



Freikörperkultur und Lebensreform

Reichsverband für Freikörperkultur e. V. (RFK)



Heft November 1929

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 Zweckmä-
ßigkeit und Aussehen zu stellen-
den Anforderungen

Nähere Auskunft und Bezug:

HARALD RIECKEN / HÖHBECK
POST GARTOW (HANNOVER)



NUXO IST BILLIG!

So urteilen die Reformhausbesitzer und ihre Kunden, die unsere viel-
artigen Erzeugnisse regelmäßig beziehen. Sie heben hervor, daß wir
gegenüber anderen Herstellern besonders günstig im Preise
liegen. Dabei sind **NUXO-Güte** und **NUXO-Reinheit unerreicht und**
gleichartig seit Jahrzehnten. Kennen Sie schon alles, was NUXO
bietet? Essen Sie oft und regelmäßig hiervon? Es ist **Ihr Vorteil für**
Gesundheit und Geldbeutel, wenn Sie es tun! Fordern Sie bitte
kostenfrei und unverbindlich durch die **NUXO - WERKE**
ROTHFRITZ & CO., HAMBURG 15, die wertvollen Schriften
Nr. 327i und kaufen Sie dann **stets ORIGINAL-NUXO.** Sie werden
dann ebenso zufrieden sein, wie unser bisheriger großer Kundenkreis.

Freikörperkultur und Lebensreform

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

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

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

November 1929

**Verlag, Vertrieb und
Anzeigenannahme:**

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

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

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

Der eine fragt: Was kommt danach?
Der andre fragt nur: Ist es recht?
Und also unterscheidet sich
Der Freie von dem Knecht.

St o r m.

Nebelung

Kurt Nierich

nennen wir den Monat, dessen rauschende Flügel jetzt über Tal und Höhen wandern. Der Gilbhart schenkte uns noch des Laubes bunte Pracht und übergoß sie mit Sonnenlicht, er ließ die Traube gläsern werden zur süßen Reife. Der Nebelung aber macht Ernst mit dem Abschiednehmen von Laub und Blumen, von Vogelschwingen und Sonnenschein. Mit großer Geste fegt er alles hinweg, was an Freude, Glanz und Glück des Jahres erinnerte. Zu Boden wirft er die bunten Blätter und führt mit den farbigen Dingen auf den stillen Waldwegen noch tolle Wirbeltänze auf; doch ist es ein Todestanz, aus dem alles niedersinkt zur Allmutter Erde, die im jungen Lenz die Säfte gab, aus denen die Baumwipfel sich ihr grünes Maienkleid webten. Jetzt sucht in den kahlen Wipfeln hier und da noch ein Eichhörnchen nach einer obengebliebenen Eichel oder es huscht langsam über den rotbraunen Wurfboden unter der großen Buche, um nachzusehen, ob noch einige Eckernkerne das Aufbeißen verlohnen. Bald wird der Wald ganz still sein, alles geht zur großen Winterruhe und träumt dem Erwachen in Blütenduft und warmer Sonne entgegen.

Für uns aber beginnt die lichtlose Zeit, die Tage des Nebelung und der Stürme. Schon der Edda uraltes Sagenbuch erzählt von dem Schlosse der Winde weit, weit im Norderland, wo die Meereswogen an die ewigen Eisgestade Jötunheims tosen. Dort wohnen die Sturmriesen in den kristallklaren Eissäulen des Windschlusses und warten in ihrer unbändigen Riesenkraft, bis sie ihr Vater hinausschickt über die Menschenerde. Der aber sitzt als gewaltiger Adler auf den Zinnen der Sturmburg und schlägt unablässig mit den mächtigen Schwingen und gibt so seinen Kindern, die auf Wegfahrt sind,

dauernd neue Kraft. Welch herrliches Bild: alles ist abhängig von dem Flügelwehen, dem Geiste und der Kraft des großen Vaters! Der aber schickt immer wieder andere Söhne hinaus in die Welt, einer wilder als der andere, und seiner Kinder Zahl ist groß; die sausen dann über das Menschenland, zerbrechen mit Riesengriff alles Morsche und werfen das Unnütze zu Boden. Sie beugen die Wipfel der mächtigen Buchen und peitschen mit den Rutenhänden der Birken wie Geißelhiebe durch die Luft. Sie heulen vor Fenstern und Türen und pfeifen des Windes Tonleitern um den Hausgiebel. Aber gerade dadurch schaffen sie drinnen im behaglich durchwärmten Raume die trauliche Stimmung, zu der das Sturmsausen erst die romantische Kulisse malt. Im Nebelung ist die Zeit der innigen Familienabende, wo die Bücher wieder zu ihrem Rechte kommen und beim Lampenschein die goldenen Schätze für Herz und Gemüt enthüllen, die Zeit, wo die Laute daheim erklingt, die uns erst im Bergwalde die Wandertage froh gemacht.

Draußen aber im Seegelände und auf den stillen Waldwiesen braut die Nebelfrau! Der volle Mond ist über die Fichtenwipfel heraufgeklettert und scheint nun durch kahle Eichen auf die Wildweide. Er scheint auf weiße Schleier, die hier ziehen und weben: es ist Nebelung! Ein leichter Luftzug aus der Waldeskühle bewegt das graue Meer. Es wallt, es ballt sich, formt sich zu Gestalten. Sind's wehende Wolkenfahnen, die da fliegen, sind's liebliche Nixenkinder aus dem Teich, die winkend den Wanderer locken, ihnen in ihr korallenrotes Schloß auf dem Grunde zu folgen? Hüte dich! Ihre Schönheit ist nicht ihr Herz, sie sind böse und trügerisch, schwinden und wechseln wie der helle Mond. Bleib auf dem Wege und weiche nicht ab; denn es ist Nebelung!

Freikörperkultur und Politik?

H. Ernst.

Was haben beide miteinander zu tun?

Bisher noch wenig — und doch sollten sie in Wechselbeziehung zueinander treten, um das, was sich uns heute als Politik darbietet, in seinen Grundfesten zu erschüttern, zu erneuern, mit einem Geist zu erfüllen, der sich für uns als Geist der Wahrheit und Reinheit kundtut, wie wir als Menschen einer „neuen Zeit“ ihn auf alle Gebiete des Lebens angewendet wissen wollen.

Die noch in den Anfangsjahren steckende Freikörperkulturbewegung ist als Kampfbewegung bereits mit der Politik in Berührung gekommen. Bekämpft wird sie, von wenigen Erkennenden abgesehen, sehr stark von den kirchlich orientierten Kreisen der politischen Parteien; wenig übrig hat man für sie in den Parteien des Bürgertums, und auch nicht allzu viel innerhalb der heute führenden Kreise der sozialdemokratischen und übrigen Linksparteien. — Innerhalb der letzteren läuft eine junge proletarische Bewegung an, die den Freikörperkulturgedanken mit aufgenommen hat in ihr Programm zur Erneuerung der Verhältnisse wie der Menschen. — Mit ihr gehen viele von uns einig, ohne allerdings in der Freikörperkultur ein „Vorrecht einer unterdrückten Klasse“ erblicken zu können, wie schon in ihr ein Mittel im Fortschreiten des Menschengeschlechtes überhaupt, das keine Verquickung mit

heute bestehenden Parteien und ihren Unzulänglichkeiten haben darf, sondern jedem Menschen eine politische Betätigung gestattet, wo und wie sie sich in sein persönliches Wunschbild des Lebens einfügt. — Wenn dabei als oberster Grundsatz das Gesetz der „Wahrheit“ steht — wie kann es da anders sein, als daß sich letzten Endes in den Instrumenten, wie sie die Politik und überhaupt die Notwendigkeit des Beieinanderlebens großer Massen von Menschen in Staatswesen erfordern, Menschen treffen, die im Endziel übereinstimmen, auch wenn sie verschiedene Wege dazu beschreiten? —

Wie drückend wirkt sich für unsere Bewegung die Berührung mit der Politik aus, wenn sie uns entgegentritt als einengende Gesetze, als Vorschriften und Verordnungen, die ihr am liebsten das Lebenslicht ausblasen möchten und nichts weiter sind, als die Ausdrucksformen der jeweils herrschenden politischen Meinungen, Strömungen und Mehrheiten, die ihren Niederschlag in der Gesetzgebung finden. — Ob das nun die Gesetzgebung eines Staates ist, in dem ein Einzelner den Ausschlag gibt — nehmen wir an: Mussolini in Italien — oder eines solchen, wo „die Staatsgewalt vom Volke ausgeht“ — wie in Deutschland, ist gleichgültig. Ob fortschrittliche Ideen, wie es die der Freikörperkultur ist, gefördert oder gehemmt werden, kommt letzten Endes auf die Kräfte an, die in denjenigen Menschen lebendig sind, welche den Geschehnissen ihren persönlichen Stempel aufprägen — als Politiker im weitesten Sinne für die Geschicke der Massen bestimmend in Frage kommen.

Wenn wir das erkannt haben, so werden auch wir als Freikörperkultur-bewegung Mittel und Wege suchen und finden müssen, um im Rahmen der bestehenden Formen unsere Gedanken und unseren Willen zum Ausdruck zu bringen. — Das kann im parlamentarischen Staate nur so geschehen, daß wir auf die Persönlichkeiten Einfluß zu gewinnen versuchen, die in der Politik eine Rolle spielen. Dabei wird aber der Weg, jemanden „gewinnen“ zu wollen, daß er überzeugend für uns eintritt, wenn wieder ein neues Gesetz unsere Bewegungsfreiheit hemmen soll, weniger von Erfolg begleitet sein, als wenn wir selbst — unsere eigenen Leute, die in unseren Reihen stehen — hineingehen in das politische Leben, dort mitarbeiten und uns durchsetzen.

