem Kalender mitgearbeitet, der schöner geworden ist als seine Vorgänger. Das Bildmaterial ist vorzüglich, und das schon wird dem „Gesundheitskalender“ einen Platz in manchem Heime sichern.

Unsere Bilder.

Tafel XXIII bringt „In der Blumenwiese“, fotogr. Bildamt F. K. B. und „Singgruppe“, phot. Wilke jun., Berlin.

Tafel XXIV bringt „Ecke der Kleinsten“ phot. Wilke jun. u. „Ball über die Schnur“, phot. Fritz Beul-Berlin-Oberschöneweide.

Unserer Gesamtauflage liegt ein Prospekt der Fa. Weilwerke A.-G. Frankfurt-M bei, dessen Beachtung wir unseren gesch. Lesern besonders empfehlen.

Neue Wege der Bühnenkunst

Versuchsbühne rhytmischer Aufbau von Wort und Körperbewegung sucht interessierte Herren und Damen zwecks Mitarbeit. Off. unter Nr. 87 an die Geschäftsstelle.

Für Sekretärin

Reformerin, 23, intelligent, engl., franz., Stenogr., Auslands- u. Redaktionspraxis wird Wirkungskreis gesucht. Antritt beliebig.

Zuschriften an Jensen, Töchterheim, 12 rue Calvin, Genf.

Verantwortlich für den allgemeinen Teil, für die Mitteilungen des Reichsbundes für Freikörperkultur und die Bildbeilage Dr. Morenhoven, Berlin, für die Anzeigen A. Wachholz, Berlin-Steglitz. Druck und Verlag: Medizinisch-technische Verlagsanstalt und Druckerei (Dr. Morenhoven), Berlin S. W. 68, Lindenstraße 18/19

Festlicher Abend am 3. Dez.

im Wellenbad (Lunapark).

Auf vielfachen Wunsch wird am Montag, 3. Dezember, abends 8¹/₂ Uhr ein festlicher Abend von der Arbeitsgemeinschaft Berliner Bünde für Freikörperkultur, E.V. veranstaltet. — Das gemeinsame Bad beginnt wie üblich um 8¹/₂ Uhr. Um 10 Uhr beginnt das Abendessen, zu dem Karten zum Preise von 2,75 RM. in der Geschäftsstelle zu haben sind. Das Abendessen besteht aus Geflügelsuppe, Hamburger Mastkalbskeule mit Gemüse umlegt und Eis mit Früchten. Alkoholfreie Weine und andere Getränke sind in reicher Auswahl vorhanden. Der Eintrittspreis beträgt wie an den anderen

Badeabenden 75 Pfg. Während des Essens ist selbstverständlich Kleidung zu tragen, Festkleidung ist nicht vorgeschrieben. In der Zeit zwischen ¹/₂9—10 Uhr finden ausser gemeinschaftl. Spielen und Gymnastik sportliche Wettkämpfe (Springen, Schwimmen u. dergl.), sowie humorist. Vorführungen (Lanzenstechen, Tonnenfahren usw.) statt. Verschiedene Sportsleute von Ruf und bekannte Meister haben bereits ihr Mitwirken zugesagt. — Ab 10 Uhr Sonderdarbietungen der Tanz- u. Gymnastikschule. Während des Abendessens werden musikal. Vorträge, anschliessend hieran Gelegenheit zum Tanz geboten.

Für Teilnahme gelten die gleichen Bestimmungen wie bei Veranstaltungen des FKB.



Verbindungen:

Zur Sprechstunde

(Lindenstraße 18-19, vorn II Treppen), Dienstag, Donnerstag u. Freitag von 5—7 Uhr. Straßenbahn 9, 32, 35, 64, 66, 73, 96, 99, 199, Autobus 14, nächste U-Bahn Kochstraße u. Hallesches Tor.

Zum Wellenbad im Lunapark

(Eingang Bornimerstr.), Montag abends $\frac{1}{2}$ 9—11, Sonnabends früh 7— $\frac{1}{2}$ 10, Straßenb. 76, 76E, 176, 78, 79, 79E, 91, Autobus 1, 2, 7, E. Stadtbahn Halensee.