Hier scheiden sich die Geister. Selten ist die politische Interessenlosigkeit so stark, wie unter den Menschen der Jugendbewegung, und auch unserer Bewegung, die ja sehr stark in der Jugendbewegung wurzelt. Viele sind von der Hoffnungslosigkeit irgendwelcher Durchdringung der heutigen politischen Maschinerien mit fortschrittlichem Geiste von vornherein überzeugt und verzichten darum auf jede positive Mitarbeit. Wer aber im menschlichen Dasein überhaupt einen Zweck erblickt und die Höherentwicklung des Menschen als Ziel erkannt hat, der wird sich zu dieser negativen Auffassung nicht bekennen dürfen, sondern überall, wo er steht im Leben, versuchen müssen, seinen persönlichen Einfluß in seiner Umgebung zum Ausdruck zu bringen. Er wird auch versuchen, bei der politischen Verwirklichung seiner Ziele auf den verschiedensten Gebieten positiv zu sein, und wird bei allen öffentlichen Einrichtungen, an denen er durch Mitarbeit oder Selbstverwaltung Rechte und Pflichten als Staatsbürger besitzt, im Sinne der Verwirklichung seiner Menschheitserneuerungsziele tätig sein. — Im praktischen Leben gibt es eine Unmenge Dinge, wo solche Mitarbeit in zäher Kleinarbeit zum Fortschritt führen kann; nur wenig sei als Beispiel herausgegriffen: Man kann als Elternrat

eintreten für freiheitliche Anwendung der Rahmenbestimmungen über Schulwanderungen, über Turnen und Freizeitgestaltung, als Krankenkassenbeisitzer für Vorbeugung und Heilung im Sinne der Lebensreform; als Betriebsrat für Förderung hygienischer Einrichtungen, sogar für Gymnastik während der Arbeitszeit im Warenhausbetriebe auf Dachgärten usw. — Alle diese Vorschriften und Gesetze, die zum Teil heute schon bestehen, wenn vielleicht auch unzulänglich und in ersten Anfängen, müssen mit Leben erfüllt werden, wo es auch sei. Fortschrittliche Ansätze dürfen nicht verkümmern, sondern müssen gepflegt und weiterentwickelt werden. Das praktische Leben muß in uns Bahnbrecher weiteren Fortschritts finden.

Die Möglichkeiten, dem Fortschritt die Bahn zu bereiten, steigen, je mehr sich unsere Gesinnungsfreunde in gesellschaftlicher und politischer Stellung auswirken können. — Die weitgreifendsten Möglichkeiten liegen heute in unseren Parlamenten, angefangen bei den kleinen Kommunen bis zum Reichstag. — Auch hier liegen die Beispiele für uns so nahe. Will eine unserer Organisationen, wie das ja täglich vorkommt, ein Gelände zum Kauf oder zur Pacht von einer Gemeinde erwerben, so wird ihr das nicht möglich sein, wenn im Gemeindeparlament eine eisige Ablehnung gegenüber unseren Bestrebungen besteht. Andererseits können Gemeindevertreter und Stadtverordnete viel ausrichten, wenn sie sich aus innerer Überzeugung, vielleicht gar aus innerer und äußerer Zugehörigkeit heraus, warm und begeistert einsetzen für solche Forderungen. — Stürmer und Dränger in unseren Reihen haben auch schon die Möglichkeit zu Freiluft-Wohnsiedlungen, vielleicht gerade innerhalb oder am Rande der Großstädte, in Erwägung gezogen; wäre da jemals etwas zu machen, wenn wir nicht überzeugte Leute für uns hätten? — Gerade auf kommunalem Gebiete laufen die Betätigungsmöglichkeiten mit unseren Zielen so vielfach nebeneinander und kreuzen sich — denken wir an die Errichtung von Sport- und Spielplätzen, Verkehr und Wochenendbewegung, Gesundheitspflege, Bauweise in Luft und Licht usw., usw. — daß wir gar nicht genug Gesinnungsfreunde und Vertreter unserer Lebensauffassung in den Kommunalvertretungen haben können. — In den Staatsparlamenten, den Landtagen und endlich auch im Reichstag liegen die Verhältnisse ähnlich, nur daß dort die Beschlußfassung, die zu den einzelnen Landes- und Reichsgesetzen führt, noch von viel weittragenderer Bedeutung ist als in den Kommunen. — Haben wir dort schon überzeugte Kämpfer, die unsere Ideen hineinbringen würden in die Redeschlachten? — Angenommen, es würden noch viel strengere Vorschriften gegen „Unsittlichkeit“ und „Schmutz und Schund“ — und wieviel von unserer Literatur, unserem Kampf für Wahrheit und Reinheit fällt in den Augen des Spießers- und Muckertums bereits heute unter die bestehenden Gesetze? — wie könnten wir uns verteidigen, ja, nicht nur das, sondern vorstoßen als Verkünder unserer Ideen, um die Heuchelei mitten ins Herz zu treffen?

Solche Überlegungen werden manchen Gesinnungsfreund dazu bringen, ernsthafter nachzudenken über das Problem „Wir und die Politik“ und ihn zu positiver Mitarbeit veranlassen, zumal in politisch bewegten Zeiten, wie es Wahlzeiten stets sind. — Im November sind in fast allen deutschen Ländern die Neuwahlen zu den Kommunal- und Kreisparlamenten; seht Euch daraufhin die aufgestellten Persönlichkeiten mit an, wie sie stehen zu unseren Ideen,

ob sie selbst Vorkämpfer des Fortschrittes sind oder zur trägen Masse derer gehören, deren ganzes Wesen sich um einen Posten auf der Wahlliste, um einen Titel „Abgeordneter“ erschöpft. — Wer hineinblicken kann in die Kreise, in denen heute „Politik“ gemacht wird — der muß entsetzt sein von dem Menschentyp, dem er dort in der Regel begegnet. — Der dickbäuchige, würdige Herr herrscht vor, der niemals im Leben selbst Gymnastik betrieben hat, und dem es eine Qual sein würde, seine 2 Zentner über staubige Landstraße „auf Fahrt“ zu führen; er fühlt sich wohl in dickstem Zigarrenqualm bei einem guten Tropfen; die hohen Diäten- und Spesensätze geben ihm alle diese „Annehmlichkeiten“, die für Mut und Verständnis für den Fortschritt keinen Raum mehr lassen. — Gewiß gibt es auch Ausnahmen, manchmal sogar in erfreulich großer Zahl; leider aber sind es nur wenige, die für Lebensreform, und zwar für die am eigenen Ich beginnende, etwas übrig haben. Jeder mit den Verhältnissen Vertraute unter unseren Gesinnungsfreunden wird bestätigen, daß dieses trübe Bild nicht zu düster gemalt ist. Die Überalterung unserer Parlamente tut das übrige, sind doch z. B. im Reichstag die Unterdreißigjährigen nur in drei Exemplaren vertreten, das Durchschnittsalter der Abgeordneten aber beträgt mehr als 50 Jahre. — Was können wir als junge und revolutionäre Bewegung dort erwarten, wenn nicht die Aktivität unserer eigenen Kämpfer, die hineingehen in die Politik, Bresche für uns schlägt?

Alles, was wir tun, im Beruf, im persönlichen Leben: es soll durchdrungen sein in jeder kleinsten Handlung von dem, was wir in ernster Erarbeitung, in Feierstunden als das Rechte, als unser Ideal, erkannt haben. Wahrheit und Mut, als Vorkämpfer für Freiheit von Körper und Geist — das ist unsere Parole, das soll sie auch sein, und erst recht in der Politik!

Orsippos' Sieg

E. Dowisch.

Es war im Jahre 720 v. Chr. Heiß brannte die südliche Sonne vom azurblauen Himmel über die dunklen Wälder Griechenlands. Kraniche zogen meerrwärts, ihr mattsilbernes Gefieder funkelte im Glanze der himmlischen Lichtquelle und warf geisterhafte Schatten auf den blühenden weißen Sand des Meerufers. Hunderte Läufer, nur mit einem Lendenschurz bekleidet, durcheilten das Land, die freien Hellenen nach Elis zu den olympischen Spielen rufend und die Friedensbotschaft verkündend. Das Fest des Zeus sollte gefeiert werden, aller Streit sollte ruhen und jeder Waffenlärm verstummen. Frei und unbehindert mögen die Kämpfer, Sänger und Dichter auf allen Wegen herbeiziehen. Alle freien Hellenen, mit Ausnahme der Ehr- und Gottlosen, der Feigen und mit Blutschande befleckten, wurden zum friedlichen Wettstreite geladen.

Da hob im ganzen Lande ein Rüsten an. Knaben, Jünglinge und Männer trafen die letzten Vorbereitungen. Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang wurde geübt, der Diskus geschleudert, und heller Jubel erscholl, wenn der sehnige Werfer die erzene Scheibe vor ihrem Ziele flüchtigen Fußes erreichte. Einmal Bester bei den olympischen Spielen zu sein, den Siegeskranz von Olympia der Vaterstadt zum Ruhme erringen, war das höchste Ziel jedes

freien Hellenen. Der Ölzweig, der Preis des Siegers, übertraf an Wert alle Schätze der Erde. Kein Wunder daher, daß es in Griechenland kein anderes Ziel und keine andere Sehnsucht gab, als einmal Sieger in Olympia zu sein.

Der Jüngling Orsippos aus Megara, welcher schon bei den Kämpfen der Knaben den schlichten Ölzweig errungen und stolz seiner Vaterstadt überbracht hatte, trug natürlicherweise auch keinen anderen Wunsch im Herzen. Zum erstenmal sollte er als Jüngling an den olympischen Kämpfen teilnehmen, zum erstenmal rückte das stolze Glück in Reichweite, welches er kaum erwarten konnte.

Freudigen und bewegten Herzens lauschte er der Botschaft des Läufers, der alle Freien Megaras zum Feste lud. Endlich sollte der Traum vieler Jahre Wirklichkeit werden, endlich die Mühe und Entsagung vieler Jahre Belohnung finden. Sein schlanker, bronzefarbener Körper reckte sich im Spiel der scheidenden Sonne, die leise hinter sanften Hügelketten ihren Heimgang fand.

In Olympia, vor den Toren der Stadt Pisa, herrschte ein nie geschautes Treiben. Aus allen Teilen Griechenlands waren die Freien an die geweihte Stätte am Fuße des Kronos im lieblichen Tale des Alpheios geeilt, um ihre Opfer den Göttern darzubringen und den festlichen Spielen beizuwohnen. Viele tausend Menschen hatten schon am Vorabend auf den aufgeschütteten und spärlich bewachsenen Wällen um das Stadion Platz genommen, um den Kämpfen besser folgen zu können.

Als das erste Morgenrot, über der sanften Hügelkette aufleuchtend, den jungen Tag begrüßte, zogen feierlichen Schrittes die Hellanodiken (Preisrichter), gefolgt von den Kämpfern, in das Stadion, begrüßt und umjubelt von der erwartungsvollen Menge. Allen voran schritt Orsippos in göttlicher Schönheit; schlank wie eine Gerte, braun wie der Lehm der Flußgestade, alle um Haupteslänge überragend — ein Günstling der Götter.

Niemals zu allen Zeiten des Weltbestandes war so viel Schönheit männlicher Körper vereint als zu den Spielen im Olymp.

Feierlich nahm der oberste Hellanodike nach einleitenden Worten den Eidschwur ab, den Orsippos mit heller, glockenreiner Stimme inbrünstig wie ein Gebet zu den Göttern leistete.

Zum Dolichos*), dem olympischen Langstreckenlauf, bei welchem die Bahn zwölfmal umkreist, also 24 Stadien zurückgelegt werden mußten, wurden die Kämpfer aufgerufen. Eine stattliche Anzahl stellte sich den Preisrichtern. Viele unter ihnen Sieger vergangener Olympiaden, deren Statuen bereits im heiligen Hain Aufstellung gefunden hatten.

Schon die zahlreichen Vorläufe brachten spannende Kämpfe, die die Zuschauer zu hellem Jubel und dauernder Begeisterung hinzureißen vermochten. Doch die Begeisterung steigerte sich zur Siedehitze, als die Besten der vorangegangenen Kämpfe zum Entscheidungslauf an die Plätze traten. Unter ihnen der Jüngling aus Megara, mit leicht geröteten Wangen und blanken Augen — alle mit einer nie geschauten Kampfbegeisterung, gewillt, das Beste, ja alles, selbst das Leben für den Sieg zu geben.

Von all den vielen tausenden Gästen war kein Laut zu hören.

„An die Plätze!“ — — „Los!“

*) Dieser Lauf betrug zirka 4½ km.

Wie Pfeile, von straff gespannter Sehne losgelassen, fliegen die braunen Gestalten wie auf Sturmes Flügeln schwebend über die Bahn; die sehnigen Beine greifen Staubwolken aufwirbelnd in den weichen Sand. Noch sind die Läufer auf gleicher Höhe. — — Schon die sechste Runde und keiner um Haaresbreite zurück.

Erst in der zehnten Runde geht eine Erregung wie eine wogenaufpeitschende Sturmflut durch die Menge. Aus der Schar der Läufer löst sich deutlich Menakus der Schöne. Gellende Beifallsrufe durchdröhnen das Stadion. Doch nur einen Augenblick kann der Kalos sich seiner Führung freuen. Schon löst sich Orsippos aus dem Rudel, die Beine greifen länger aus, der Oberkörper wird vorgeneigter und Brust an Brust kämpft nun das herrliche Menschenpaar, den Abstand der Hintermänner immer mehr und mehr vergrößern. Es scheint als ob der Kampf nur unentschieden enden könnte.

Ohrenbetäubende Zurufe feuern die Kämpfer zur Entfaltung ihres ganzen Könnens an.

Elfte, zwölfte Runde und noch immer Brust an Brust und steigende Geschwindigkeit!

Weit liegt das Hinterfeld zurück, vom aufgeworfenen Staub der Vordermänner eingehüllt.

Nur 20, 12, 10 Meter noch — da reißt Orsippos in seiner grenzenlosen Not den Lendenschurz vom Leib und fliegt nun, aller Fesseln ledig, frei und nackt als Sieger durch das Ziel. — — — —

Von dieser Stunde an durften die olympischen Kämpfer nur mehr ohne Lendenschurz das Stadion betreten. So wurde Orsippos' Sieg zu einer Befreiungstat für ganz Griechenland.

Die Kunst im Leben

Dr. Hans Fuchs.

Theater, Kunstzeitschriften des Alexander-Koch-Verlages

Die Lebensreform kann sich nicht nur auf eine Umstellung der wirtschaftlichen, sozialen und gesundheitlichen Seite des Lebens beschränken, sondern sie muß auch die Kunst umfassen, weil diese erstens vielen Menschen ein Lebensbedürfnis bedeutet, und weil die Kunst das soziale Leben und die Ethik der Menschen beeinflussen kann. Der Künstler ist immer ein Kind seiner Zeit, wenn er nicht gerade der Seher und Kündler kommender Dinge ist. Deshalb ist auch die moderne Kunst sowohl ein Spiegel der heutigen Zeitseele als auch hier und da ein Wegweiser in die Zukunft.

Auch das Theater soll dem kulturellen Fortschritt dienen.

Die moderne Bühne und die Dramatik von heute zeigen aber nur selten Versuche, Probleme der Gegenwart mit sittlichem Ernst zur Diskussion zu stellen und Wege zu ihrer Lösung zu geben. Man hascht nach Sensation.

Ich will hier zwei Stücke herausgreifen, die augenblicklich als neueste Schlager über die Bühnen gehen: „Der hessische Landbote“, ein Schauspiel von Walter Gruber, und „Die Dreigroschenoper“ von Bert Brecht. Musik von K. Weill, von denen besonders die letztere in Berlin und vielen anderen

Städten aufgeführt wird. Meine ganz kurze Betrachtung soll den Lesern unserer Zeitschrift ein Schlaglicht auf das niedere künstlerische Niveau heute schaffender Dramatiker werfen und gleichzeitig das völlige Versagen deutscher Bühnenleiter in künstlerischer und moralischer Hinsicht beleuchten. Denn das Theater soll auch heute noch wie zu allen Zeiten eine Kunststätte und eine moralische Anstalt sein.

„Der hessische Landbote“ spiegelt die revolutionäre Bewegung der Mitte des vorigen Jahrhunderts wider und hat Georg Büchner als Helden in den Mittelpunkt der Ereignisse in Süddeutschland gestellt. Künstlerisch ist das Stück völlig wertlos. Die schwachen revolutionären Versuche von dazumal, die beim Stumpfsinn der Masse keinen tragfähigen Boden fanden, sind schlicht aneinandergereiht, die Charaktere sind nicht herausgearbeitet, die Handlungen erwecken kein Interesse beim Zuschauer.

Das Stück interessiert uns insofern, als wir daraus lernen können, daß eine Revolution keinen Erfolg hat, wenn die neuen Ideen nicht geistig erfaßt werden. Auch unsere Freikörperkultur ist eine Revolution, die nur dann Erfolg haben wird, wenn sie in ihrem geistigen Gehalt von den Menschen verstanden wird.

Wichtiger für unsere Betrachtung ist „Die Dreigroschenoper“. Dieses Werk Bert Brechts soll das soziale Gewissen des satten Bürgers wachrütteln. Es kann aber besten Falles nur Ekel vor dem Auswurf der Menschheit erregen, der uns dort vorgeführt wird: Verbrecher und Diebe, Zuhälter und Dirnen. Der Schrei der Dirne: Gebt uns zu fressen, statt uns Moral zu predigen! ist ein Appell an die Sentimentalität des verirrtten sozialen Gewissens. Nicht der gesättigte Bauch, nicht der rohe Materialismus könnte diese Menschen auf den rechten Weg zurückbringen, sondern nur der Wille zur Arbeit. Einer ehrlichen Arbeit wollen diese Menschen aus dem Wege gehen. Der Bauch ist den meisten ja mit Alkohol zur Genüge gefüllt. Der Alkohol hat bei diesen Menschen den Willen geschwächt und den Sexus krankhaft überspannt. Der schrankenlose Sexus führt zu allen Lastern.

„Der Mensch ist gar nicht gut“, läßt Brecht seine Figuren singen. Er glaubt nicht an das Gute im Menschen; er zeigt also nur Bestien in Menschengestalt; und das soll unser Spiegelbild sein. Er zeigt keinen Ausweg, keine Erlösung, Befreiung. Ein solcher Haufen von Schmutz nennt sich Kunst, und es gibt Intendanten, die solchen Schmutz einem — urteilslosen und willenslosen — Publikum vorzusetzen wagen. Man schaue sich diese Figuren genauer an: sie sind in ihrem Triebleben und Charakter die verzerrten Abbilder und die Nachahmung der bösen bürgerlichen Gesellschaft. Der große Bettler beherrscht und betrügt den kleinen Genossen und nutzt hin aus. Der Arbeitnehmende kriecht vor dem großen Betrüger auf dem Bauch. Brecht möchte ein soziales Problem aufrollen; aber eine nackte Darstellung der Wirklichkeit ist noch lange kein Kunstwerk. Die Kunst fängt erst da an, wo es dem Dichter gelingt, Probleme psychologisch klar zu legen, eine Aufgabe zu stellen und die Lösung zu geben oder anzudeuten. Am künstlerischen Wendepunkt hört Brechts Können auf. Nach meiner Einschätzung gehören Theaterintendanten zu den wertvollsten Führern einer Nation; das deutsche Volk wird

heute aber mit erschreckender Deutlichkeit in den Abgrund sittlichen Verderbens und in tiefe Kulturlosigkeit hineingeführt!

Wie kann die Freikörperkultur diesem Untergang der Kultur aber entgegenarbeiten? Wir haben erkannt, daß ebenso der überreizte wie der unterdrückte Eros und Sexus eine der Hauptursachen der Unmoral unserer Zeit ist. Nur eine Erziehung zu Erkenntnis und Beherrschung des Sexualtriebes, also der gesunde Mittelweg zwischen Schrankenlosigkeit und Unterdrückung, kann zur Veredlung der Persönlichkeit und der Menschheit führen. Freikörperkultur bedeutet ein Freiwerden des Körpers und der Seele von dunkeln Mächten, bedeutet ein Freiwerden zum Streben nach dem Licht. Das Bewußtsein dieser sittlichen Kräfte der Freikörperkultur gibt uns das Recht und die Pflicht, unsere Bewegung in den Vordergrund der kulturellen Bestrebungen zu stellen.

So unerfreulich gewisse Erscheinungen der modernen Kunst auf den Brettern sind, um so mehr Freude bereiten gewisse ernsthafte Strömungen der bildenden Kunst und des Kunstgewerbes dem aufmerksamen Beobachter, der nach ruhenden Punkten in der Flucht der künstlerischen Erscheinungen ausschaut.