Zum Höhensonnenbad „Aktis“

(Belle-Alliance-Platz 6a), Donnerstag abends 8 Uhr. Straßenbahn 1, 4, 5, 14, 15, 21, 32, 35, 64, 66, 89, 95, 96, 99, 115, 199, U-Bahn Hallesches Tor, Autobus 4, 14, 28, 29.

Zum Höhensonnenbad „Licht am Zoo“

Kurfürstendamm, Ecke Rankestr. (Michelshaus). Mittwoch abends von $\frac{3}{4}$ 7— $\frac{3}{4}$ 10 Uhr, Donnerstag vorm. von 8—9 Uhr. Straßenbahn 5, 7, 52, 53, 54, 55, 56, 58, 64, 77, 89, 92, 176, 177. U-Bahn Zoo, Autohaus E, 1, 2, 12, 20, Stadtbahn Zoo.

Zur Laban-Gymnastik-Schule H. Feist

(Halensee, Georg Wilhelmstr. 9-11) Freitag abends 8—9 Uhr. Straßenbahn 76, 76E, 176, 78, 79, 79E, 91, Autobus 1, 2, 7 und E.

Zur Turnhalle Nachodstraße 19-20

(IV. Gemeindeschule) Dienstag abends 8 Uhr. Straßenbahn 7, 56, 57, 62, 71, 77, 91, 92, 177, Autobus 10, 20, 25.

Zur Turnhalle Bleibtreustraße 43

Donnerstag $\frac{1}{2}$ 7— $\frac{1}{2}$ 9 Uhr. Straßenbahn 53, 72, 77, 89, 93, Autobus 20, Stadtbahn Savigny-Platz.

Zum Gelände Lichterfelde

(ab Potsdamer Ringbahnhof, 8 Minuten-Verkehr, Fahrzeit 17 Minuten) bis Lichterfelde-Ost mit elektr. Schnellbahn; ab Hallesches Tor Straßenbahn 96; ab Stettiner Bahnhof (durch Friedrich-, Leipziger, Potsdamer Straße) Autobus 5, dann Straßenbahn 177. Ab Lichterfelde Ost Straßenbahn 100, ab Zoo Straßenbahn 177.

Zum Gelände Kallinchen

(ab Potsdamer Ringbahnhof) nach Zossen werktags 14.38, 15.38, 16.08, 16.38, 17.07, 17.40, 18.08, 18.38, Sonntags 5.08, 6.18, 6.38, 7.18, 8.21, 8.58, 9.48, 10.48, 11.58; (ab Görlitzer Bahnhof) nach Motzenmühle (in Königswusterhausen umsteigen) werktags 12.31, 16.11, 19.41; Sonntags 8.09, 11.37.

Dresdner Lichtfreund

sucht Gelegenheit zu gemeinsamer Nacktgymnastik.

Angebote unter Nr. 85 an die Freikörperkultur.

Hausgenossin

kinderl. und frdl., die alle Hausarbeiten übernimmt, von Akademikerehepaar mit einem 3-jähr. Töchterchen in sonnigem Heim in idyllischer Kleinstadt Westpr. ab sofort oder später gesucht

Ausführliche Bewerbung nur mit Zeugnissen und Bild unter Nr. 74 an die Freikörperkultur.

Lichtfreund, 25, sucht für sofort

möbliert. Zimmer

bei Gesinnungsfreunden, evtl. mit Familienanschluss. Gegend gleich.

Preisofferten unter K. S. 84 an die Freikörperkultur.

Frankfurt-M. u. Umg.

Alle Lichtfreunde dieser Gegend werden zur Gründung einer vollkommen unpolitischen Gruppe um ihre Anschrift gebeten.

Gefl. Zuschriften unter Nr. 60 an die Geschäftsstelle.

Alleinstehender

Akademiker in München

Anfangs 40, sucht zur Leitung seines Haushaltes und seiner schönen Wohnung mit Büro Lichtfreundin nicht über 30 Jahre, die sich auch auf Rohkost und vegetarische Kost versteht. Ev. Nebenbetätigung möglich. Bildofferte mit Lebenslauf unter Nr. 72 an die Geschäftsstelle.

Sekretärin

erstklassige, leistungsfähige Kraft, von Berliner Unternehmen, gesucht. Angebote unter Nr. 83 an die Freikörperkultur.

Schauspieler(innen)

und begabte Liebhaber für eine Berliner Aufführung der *Antigone* von Sophokles, bearbeitet von Mitglied des AFK., gesucht. Zusammenkunft demnächst, vorl. schriftliche Mitteilungen erbeten unter Nr. 77 an die Freikörperk.

Ruhebeamter

(Lichtfreund) wünscht sonniges Heim, evtl. mit Pension, bei gleichgesinnter gewissenhafter Frau.

Gefl. Preisangebote unter Nr. 79 an die Freikörperkultur.

Zuverl. Mädchen

mit Kochkenntnissen für frauenl. Landhaus in der Lausitz gesucht.

Zuschriften unter Nr. 75 an die Freikörperkultur.

Wer nimmt gebildetes Ehepaar (51-45) aus weiterer Umgebung Berlins zu häufigeren und bequemeren Beteiligung an Bundesleben für gelegentlichen Aufenthalt in Berlin als zahlende Gäste auf? Referenz Dr. Morenhoven. Zuschriften unter Nr. 89 an die Geschäftsstelle.

Stenotypistin

(200 Silben), mit engl. und franz. Sprachkenntnissen, sucht Stellung in Groß-Berlin. Beste Zeugnisse und Referenzen vorhanden.

Angebote unter Nr. 88 an die Freikörperkultur erbeten.

Wer nennt mir in der Umgebung Berlins Baulichkeiten verschiedener Art, die sich als Hintergründe für Aufnahmen im Lichtkleid eignen? Für jede sachliche Angabe danke ich mit einer Photographie. Näheres durch die Geschäftsstelle dieser Zeitschrift. unter F. H.

Junger Lichtfreund wünscht
**einfach und frdl.
möbliert. Zimmer**
in Berlin SW oder Neukölln bei
Gesinnungsfreunden.

Gefl. Preisangebote unter
Nr. 69 an die Geschäftsstelle.

Komponist-Pianist

(akad.), z. Zt. bei Laban-Trümpi
Schülerin tätig, wünscht Begleitg.
(Improvisation) an

Tanz-Gymnastik-Schule

für Einzel-Gruppentanz u. Tanz-
gymnastik jeder Art, auch Kinder-
kurse. Gefl. Zuschriften unter
Nr. 73 an die Geschäftsstelle.

**Staatlich geprüfter
Turn- und Sportlehrer**
Mitglied des RFK., im Volkssport
vollkommen erfahren, sucht ent-
sprechende Beschäftigung.

Gefl. Angebote unter Nr. 59
an die Geschäftsstelle.

Absolut natürliches Lichtmädel als

Haustochter

mit engstem Anschluss in Doktor-
familie gesucht. Klare Zuschrift
(möglichst Lichtbild) erbeten an

**Postlagerkarte 2
Ostseebad Zoppot**

Der Vollkommnung in der besseren Küche

für meine 18-jährige Tochter ge-
sucht. Es handelt sich nicht um
reguläre 3-jähr. Lehrzeit, sondern
um weitere Ausbildung. Gute Vor-
kenntnisse vorhanden. Besondere
Berücksichtigung der vegetarischen
oder reform. Küche ist nicht er-
forderlich. Anleitung für amerik.
Verhältnisse ist gegebenenfalls sehr
erwünscht. Ausführl. Zuschriften
unter Nr. 86 an die Freikörperk.

Alleinsteh. gebild. Herr

Anfang 40, in schön gelegener
Stadt des Ostens, sucht natürl.
veranl. Mädel mit Kochkennt-
nissen zur Führung seines kleinen
Haushalts. Angebote mit Licht-
bild und Lebenslauf unter Nr. 67
an die Geschäftsstelle.