Im Septemberheft unserer Zeitschrift war bereits auf eine der Kunstzeitschriften des Verlags Alexander Koch in Darmstadt hingewiesen: „Deutsche Kunst und Dekoration“, die über Wohnungskunst, Malerei, Plastik, Architektur, Gartenkunst und künstlerische Frauenarbeiten berichtet. Die Hefte sind mit zahlreichen, gelegentlich auch farbigen Reproduktionen der neuesten Kunstarbeiten geschmückt. Das Oktoberheft z. B. brachte einen Bericht über die Münchener Neue Sezession mit zahlreichen Bildern aus der Ausstellung. Wertvoll sind die Aufsätze aus der Feder berufener Kunstschriftsteller. Wilhelm Michel bringt eine Abhandlung: „Der künstlerische Mensch und der ‚Normal-Mensch‘“, worin er vom Künstler sagt: „... er lebt lediglich mehr aus den Grundsichten, die es in jedem Menschen gibt, aus demselben Unbewußten und Halbbewußten, das auch des ‚Bürgers‘ Leben ernährt, — nur daß der Bürger dieses Nachtleben schärfer von seinem Tagleben abgegrenzt und in die Tiefe verwiesen hat. . . Zwar ist mit Recht der Geist, die kühle Vernunft in unserem Leben Herr geworden. Aber der Geist darf nicht dergestalt herrschen, daß er das Ältere, Tiefere, Kindlichere in uns vernichtet, sondern nur dergestalt, daß er es schonend und voll Ehrfurcht in einem frommen Dunkel bewahrt. . . Und von Zeit zu Zeit muß es von der Tiefe her in unseren Tag heraufsteigen und uns mahnen an unsere Ursprünge; und wir müssen diesen Ursprüngen gegenüber stets eine Treue, eine Liebe bewahren. Sonst entflieht unser Leben und wird ein luftiger Schatten.“

Über das Wesen der Kritik sagt Dr. Oskar Schürer: „Kritik ist vor allem einmal bejahender Gegenklang des Draußen auf das Innen der Kunst.“ So übt Ernst Kuno eine sachliche Kritik am „Sinn und Unsinn der neuen Sachlichkeit“: „Als Stichwort zur Abkehr von überflüssigem Kitsch und aufgepappter Ornamentik hat das Wort sicherlich manches Gute gewirkt. Aber haben wir es nicht auch beim Expressionismus erlebt, daß sich Gutes alsbald in Äußerlichkeit verkehrte? . . . Ist man nicht mit der ‚Neuen Sachlichkeit‘

auf ähnlichem Wege? . . . Die befriedigenden Lösungen sind noch sehr gezählt.“

Damit springe ich über auf die Zeitschrift „Innendekoration“ im gleichen Verlage, dessen Oktoberheft uns Lichtfreunde ganz besonders fesselt durch die Beschreibung und Abbildungen der Außen- und Innenansichten eines kleinen Landhauses, das von Architekt John Clarke in Sussex gebaut wurde. Das ist der ideale Typ eines Landhauses für Lichtmenschen. Eine Beschreibung hat keinen Zweck, wenn man die Bilder nicht dabei hat; man muß sich das Heft schon beschaffen. Auch das Studium des übrigen Inhalts der „Innendekoration“ ist lehrreich; die Zeitschrift bringt erfreulicherweise nicht die überspannten und praktisch unmöglichen Sachen, wie ich sie z. B. im vorigen Jahr auf der Düsseldorfer Kunstausstellung gesehen habe. Diese letzte Art „Moderne“ stellt schon keine Kunst mehr dar, sondern nur Erfindungen, die zur Unfruchtbarkeit verurteilt sind.

Schließlich möchte ich unsere Frauen und die Kunstgewerbler unter uns noch auf eine dritte Zeitschrift des Verlags Alexander Koch hinweisen, auf „Stickereien und Spitzen“, Blätter für kunstliebende Frauen. Hier kann ich allerdings nur das Urteil meiner Frau wiedergeben, die bei der Durchsicht der Zeitschrift bei jeder neuen Seite ausruft: „Ah, wie schön! . . . Apart! . . . Hochmodern, ohne exaltiert . . . originell . . .“ Damit meint sie Tüllstickereien, Wandschirme, Kissen, Bildstickereien und was es alles so gibt, womit man sein Heim schöner und molliger machen kann. Mit wenig Mitteln läßt sich oft so Schönes erreichen.

Ein kleiner Aufsatz von Dr. Josten ist aber von allgemeinem Wert: „Die neue Gesinnung“:

„Die heutigen Frauen-Arbeitsschulen“, schreibt er, „haben keineswegs die Aufgabe, ihre Schülerinnen zu beruflich-künstlerischer Tätigkeit heranzubilden — genau so wenig, wie das je der Zweck pflichtmäßiger Handarbeits-Schulstunden sein konnte. Die Ziele der Vermittlung von Kenntnissen in den Handarbeitsverfahren liegen auf allgemein praktischem und auf erzieherischem Gebiete. Schöpferische Tätigkeit dagegen wirkt immer anregend und befreiend. Deshalb beschränkt sich eine weise Unterrichtsmethode auch baldmöglichst auf kluge Anleitung der Schülerinnen zu selbständiger Verwertung des gewonnenen Wissens in Material und Technik nach eigener Lust und Laune. Und dieser Weg führt zu wahrhaft überraschender Entfaltung der Persönlichkeiten.“

Persönlichkeit und neue Gesinnung — das soll ja das Ziel aller unserer Bestrebungen sein, sowohl der Freikörperkultur im engeren Sinne, wie der vielen anderen kulturellen Werte, die wir in unseren Gesichtskreis einbeziehen müssen. Überall in Kunst und Wissenschaft finden wir Beziehungen zu den Zielen der Freikörperkultur; aber nicht die Freikörperkultur allein, sondern erst der Zusammenklang aller auf wirkliche Kultur gerichteten Bestrebungen schafft Persönlichkeit und wahres Menschentum.

Ratschläge für das tägliche Leben

Diese Abteilung behandelt alle Fragen des täglichen Lebens, insbesondere der praktischen Lebensreform, wie allgemeine Leibespflege, Ernährung, Kleidung usw. und wird geleitet von Dr. Felix Buse, Berater für Lebensgestaltung und Lebenserneuerung, Frankfurt-Main

Liebe Lichtfreunde!

Dr. B.

Was wir das letzte Mal von dem Wert der ungekochten Nahrung sagten, gilt in gleicher Weise bezüglich der bereits erwähnten Mineralstoffe. Diese sind in doppelter Hinsicht wichtig; sie dienen einmal als Körperbaustoffe, das Kalzium z. B. zum Aufbau der Knochen und Zähne, das Silizium zum Bau der Haare, Nägel usw., das Fluor zur Bildung des Zahnschmelzes usw. Außerdem bilden sie wichtige Faktoren bei den gesamten Stoffwechselfvorgängen, indem die sogen. basischen Mineralstoffe zur Bindung und Unschädlichmachung der sogen. sauren Mineralstoffe erforderlich sind und auch bei der Eiweißverdauung eine sehr wichtige Rolle spielen. Hier haben die Arbeiten des physiologischen Chemikers Ragnar Berg viele wertvolle Erkenntnisse geschaffen. Der menschliche Organismus — so fand Berg — muß, wenn er gesund sein soll, im ganzen alkalisch reagieren, d. h., die Basen müssen in seinem Gesamtbestande, vor allem im Blut, überwiegen. Infolgedessen ist es eine ganz offensichtliche Notwendigkeit, daß der Mensch in seiner Ernährung sich einen größeren Teil von basisch als von sauer wirkenden Stoffen zuführt. Diese Erkenntnis, von Berg das Gesetz des Basenüberschusses genannt, führt zu den weittragendsten Folgerungen. Die bisher übliche Kost ist durchweg säureüberschüssig, denn Fleisch, Eier, Käse, Weißbrot, abgebrühtes Gemüse sind sämtlich starke Säurebildner, und aus diesen Bestandteilen setzte sich unsere übliche Kost bisher größtenteils zusammen. Basisch wirkende Nahrungsmittel sind nur die pflanzlichen Erzeugnisse, und zwar diese fast nur in ungekochter Form. Salate, Früchte, Gemüse, Wurzeln und Knollen in ungekochtem Zustande sind basenüberschüssig. Das Kochen verwandelt sehr oft den Basenüberschuß in einen Säureüberschuß, ebenso eine sonstige Behandlung wie Braten, Backen, Vergären usw. Bezüglich des Brotgetreides ist es wichtig, zu wissen, daß gerade in den Teilen, die bei der üblichen Brotherstellung entfernt werden, nämlich in den äußeren Randschichten und in dem Keimling, die sämtlichen Mineralstoffe enthalten sind. Das ganze Getreidekorn enthält daher genügend Basen, das geschälte und entkeimte Korn dagegen fast gar keine Basen mehr. Daß Weißbrot, das heute fast allgemein das früher übliche Schwarzbrot verdrängt hat, ist also ein ausgesprochener Säurebildner. Wenn wir uns also, wie es bisher noch allgemein üblich ist, von Fleisch, Eiern, Salzkartoffeln, abgekochten Gemüsen und Weißbrot vorwiegend ernähren und rohes Obst, Gemüse, Salate usw. nur hier und da einmal als Zugabe oder Nachtisch essen, so müssen wir auf die Dauer unbedingt einen Überschuß an anorganischen Säuren in unserm Organismus ansammeln, der zu schweren Stoffwechselstörungen führen wird. An Übersäuerung des Organismus leiden mehr oder weniger alle Menschen der heutigen Kulturwelt, und die vielen Gesundheitsstörungen wie Erkältungen, Grippe, Neuralgien, Migräne usw. sind im Grunde nichts weiter als Folgen des Säureüberschusses im Organismus. Besonders in bezug auf die Harn-

säure, die bei reichlichem Eiweißgenuß in größeren Mengen als sonst entsteht, ist es von größter Wichtigkeit, daß genügend basische Mineralstoffe vorhanden sind, um diese Säure zu binden und auszuschcheiden. Sind diese Stoffe nicht vorhanden, so wird die Harnsäure in den Geweben abgelagert und macht sich dann auf die Dauer in Gestalt von Rheumatismus, Gicht und Ischias sehr unangenehm bemerkbar.