Wer würde sich im Jan. 29 kleiner

Skigruppe

ins Riesengebirge oder Schwarz-
wald anschliessen? Auch An-
fänger(innen) werden begrüßt.

**Kurt Rakobrandt
Potsdam, am Kanal 23a**

Haustochter.

Zum 1. Januar cr. suche ich für
meinen kleinen kinderlosen Haus-
halt nahe Berlin

junges Mädchen,
das mich in allen Hausarbeiten
unterstützt. Familienanschluss und
reichliches Taschengeld. Gelegen-
heit zu Licht- und Wassersport
im Sinne unserer Bewegung.

Meldungen erbitte unter Nr.
90 an die Geschäftsstelle oder
telefonisch unter Amt Wannsee
5918, zeitig vormittags.

Freikörperkultur-Freunde schenken zu Weihnachten:

Neue Wege der Körperkultur.

Von Prof. E. Preiss. 111 Bilder. Großer Bilderband. Ganz auf Kunstdruck. Geheftet Rm. 6,50 in Halbleinen Rm. 8.—.

• • •

Getanzte Harmonien.

Von Paul Isenfels. Auf feinstem getöntem Mattkunstdruckpapier. 120 Seiten herrlicher neuer Bilder. Großer Bilderband. In duftiges orange Ganzleinen gebunden. Geheftet Rm. 12.—.

• • •

Sport und Körperkultur 1929.

Ein Abreißkalender für Alle. Kunstblätter im Format 17×26 cm. Ganz auf Kunstdruck Rm. 2.40.

• • •

Der Mensch und die Sonne.

Von Hans Surén. 72. Auflage. 142 Naturaufnahmen. Ganz auf Kunstdruck. Geheftet Rm. 5.—, in Halbleinen Rm. 6.—. Das bahnbrechende Buch der Körperkulturbewegung! Die Gesundheitsfibel Hunderttausender.

• • •

Surén-Gymnastik für Heim, Beruf und Sport.

Körperschulung durch Gymnastik. Die straffe Einzelgymnastik in 5 Lehrtafeln mit 60 Naturaufnahmen in einer Tasche am Schluß des Buches. 31. Auflage. Preis geheftet Rm. 8.—, in Halbleinen Rm. 10.—. Ganz auf Kunstdruck.

Gymnastik mit Medizinbällen in Bildern und Merkwerten.

Von Hans Surén. 6. Auflage. 22 Lehrbilder. Geheftet Rm. 1.50.

• • •

Körperschulung der Frau in Bildern und Merkworten.

Erste Folge. Von Dora Menzler. 33. Auflage. Fünf Lehrhefte mit 52 Naturaufnahmen, zusammen in Karton Rm. 4.50.

• • •

Die Schönheit deines Körpers.

Das Ziel gesundheitlich-künstlerischer Körperschulung. Von Dora Menzler. 21. bedeutend vermehrte, verbesserte Auflage. 96 Bilder. Großer Bilderband. Ganz auf Kunstdruck. Geheftet Rm. 5.75, in Halbleinen Rm. 7.25.

• • •

Gymnastik als Lebensfreude.

Von Paul Isenfels. 6. Auflage. 72 Naturaufnahmen. Großer Bilderband! Ganz auf Kunstdruck. Geheftet Rm. 5.50, in Halbleinen Rm. 7.—.

• • •

Der Körper deines Kindes.

Von Alice Bloch. 19. Auflage. Mit 125 Naturaufnahmen. Ganz auf Kunstdruck. Geheftet Rm. 4.50, in Halbleinen Rm. 5.50.

• • •

Das Trainingsbuch des Leichtathleten.

Von Dr. Otto Peltzer. 5. Auflage. 130 Bilder. Geheftet Rm. 5.50, in Halbleinen Rm. 6.50.