In engstem Zusammenhang hiermit steht die Tatsache, daß der Bedarf an Eiweiß um so geringer ist, je mehr basische Mineralstoffe in der Nahrung enthalten sind. Während der starke Fleischesser 50, 100 und 150 g Eiweiß am Tage braucht, kommt der vorwiegend Pflanzen und Früchte essende Mensch mit 30 bis 50 g am Tage reichlich aus, wie zahllose Versuche bewiesen haben. Und obendrein hat der letztere noch die Aussicht, gesund zu bleiben bzw. zu werden, während der erstere die ganz bestimmte Aussicht hat, über kurz oder lang zu erkranken.

Wir sehen also auch hier wieder einen Grund, der pflanzlichen Nahrung vor der tierischen den Vorzug zu geben, und hinsichtlich der Zubereitung der ungekochten vor der gekochten. Es sprechen noch viele weitere Gründe für die ungekochte Nahrung. Der Geschmack der ungekochten oder nur gedämpften Kost ist viel weniger beeinträchtigt als der der gekochten und ausgelaugten Nahrung. Wir brauchen darum auch fast gar keine Gewürze, wie Salz, Zucker, Pfeffer, Muskat usw., und vermeiden damit wieder eine ganze Menge anderer Stoffwechselstörungen. Infolgedessen brauchen wir auch keinen Alkohol und keinen Tabak, keinen Kaffee und keinen Tee zu genießen, die ja im Grund nur Gegengifte gegen die im Körper herrschenden Überhitzungs- und Heizzustände darstellen, die durch den übermäßigen Eiweißgenuß in Verbindung mit dem Mangel an basischen Mineralstoffen hervorgerufen worden sind. — Ferner ist auch, entgegen der herrschenden Anschauung, die pflanzliche Kost viel billiger als die Fleischkost. Voraussetzung ist natürlich, daß sie richtig zubereitet wird. Darüber soll im folgenden noch einiges gesagt werden:

Beim Kochen der Gemüse z. B. im Wasser werden, wie Ragnar Berg festgestellt hat, gerade die basischen Mineralstoffe und die Ergänzungsstoffe aus den Zellgeweben, die durch die Hitze gesprengt werden, fast restlos ausgelaugt, während die sauren Mineralstoffe erhalten bleiben. Das gekochte Gemüse hat also einen ausgesprochenen Säureüberschuß, obwohl es vor dem Kochen basenüberschüssig war. Ebenso geht es mit den Früchten, Kartoffeln, die wir erst zerteilen und dann im Wasser kochen: Der Basenüberschuß verwandelt sich in Säureüberschuß. Wenn wir nun das Brühwasser wegschütten, so haben wir nur noch einen Rückstand von Zellgeweben mit evtl. etwas Stärkestoffen, und vor allen Dingen aber mit fast nur noch sauren Mineralstoffen, den wir dann als Nahrung genießen. Das Mindeste, was vom ernährungstechnischen Standpunkt aus zu verlangen ist, ist also, daß wir das Brühwasser der Gemüse und Kartoffeln bei den Speisen lassen oder aber es an anderen Speisen verwenden. Wer das Brühwasser wegschüttet, wirft das Beste weg und ißt das minderwertige Überbleibsel, das an Nährwert dem Stroh nicht viel nachsteht.

Aber so kocht ja die neuzeitlich eingestellte Hausfrau auch schon gar nicht mehr. Das haben unsere Eltern und Großeltern vielleicht noch getan,

aber wir Menschen des zwanzigsten Jahrhunderts wissen bereits bessere Wege zur Zubereitung einer gesunden Nahrung. Entweder lassen wir die Nahrung überhaupt ganz ungekocht und bereiten sie nur in gefälliger und zweckentsprechender Form zu; dann haben wir jedenfalls das Beste getan, was wir tun konnten, denn dann verschwenden wir keine Nährwerte, sondern führen uns die gesamten in der Nahrung enthaltenen Nahrungsenergien in unverminderter Maße zu. Über die Zubereitung im einzelnen können wir vielleicht später einmal sprechen. Es unterrichtet heute bereits jedes gute Küchen- und Hausfrauenbuch in hinreichendem Maße darüber.

Nun gibt es viele Menschen — ja, die meisten von uns Mitteleuropäern mögen wohl dazu gehören —, die vertragen die ungekochte Kost nicht oder finden keinen Geschmack daran. Für diese gibt es dann den idealen Mittelweg des Dämpfens. Man hat heute bereits ganz ausgezeichnete Vorrichtungen, wie z. B. die bekannte Kolumbus-Dämpfhaube, um der Hausfrau die Zubereitung einer hervorragenden Dämpfkost zu ermöglichen. Hier brauchen wir die Gemüse, Kartoffeln, Früchte, den Reis, die Suppe oder was wir sonst kochen wollen, nur in die vier übereinandergestellten Töpfe zu verteilen, dann mit kleiner Gasflamme ein bis zwei Stunden, je nach der Art der Gemüse usw., dämpfen zu lassen, um zum Mittag ein ausgezeichnetes Essen auf den Tisch stellen zu können. Nicht nur was Nährwert und Kostenersparnis angeht, übertrifft diese Kost jede andere Kochkost, sondern vor allem, was den Geschmackswert angeht. Niemals schmeckt ein Gemüse so natürlich und angenehm, wie bei dieser Art der Zubereitung. Wir brauchen kaum Salz und Gewürze und entgehen so auch wieder den unheilvollen Genußmitteln, wie Alkohol, Tabak, Kaffee usw. Außerdem gibt es keine einfachere Art der Nahrungszubereitung — die Frischkost ausgenommen — als diese. Die Hausfrau braucht sich nicht um die Sachen weiter zu kümmern, als daß sie rechtzeitig aufsetzt und rechtzeitig vom Feuer wegnimmt. Ein Anbrennen, ein Überkochen gibt's gar nicht, zu rühren braucht man auch nicht, da nichts anbrennen kann, also, es ist wirklich die ideale Art der Nahrungszubereitung. Freilich kann man auch ohne Dämpfhaube dämpfen. Man kann die Kartoffeln vor allen Dingen auf sehr einfache Weise im Dampf kochen, wenn man in einen festschließenden Topf etwa 5 cm über den Boden ein Sieb legt (einfach aus Maschendraht geformt) und dann den Topf bis zum Sieb nur mit Wasser füllt und die Kartoffeln (auch Rüben, Blumenkohl usw.) obendrauf legt. Dann haben wir auch in derselben Zeit wie beim Kochen im Wasser die Kartoffeln gar, dies aber hier mit einem solchen Wohlgeschmack, wie wir ihn bei den gekochten Kartoffeln nie erzielen. Zu salzen brauchen wir nicht, die Kartoffeln behalten ihren natürlichen Geschmack.

• So gibt es also bereits Möglichkeiten genug, die wertvollsten Nahrungsbestandteile bei der Zubereitung unserer Speisen zu erhalten. Statt zu dämpfen kann man auch dünsten, d. h. die Gemüse usw. im eigenen Saft erhitzen. Beim Dämpfen wird man im allgemeinen gut tun, eine kleine Zugabe von Fett, Öl oder Wasser dazuzugeben. Am besten nimmt man als Fett reines Olivenöl, das die Erhitzung am besten vertragen kann. Butter und Tierfette sollte man hierfür nicht verwenden, da sie durch die Erhitzung schwer verdaulich werden.

Ein idealer Mittelweg zwischen reiner Rohkost und reiner Dämpf- bzw. Kochkost ist die Dämpfkost mit roher Zukost. Man kann z. B. sehr gut beim Gemüse etwa die Hälfte bis ein Drittel der Menge zurücklassen und nachher dem fertigen Gericht in fein zerschnittener Form zusetzen. Oder man gibt zu einem Gericht, das gedämpft ist, z. B. Kartoffeln, eine rohe Gemüse- oder Salatspeise dazu. Dann haben wir ein leicht verdauliches und doch vollständiges Essen ohne großen Kostenaufwand.

Und damit kommen wir auf den oben bereits angeschnittenen Kostenpunkt zurück und sagen: die in richtiger Weise zubereitete Pflanzenkost ist nicht nur gesünder und wohlschmeckender als die Fleischkost, sondern vor allem bedeutend billiger als diese. Das ist ganz klar und kann ja gar nicht anders sein. Denn wenn wir bedenken, daß das Tier von dem, was man in es hineinfüttert, nur ein Fünftel etwa wieder in Gestalt von genießbarem Fleisch uns zukommen läßt, so muß ja die Fleischkost vier- bis fünfmal so teuer sein als die Pflanzenkost. Tatsächlich ist sie das auch. Wir meinen nur deshalb, die Pflanzenkost sei teurer, weil wir noch in der ganz veralteten Vorstellung leben, man müsse von der Pflanzenkost ganz ungeheure Mengen verzehren, um seinen Nahrungsbedarf zu decken. Dem ist ja aber gar nicht so, wir brauchen vielmehr entfernt nicht soviel wie bei der Fleischkost, wie wir oben ja bereits gesagt haben. Der Bedarf des gesunden Menschen an Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten usw. ist etwa nur ein Drittel so groß wie der des Fleischessers. Wir können das leicht feststellen, wenn wir es einmal selbst versuchen.

Damit wollen wir für heute schließen. Vielleicht können wir das nächste Mal noch ein paar Einzelheiten und die Getränkefrage besprechen. Aber ich bitte euch, mit Bedenken nicht zurückzuhalten und ruhig Fragen zu stellen, wenn etwas unklar geblieben ist.

Umschau

Ein schöner Erfolg in Frankfurt a. M. G. Menz, Frankfurt a. M.

Die in diesem Heft veröffentlichten Aufnahmen des Bundes „Orplid“ zeigen einen Teil seiner Mitglieder in einer öffentlichen Badeanstalt am Main, deren Besitzer als erster die Pforten für uns geöffnet hatte. Jede Woche an einem Abend konnten wir eine große Abteilung dieser Badeanstalt von 6 Uhr ab in unserem Sinne benutzen. Die Beteiligung war sehr gut. Die Badeanstalt ist in mehrere Abteilungen eingeteilt und man kann von der unsrigen bis zum Dom hinsehen, was aus den Bildern auch zu ersehen ist. Manche Mitglieder fürchteten, daß das Mainwasser nicht rein genug sei. Da wurde vor unseren Augen von dem Badewärter ein Glas herausgeschöpft und siehe da, das Wasser war fast klar. Selbst unser Dr. med. B. war überrascht und wollte es kaum glauben, da der Main immer eine dunkelgraue Färbung hat. Wir sind froh, nun wieder einen Schritt weiter zu sein und haben wieder einmal erlebt, daß die Privatanstalten den städtischen voraus sind. Wir wollen hoffen, daß die Stadtverwaltung uns im Winter im städt. Schwimmbad ebenfalls einen Abend einräumt, wie sie dies bei Wasser-Sportvereinen bereits tut, damit wir das wohltuende Naß im Winter nicht zu entbehren brauchen.

Heilung der Tuberkulose durch Rohkost. In der Presse wird die Nachricht verbreitet, daß Geheimrat Sauerbruch in Berlin Tuberkulose auch in schweren Fällen durch Rohkost heilt. Es ist begrüßenswert, wenn auch die Schulmedizin den Einfluß der Ernährung auf das Befinden des Menschen einsieht, aber ein klägliches Zeugnis für die „wissenschaftliche Forschung“ bedeutet es, daß die Erkenntnis so spät kommt. Denn in der Praxis und in Sanatorien derjenigen Ärzte und Laienbehandler, die einer naturgemäßen Heil- und Lebensweise folgen, wird Tuberkulose (und so manche andere Krankheit) seit Jahren und Jahrzehnten sachgemäß und mit Erfolg durch Rohkost geheilt.

Aus dem Leserkreis

(An dieser Stelle sollen allgemein interessierende Zuschriften und Aussprachen über Gedanken der Freikörperkultur und Lebensreform veröffentlicht werden)

Der schöne Mensch in der neuen Kunst Friedrich Bernhardt.

Zur Darmstädter Ausstellung „Der schöne Mensch in der neuen Kunst“ nimmt im Augustheft der RFK.-Vorsitzende Dr. Hans Fuchs das Wort. Seine Anschauung und Ablehnung der einzelnen Werke und der modernen Kunst überhaupt ist sein persönliches Recht, nicht aber als Wortführer in geschmacklichen Dingen oder gar Kunstfragen aufzutreten. Das muß ich leider aussprechen, wiewohl ich seine sonstigen großen persönlichen Verdienste und seinen unermüdlichen Eifer für die Sache der Freikörperkultur dankbar anerkenne.

Wichtiger erscheint mir aber, die Folgerungen abzulehnen, die er mit seiner Einstellung verbindet; Verallgemeinerungen, wie sie ja so leicht von Laien ausgesprochen werden. Darf denn aber ein Laie über Dinge, zu denen er kein klares Verhältnis besitzt, verallgemeinernd urteilen und öffentlich dies aussprechen? Und schließlich seine Verwunderung darüber, daß Künstler der Freikörperkulturbewegung (als Organisation) fernbleiben, worauf ich näher im Folgenden eingehen möchte: Ja, Künstler bleiben jeder organisierten Bewegung fern. Kunst und Tendenz sind völlig entgegengesetzt. Z. B. Käthe Kollwitz oder Meunier oder Zille sind in ihrem künstlerischen Werk absichtslos. Sie sind von der proletarischen Sphäre genau so künstlerisch ergriffen wie ein anderer mit gesteigerten Spannungen eine abstrakte Komposition oder ein Stilleben oder ein van Gogh eine Landschaft schöpferisch erlebt. Auf allen künstlerischen Gebieten entsteht wirkliche Kunst aus gesteigerten Spannungs- und Entspannungsdifferenzen und löst in dem d a z u b e r e i t e n Laien auch mehr oder minder starkes Mitschwingen aus. Dafür ist niemals das Gegenständliche, das „Motiv“ Anlaß, schon gar nicht aber eine Tendenz. Und fast alle weltanschaulichen Organisationen pflegen ihre Tendenz und fallen damit dann in Stillosigkeiten.

Auf einem Gebiet ist dies Faktum allgemein anerkannt: der Tendenzroman ist, soweit Tendenz die Feder führt, unbedingt unkünstlerisch. (Genau so geht es mir z. B. jetzt mit diesen Zeilen in literarischer Hinsicht.)

Auch von der Freikörperkulturbewegung sollten wir bescheiden sagen, daß die Freikörperkultur auch ohne ihre Organisation als Idee marschiert.

Es ist eben an der Zeit dazu, weil in der Menschheit die Idee des kollektivistischen Menschen wach geworden ist, die natürlich nicht in allen gleichzeitig entsteht und daher heiß umstritten wird. Insofern ist die Freikörperkultur etwas durchaus Modernes, nur daß eben dem wirklichen, modernen Menschen die Bewegung als Organisation Ballast bedeutet und mit ihren Stilmängeln unsympathisch ist. Es wäre somit wohl eigentlich kein Anlaß, in „Freikörperkultur und Lebensreform“ gegen die neue Kunst zu wettern?

Ich möchte gestehen, daß ich selbst z. B. nicht als Künstler den Drang zur Freikörperkulturbewegung hätte. Ich gehörte zu ihr von früher, von der Jugendbewegung her, und bleibe ihr in lockerem Verhältnis zugetan, auch weil eben die Mängel der Umwelt das praktisch erscheinen lassen. Als Künstler hätte ich hierin auch jetzt nicht das Wort ergriffen, eher vielleicht mit dem Bewußtsein des Kunstlehrers in mir, der sich zu einer Entgegnung veranlaßt sah.

Übrigens haben die Auslassungen gegen die Darmstädter Ausstellung und die neue Kunst auf mich ganz ebenso gewirkt, wie ein Anhänger der Freikörperkultur verständnislose Angriffe Außenstehender gegen die Freikörperkultur aufnehmen würde.

Entgegnung

Dr. Hans Fuchs.

Was die Stellung des Künstlers zur Welt betrifft, so liegt das Verwickelte darin, daß der Künstler von derselben Welt, über die er sich so hoch erhaben fühlen und die er so tief verachten darf, doch gekrönt werden muß, wenn er sich in Stunden ernster Selbstbetrachtung nicht für einen Narren halten soll.

Hebbel an Emil Kuh.

Ich schätze Ihr tapferes Eintreten für Ihre Berufsgenossen und lasse Ihre sachliche Kritik gerne zu Wort kommen.

Ich frage nur: Warum darf der Laie in Kunstfragen kein Urteil abgeben? Schafft der Künstler nur für sich (dann soll er seine Werke nicht öffentlich zeigen), oder schafft er für die Allgemeinheit? Soll die Kunst nicht der Allgemeinheit Anregung und Erhebung geben und gerade die gesteigerten Spannungs- und Entspannungsdifferenzen auf den Beschauer oder Hörer übertragen? Aber nur Harmonie kann Harmonie auslösen. Wie allezeit, so ist auch in unseren Tagen die Kunst der zeitliche Niederschlag der geistig-seelischen Atmosphäre. Die Disharmonie der Gegenwart kommt in aller gegenwärtigen Kunst erschreckend zum Ausdruck. Natürlich werden alle diejenigen Menschen, denen das Chaos unserer Zeit Lebensbedürfnis ist, auch ihre Freude an der Unruhe, am Exaltierten, am Gesuchten, am intellektuell Geschaffenen haben.

In der Malerei ist heute (wie auch in der Musik) aller Wert auf die Darstellung durch den Intellekt gelegt, die Malerei ist mit Gedanken überladen, krampfhaft sucht der Künstler nach Eigenart, die aber im Äußerlichen stecken bleibt. Der wirkliche Künstler wird vom Laien sofort erfüllt: Sie nennen Namen wie Kollwitz, Meunier, Zille, van Gogh. Da fühlt jeder Beschauer sofort die Wucht der künstlerischen Persönlichkeit. Van Gogh ist



Aufn. Epperlein, Chemnitz



SGS (Siebener Gelände Sonnenburg)



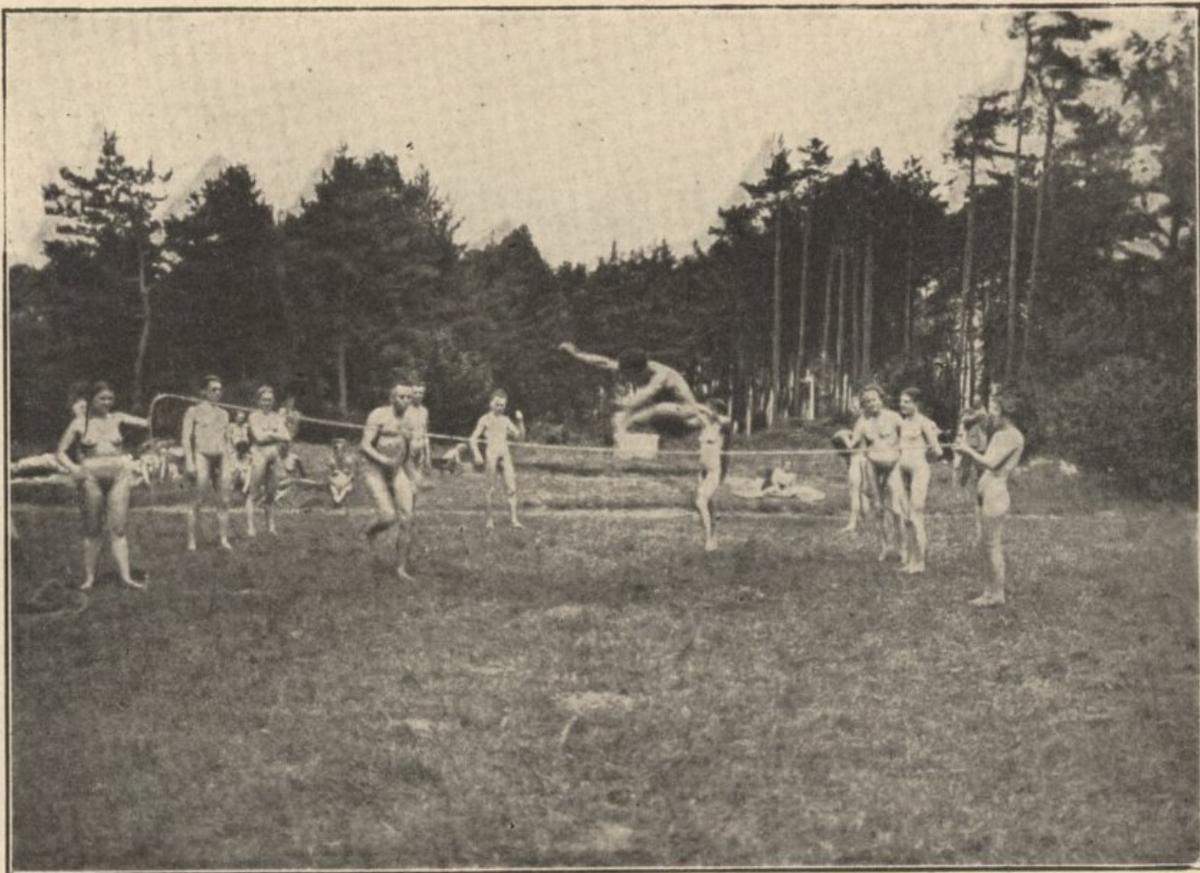
Aufn. Tanz- und Gymnastikschule Berthold Schmidt, Berlin