Diese Bücher sind zu beziehen durch die
Medizin.-technische Verlagsanstalt und Druckerei, Berlin SW 68

Kennen Sie die Metallsalz - Therapie

nach Dr. med. Ziegelroth, Potsdam

und die Organ- (Orgasal) Präparate?

Wir zeigen Ihnen den Weg zur Gesundheit!

Viele sind uns für die Heilung dankbar; schreiben auch Sie noch heute an uns! Wir senden vollkommen kostenlos und unverbindlich 100-seitige Broschüre und Probenummer unserer Zeitschrift gegen Einsendung von 8 Pfg. Porto. Sie riskieren nichts und können nur gewinnen!

Asal G.m.b.H., Berlin NO 18

Wie ein Buch —

so geistreich
und unterhaltend

Wie eine Kunstsammlung —

so erlesen
und interessant

Wie ein Festgeschenk —

so reizend
und gern gesehen

sind

Westermanns Monatshefte



Der 73. Jahrgang beginnt
mit dem September-Heft

Preis nur Reichsmark 2,-

Probenummern kostenlos
durch jede Buchhandlung
oder direkt vom Verlage

Westermanns Monatshefte
Dramschweg



Kur - Hotel Monte Verità, Ascona.

Restaurant, Tea Room.

Grösster Naturpark in
Tessin mit ausgedehnten
Sonnen- und Luftbädern,
Douchen, Liegehalle, Turn-
wiese, Tennis. Idyllische
Chalets und Lufthütten für
2—4 Personen. Garage und
Autos. — Telephon: Lo-
carno 681. — Prospekte
auf Anfrage.

Singende / Darstellende

Kunst. Ausbildung bis Bühnen-
reife. Grosse jugendl. Talente Er-
mässigung, evtl. Honorarstundung.
Schriftl. Freiversand. Freiprüfung.
Carl Tallard, Berl.-Wil-
mersdorf, Kaiserallee 192. Por-
tal II, 5.

Bezugsquellen.

Allgemeiner Bedarf (Naturreine Nahrungsmittel, alkoholfreie Getränke, Haut- und Körperpflegemittel.)

- „Gesundheitsquelle“ M. & A. Adorno, S.O. 16, Köpenickerstr. 96.
(Neue Philharmonie) Anruf: Jannowitz F 7 0639.
- „Gesundheits-Zentrale“ Berlin W. 9, Linkstr. 40.
- Reformhaus „Bios“ Arth. Sasse, Berlin-Tempelhof, Kais. Wilh. Str. 76.
Tel.: Südring 4527.
- Reformhaus Freya, Frankfurt a. M., Schäfergasse 23-25.
- Reformhaus „Gesundheitsdienst“, Berlin W. 50, Augsburgerstr. 37.
Bism. 304.
- Reformhaus „Gesundheitsdienst“, Bln.-Friedenau, Saarstr. 12.
Rheingau 3831.
- Reformhaus «Lebensborn», Berlin N 4, Eichendorffstr. 14 (Stett. Bahnh.
- Reformhaus „Norden“ R. Zorn, Berlin N. 113, Dänenstr. 6.
- Reformhaus „Süd-Ost“, E. Unger, SO. 33, Falckensteinstrasse 6.
Anruf: Moritzplatz 5283.
- Reformhaus des Westens, Bln.-Steglitz, Kielerstr. 3. Anruf: Steglitz 3525.
- Reformhaus am Schles.-Bhf., Berlin O. 17, Madaistr. 11.
- Steglitzer Reformhaus, Berlin-Steglitz, Kuhligkshof 5, am Bahnhof.
Ruf: Steglitz 3037.
- Reformhaus „Volksgesundheit“ Neukölln, Münchenerstr. 44 (Nähe
Rathaus).

Buchhandlungen.

- Med.-technische Verlagsanstalt und Druckerei, Dr. Morenhoven,
Berlin SW 68, Lindenstr. 18-19
- Josef Rötzer, München, Sophienstr. 5 b. GG, Schriften über Freikörperkultur. — Auch portofreier Versand.
- Freiprotestantischer Verlag (Auch Verleihstelle), Alzey, Rheinhessen.