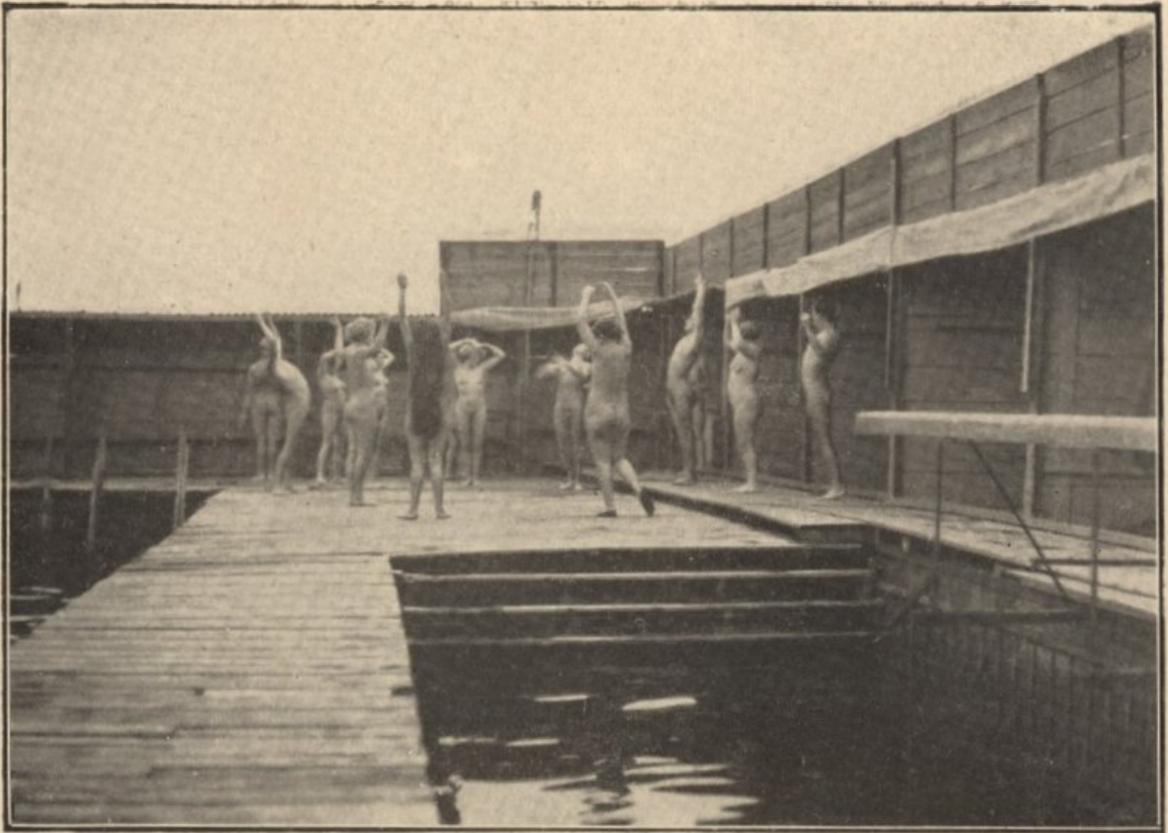
Aufn. Tanz- und Gymnastikschule Berthold Schmidt, Berlin



Aufn. H. H. Rassow, Berlin



Aufn. Georg Menz, Frankfurt-Main



Zum Aufsatz „Ein schöner Erfolg in Frankfurt a. Main“
in diesem Heft

Aufn. G. Menz, Frankfurt-Main



Zum Aufsatz „Ein schöner Erfolg in Frankfurt a. Main“
in diesem Heft

Aufn. G. Menz, Frankfurt-Main

einer der wenigen, die nicht mit dem Expressionismus in Vergessenheit versunken sind, weil er eine ausgeglichene schöpferische Persönlichkeit war. Bei Meunier und Käthe Kollwitz und auch bei dem tragi-humoristischen Zille ist jedes Werk Leben und Wirklichkeit. Aber wo ein Bild kalt läßt, wo man sieht, daß der Künstler durch irgendeine Manie auffallen möchte, soll man da loben, Schlagworte nachreden? Sich an Gekünsteltem künstlich erwärmen?

Wer „Die Technik des Dramas“ beherrscht und ein Drama schreibt, wer die Gesetze der Atonalität und der Harmonielehre befolgend eine Komposition verfaßt, wer in Malerei und Plastik neue Wege für den Ausdruck zeitgenössischen Geschmacks sucht, hat durch seine technisch vielleicht noch so interessanten Schöpfungen noch keine Kunst geschaffen, wenn gewisse Imponderabilien fehlen, die man die Seele nennt. Die moderne Musik wird vom Volke deshalb abgelehnt, weil der Technik diese Seele fehlt. Aber unsterblich bleibt die Kunst der Griechen, weil sie nicht vom Verstand, nicht aus einer Zeitströmung geboren, sondern überzeitlich mit der Seele gefühlt und wiedergegeben war. Darum bleiben lebendig die großen Schöpfungen des Mittelalters. Und von der Moderne erfaßt nur das den verständigen Laien und wird nur das Leben bleiben, was Seele in sich trägt. Seele wird von Seele verstanden; Zeitliches wird nur von den Zeitgebundenen aufgenommen.

Und ich habe auch nicht gesagt, daß der Künstler die Freikörperkulturbewegung als solche lieben muß. Ich meine nur, wenn Künstler auf unseren Sportplätzen die Körper in ihrer Anmut oder in der Wucht der Bewegung beobachten würden, könnten sie krankhaft entstellte oder einseitig ausgebildete Menschenkörper nicht als Kunstwerke in einer Ausstellung vereinigen, in der „der schöne Mensch“ gezeigt werden soll. Die Darmstädter Ausstellung hätte firmieren sollen wie im vorigen Jahr die Wiener „Internationale Aktausstellung“.

Wenn ich einen Fehler begangen habe, so war es der, daß ich vergessen habe, die ausgestellte Plastik zu nennen, unter denen einige sehr beachtenswerte Leistungen waren. Und Sie, lieber Freund, haben, wie ich glaube, den Fehler gemacht, daß Sie urteilen, ohne gesehen zu haben.

Katholikenausschuß des RFK

Alfr. Frenzel.

Säemanns und Borcherts Ausführungen in unserer Zeitschrift (Säemann: „Körperkultur im Lichte des hl. Glaubens“; Borchert: „Katholik und Körperkultur“) sind vom katholischen Standpunkt aus nur zu begrüßen und müssen jetzt endlich zur Durchführung kommen, damit einwandfrei und vor aller Welt offenkundig klargestellt wird, daß sich ernstes Geistesleben, frohe Freikörperkultur, allseitige Lebensreform und freudige Bejahung aller katholischen Pflichten ehrlich miteinander vereinbaren lassen. — Wie vielleicht viele, so habe ich seit langem hier in Breslau versucht, auf die Redlichkeit unseres Strebens die katholische Geistlichkeit aufmerksam zu machen. Ich habe s. Zt. unserem Kardinal-Fürstbischof unsere Satzungen und Richtlinien, wie auch größere Druckschriften (Monitor: „Katholik und Nacktkultur“), auch unsere Zeitschrift mit einem ausführlichen Schreiben zugesandt. Auch habe ich für

jederzeit die Besichtigung des Geländebetriebs anheimgestellt. Alles bisher ohne Erfolg. — Dem Einzelnen gelingt es danach scheinbar nicht, Vorurteile zum Schwinden zu bringen; es ist deshalb recht bald ein „Katholikenausschuß des RFK.“ zu bilden (ich beteilige mich als Katholik recht gern daran), der, unterstützt von sämtlichen Bünden des RFK., durch Aufklärungsarbeit in katholischen Kreisen usw. usw. nachdrücklichst versucht, an Hand von Wort und Schrift zu zeigen, daß wir katholischen Anhänger der Freikörperkultur von einem guten sittlichen Willen beseelt sind und ernst danach streben, an der sittlichen Erneuerung unseres Volkes mitzuarbeiten. — Wenn unsere katholische Geistlichkeit unseren natürlichen Forderungen nach Licht, Luft und Sonne nur etwas mehr Verständnis entgegenbringen würde, hätten wir schon viele, sehr viele sich offen bekennende Anhänger aus katholischen Kreisen. Ich urteile hier nach den Zuschriften, die mir im Landesverband Schlesien des RFK. von den heimlichen Freunden kath. Konfession unserer Sache immer wieder zugehen. Sie schreiben, sich bitter beklagend, daß sie nur im Zimmer bei offenen, aber verhängten Fenstern ein Luftbad nehmen können, daß ihnen aber das gemeinsame Lichtbaden nicht möglich sei, weil sie dann in ihrer gesellschaftlichen und beruflichen Stellung viel Schaden erleiden würden, usw. —

Also auf zur Tat! —

Heraus mit dem „Katholikenausschuß“! —

Eine Warnung

R. R.

Einige frühere Aufsätze, die schließlich zur Bildung eines Katholiken-Ausschusses im RFK. auffordern, sollten unser äußerstes Interesse erregen. Der RFK. dürfte stark genug sein, um sich ohne gefährliche Kompromisse mit ängstlichen Anhängern seines hartnäckigsten Gegners durchzusetzen. Der Klerus ist und bleibt unser gefährlichster Gegner. Siehe die neuesten katholischen Richtlinien für jede Art Körperkultur. Noch durchschaut niemand von uns klar das neuerlich abgeschlossene preußische Konkordat, aber einsteht fest: die Kirche gewinnt wieder mehr und mehr Boden in unserer Volksgemeinschaft. Vor der namentlichen Sammlung aller katholischen Lichtfreunde muß ich außerordentlich warnen. Die Geschichte lehrt uns vielfach, wie raffiniert die katholische Kirche es versteht, ihre abtrünnigen Gläubigen moralisch zu martern. Wer da meint, daß das nur im Mittelalter so war, dem empfehle ich Einsicht in die neueste diesbezügliche Literatur und Nachrichten der Tagespresse.