Hautöl.

- Kosmiamo Labor B. Sannerud, G. m. b. H., Berlin SW 48, Wilhelmstraße 119. Originalflasche (100 g) RM 1.80 u. 2.50 (s. Inserat)

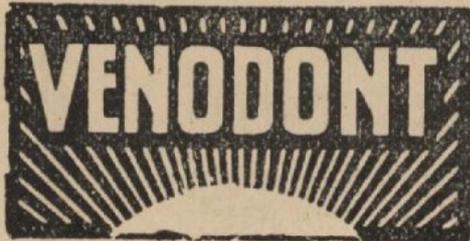
Lichtbildnerlei-Bedarf.

- Apparate und sämtl. Zugehör, Lichtbildner-Arbeiten, Werkstatt und Verlag. Wandervogel-Lichtbildamt, Jul. Gross, Berlin NO, 18, Friedenstr. 63. Fernruf: Königstadt 491.
- Photohandlung und Atelier „Wigo“, Bln.-Wilmerdorf, Berlinerstr. 157 (Kaiserallee). Im In- und Ausland prämiert! Künstlerische Aufnahmen, Vergrößerungen und Malereien. Fachmännische Anfertigung aller Amateurarbeiten. Tel. Uhland 623.

Zum Edelmenschen!

Monatsblätter für glückliche Höherentwicklung des Einzelnen und des Volksganzen durch Verbreitung der Lehren über Gesundheits- und Schönheitspflege, Antlitzdiagnostik, Persönlichkeitsbildung und Menschenkenntnis

Bezugspreis durch die Post vierteljährl. 0,60 RM, ins Ausland 1,— RM
Halle a. Saale Auflage garant. 10000



Zahnpflegekästen

(patentamtlich geschützt)
für Reise und Wanderung unentbehrlich und allen Lichtfreunden u. -Bänden bestens empfohlen.

Muster Mk. 2.— franco.
W. H. G. van der Ven & Co.,
Venodont-Werk,
Rees a. Rhein
und durch die Geschäftsstelle
des R.F.K. Berlin S. W. 68,
Lindenstrasse 18-19



Gesinnungsfreundinnen u. Freunde!

Verlangt kostenlos Drucksachen üb. Heim- u. Fahrtenbedarf, sowie Bücherliste v.

Reformversand F. Maist-Liegnitz F.

Lichtkämpfer!

Ich habe meinem Verlag eine Abteilung für gesundheitl. Nahrungs- u. Körperpflegemittel angegliedert unter der Bezeichnung: Reform-Versand „Lebensquell“. Verlangt Verzeichnis kostenlos und kauft bei Eurem Vorkämpfer R. Ungewitter, Stuttgart L.

Klein-TORPEDO MIT EINFACHER UMSCHALTUNG



REISE
UND
BÜRO

besonders geeignet
für
Gelehrte Schriftsteller,
Ärzte und Gewerbetreibende

WEILWERKE A-G
FRANKFURT A. M. RÖDELHEIM

133

Sport-Geräte

(Bälle, Speere, Kugeln, Disken usw.)

Gustav Steidel, Berlin
Leipzigerstr. 67.

Tafeläpfel

schönes Dauerobst in Kisten von 25—30 Pfund, sauber verpackt inkl Verpackung, Pfund 45 Pfg. Kaiser Wilhelm, schön rot, große Früchte, Ribston Pepin, später sehr wohlschmeckender Apfel, GoldreINETTE Blenheim, goldgelb, Reife Dezember.

Frau Stampa
Rittergut Ueckerhof b. Dölitz, Pom.



Weihnachtsgeschenke für Lichtfreunde

- 1 Geschenkflasche Hautöl
- 1 Flasche alkoholfreien Obstsaft
- 1 VDR-Rohkostmaschine zur Bereitung
sonnenkrafthaltiger Frischkost-Gerichte
und vieles andere mehr

erhalten Sie in den VDR-Reformhäusern

Wenn kein Reformhaus bekannt ist, nennt die Vereinigung Deutscher Reformhäuser EGmbH., Frankfurt-M 1, Schäferg. 12 das nächstliegende

In einem Jahre 14000 Exemplare

Dr. med. Nik. Müller

Anatomisches Bilderbuch der Frau

Zeitgemäße Frauenpflege mit 10 anatomischen Tafeln. 3. Auflage

Preis broschiert Mk. 2.50, Leinen gebunden Mk. 4.-

Zu beziehen durch: A. Braun, Verlag, Bergen-Zittwitz 15 (Rügen).

DER NEUE Morgen

Allgemeine Reform-Zeitung

Halbmonatlich. ♦ Allen Erneuerungs-Bewegungen über-
parteilich. ♦ Kritisch. ♦ Unterhaltend. ♦ Stobkräftig.

Verlag: Der neue Morgen, Berlin SW 48, Wilhelmstraße 120.

$\frac{1}{4}$ Jahr -.85 M. $\frac{1}{2}$ Jahr 1.70 M. Einzelnummer -.15 M. Probenummer kostenlos

Lichtfreund !

Lichtfreund !

Beachte die Zeitschrift

Gartenleben und Heimkultur

Lasse Dir eine Probenummer (Sonderpreis mit Bezug auf Nr. 1, 50 Pfennig in Marken) kommen, und trage nach dem aussichtsreichen Nebenverdienst, den Dir der neuartige Organisations- und Pressedienst des

Verlags „der grüne Ring“ anbietet.

„Gartenleben und Heimkultur“ ist die billigste und bestausgestattete Volkszeitschrift für wohnlichen Garten und behagliches Heim, für Schönheit und Geschmack im Alltag. Jedem Leser steht die kostenlose Auskunftstelle für Beratung in allen Gartenfragen zur Verfügung !
Helft mit, gesunde Pflanzbauverhältnisse zu schaffen!

Verlag „Der Grüne Ring“

Karlstadt am Main (Bayern).

„FILM IM BILD“

Illustrierte Wochenschrift aller Film- u. Kinofreunde

Trotz bester Aufmachung,
reichhaltiger Illustrierung u.
aktueller Berichterstattung
nur 30 Pfennig das Einzelheft

Verlangen Sie kostenfrei Probeheft vom Verlag Berlin SW 48, KK.

Künstl. Höhensonnenbad „Aktis“

Licht- und elektrophysikalische Heilanstalt Belle-Allianceplatz 6a.

Behandlung mit den neuesten elektrophysikalischen Apparaten, 20 Höhensonnen 4 Diathermie-Apparaten, 4 Sollux-Lampen, Rot- und Blaulicht, Ultrasonne, Hochfrequenz, Galvanisation und Faradisation, Röntgen-Instumentarium. Erfolgreiche Behandlung fast aller Krankheiten. Fachärztliche Untersuchungen und Röntgendurchleuchtungen. Untersuchungs- und Behandlungszeiten 10-1 und 4-7, Sonnabends 10-4 Uhr, Mässige Preise. Für Minderbemittelte Dienstags und Freitags 6-7¹/₂ Uhr zu etwa halben Preisen.

Das Qualitäts-Rad Torpedo



Bequemste Teilzahlung

TORPEDO Fahrräder u. Schreibmaschinen Weilwerke A.G. Frankfurt a.M.

Das Wunder liegt in der Natürlichkeit.

Kosmiamo Salböle als Hautnahrung und Sonnenschutz sind aus reinsten Rohstoffen besonderer Herkunft auf natürl. Grundlage hergestellt.

Desinfektion (herb) Waldduft 50 g 1.10 RM, 100 g (Originalflasche) 1.80 RM
Blüten (süß) Kölnisch 50 g 1.50 RM, 100 g (Originalflasche) 2.50 RM

Mitglieder der AFK erhalten 20% Vergütung

Kosmiamo Labor B. Sannerud, G. m. b. H., Berlin SW 48

Wilhelmstr. 119 - Verkauf auch an allen Badestellen des AFK