Ich frage alle Lichtfreunde, warum kokettieren wir mit dieser, in ihren mittelalterlichen Dogmen totgelaufenen Bewegung, die ihre Verkünder und Verkünderinnen selbst in der größten Hitze vom Kopf bis zu den Füßen dicht verhüllt? Warum kehren wir dieser uns fremdesten Bewegung nicht konsequent den Rücken? Eine der Zeit entsprechende Reform der Ehe, der Jugenderziehung und jede wirklich freie Körper- und Geisteskultur ist unter dem Licht des heiligen Glaubens ganz unmöglich. Die Geschichte jener Bewegung lehrt uns, daß sie fast 2000 Jahre lang den wahrhaften, fortschrittlichen Menschen verleugnet, ja sogar verdammt, vernichtet hat. Keine verführe-

rischen Vergleiche zwischen unserem und ihrem Licht dürfen uns fangen. Wir brauchen jene geistigen Führer nicht, die heute rufen: „Liebet euch!“ und morgen: „Tötet euch!“. Unsere Freikörperkultur ergreift neben unsern Leibern auch die Geister zu einer wahren, höheren Kultur, ohne allen falschen Glanz, der nur gewisse Schwächen verdecken soll. Wer in unsern Reihen noch an dieser Bewegung hängt, möge sich nicht wundern, wenn ihm viele von uns mißtrauisch begegnen. Es ist ein Paradoxon, zwei Bewegungen gleichzeitig anzugehören, von denen eine den Leib aufs höchste züchtet und die andre ihn verdammt. Hier sei damit genug gesagt, obwohl noch vieles darüber zu sagen bleibt, das unter uns Allgemeininteresse verdient.

P H O T O - E C K E

Vom Akt zur Lebensreform

Lichtner.

Akt — Ausdruck — Bewegung! ist der Weg, den wir mit dem Lichtbild gegangen sind. Indes das Nacktbewegen des Modells im Künstleratelier bald von beruflich tätigen Bürgern in aller Abgeschlossenheit versucht wurde, ging auch die Photographie vom Atelierakt aus und in die abgeschlossenen Winkel mit. Als Hintergrund dienten Spiegel, Badewanne, als Räume Schlaf- und Wohnzimmer. (Es ist kaum anzunehmen, daß jemand heute noch durch derartige Aufnahmen seine Rückständigkeit an den Tag legen wird!) Wir gingen ins Freie zum Licht- und Luftbaden, Wasserplantschen, zu Spiel, Sport und Gymnastik, und unsere Bilder wurden zum Spiegel unseres Fortschritts. Das innere Erleben brachte eine ganze Fülle Ausdrucksstudien hervor, die in bezug auf Hintergrund — Wald, Wasser, Wiese und Gelände — bereits ihre Anforderungen an das künstlerische Empfinden des Lichtbildners stellten. Sie veranlaßten ihn, den Boden der bürgerlichen Photomanie zu verlassen und eine eigene Kunst zu entwickeln. Die Freikörperkultur war in etwas gleichbleibendes Fahrwasser gekommen. Die Lichtbildner haben die Zeit benutzt, die Aufnahmen mit Rückenlicht durch Gegenlichtaufnahmen mit Schattenwirkung bezw. Wasserspiegelung zu verbessern und den eigenen künstlerischen Fortschritt zu beweisen.

Damit sind aber Bewegung und ihre Lichtbildnerei nicht an der Grenze alles Erreichbaren angelangt. Unser Wort heißt: Freikörperkultur und Lebensreform! Die überwiegende Zahl der Bilder aus der letzten Zeit illustrieren die Freikörperkultur. Das Verbinden mit Lebensreform oder diese überhaupt belebten eigentlich nur die Kinder, die nicht nur auf dem abgeschlossenen Gelände, sondern auch im Hause und auf dem Spielplatz die Lebensreform als dahineinwachsende Generation erfuhren. Und wir, deren Jugend ein solches Freisein vorenthalten blieb? Auch wir könnten mittun. War das Lichtbild bisher der Spiegel der vorangehenden Bewegung, so kann es ihr auch fata morgana sein.

Herbst, Winter und Frühjahr sehen uns bei der Gymnastik im Raum, in einer Turn- oder Schwimmhalle, nach Rundfunk im eigenen Heim. Zu Aufnahmen dieser Art soll allerdings Jos. M. Seitz ein Wort mitreden:

„Vom ästhetischen Standpunkt aus ist auch die Frage aufzuwerfen, wie der nackte Körper in Wohnräumen wirkt, denn wir haben auch die Forderung aufgestellt, daß man im Heime soviel wie möglich nackt leben soll. Hier kommt man allerdings zu dem Ergebnis, daß unsere gebräuchlichsten Möbelstücke mit den Linien des nackten Körpers nicht zusammenstimmen. Wir geraten daher mit unseren Forderungen in einen Widerspruch, der tatsächlich schwer zu lösen ist.“ (Die Nacktkulturbewegung, Verlag der Schönheit, Dresden-A.)

Wenn wir jedoch berücksichtigen, daß diese Lösung im Jahre 1923 schwierig war, so haben uns die darüber vergangenen 6 Jahre Zeit gelassen, eine Brücke zu finden.

Seitz sagt ferner a. a. O.: „Sehr gut wirken tempelartige Hallen in Anlehnung an die Antike.“ Nachdem nunmehr unsere Gedanken auch in begüterten Kreisen Einlaß gefunden haben, dürften auch, wenn auch vorläufig vereinzelt, solche Räume zu erhalten sein, die den Lichtbildnern die Darstellung unserer Ziele und Zwecke in ästhetischer, gewinnender Weise ermöglichen. Hierzu hat Paul Isenfeld in seinem Buche: „Getanzte Harmonien“ (Verlag Dieck & Co., Stuttgart), den Weg aufgenommen und erweitert, den Magnus Weidemann angefangen hatte. Es ist dankbar, ihn fortzusetzen und damit Probleme zu bringen, deren Verwirklichung und allgemeine Einführung Aufgabe der Bewegung ist. Immer ist Lebensreform unser Ziel, zugleich mit dem Bestreben, unserm Freilichtleben allgemeine Anerkennung zu verschaffen. Es gibt angelegte Badebassins im Siedlungsgarten wie im Park der Villa, dort auch Tennisplätze, die zur Aufnahme von Lichtfreunden die beste Umgebung zur Illustration der freien Lebensgestaltung darstellen.

Sofern zu all diesen Zwecken Zeit und Gelegenheit günstig sind, dürfte gerade das Lichtbild das beste Mittel sein, unsere Gedankenrichtung zu fördern, auf Anerkennung hinzuwirken und so für Freikörperkultur und Lebensreform erfolgreich einzutreten!

Berichtigung

In dem im Oktoberheft auf Seite 273 veröffentlichten Artikel „Das Negativ“ ist im letzten Absatz eine Verstümmelung des Satzes entstanden, durch die das ganze Verfahren unverständlich wird. Der betreffende Satz muß lauten:

„Nach 3 Minuten kommt die Platte wieder in den Entwickler für ca. $\frac{1}{2}$ Minute, dann wieder ins Wasser und so fort, bis die gewünschte Dichte erreicht ist.“

Das Titelbild dieses Heftes stammt von Freund Hermann Wegert, Lichtbildwerkstätte, Potsdam

Leser dieser Zeitschrift,

die der Freikörperkultur-Bewegung noch nicht angehören, erhalten nähere Auskünfte jederzeit durch die Geschäftsstelle des Reichsverbandes für Freikörperkultur e.V., Berlin-Charlottenburg, Bismarck-Str. 104, Eing. Leibnizstr. Fernruf: Steinpl. 2279. Schriftl. Anfragen bitte Rückporto beifügen.

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 die säumigen Schi-Läufer!

Auf den Aufruf zur losen Zusammenschließung aller RFK.-Schi-Läufer und zur Schaffung eines Schi-Hütten-Fonds hin sind hier zahlreiche zustimmende Zuschriften eingegangen. Ein Dresdener Freund schreibt:

„Liebe Lichtfreunde!

Ich bin begeistert von Eurem Vorschlage, die Schiläufer der RFK.-Bünde zusammenzuschließen und eine Schihütte zu erwerben. Ich bin auch bereit, zum Schi-Hütten-Fonds beizusteuern.“

So begeistert sind fast alle. Welcher rechte Schifahrer unter uns würde das Gute des Aufrufes nicht erkennen? Darum, Lichtfreunde, die Ihr bis jetzt noch nicht Zeit gefunden habt, Eure Zustimmung zu dem Aufruf zu geben, tut es jetzt bitte gleich. Vielleicht kann noch für die kommende Schifahrerzeit bedeutsame Arbeit geleistet werden. Zuschriften bitte an die Geschäftsstelle richten.

Immer wieder,

Freunde, bitten wir Euch, gute Lichtbilder dem Bildamt einzusenden. Unsere Zeitschrift muß gerade in dieser Hinsicht das Beste und Schönste bringen können. Nur dann wird sie für unsere Sache in rechter Weise werben. Bekämpft also den Lichtbildner-Egoismus, öffnet Eure Archive und Alben und schickt Bildabzüge (möglichst Hochglanz) oder die Negative dem Bildamt: vorl. Bernh. Patzer, Berlin S 59, Lenaustraße 4. Die Lichtbilder werden auch zu Ausstellungszwecken benötigt. Erst vor kurzem haben wir rasch eine Reihe Aufnahmen für eine Magdeburger Ausstellung zusammentragen müssen. Das Bildamt wird also, wenn es entsprechende Unterstützung findet, sich gern auch in den Dienst der Bünde stellen. Laßt uns deshalb beweisen, daß unter uns viele und gute Lichtbildner sind.

Erneute Bitte an die Schriftführer.

Schreibt Eure monatlichen Nachrichten recht deutlich. Beschränkt Euch auf das Notwendigste. Laßt die Rückseiten der Berichte unbedingt frei. Das ist wichtig, soll die Aufnahme der Nachrichten richtig und rasch erfolgen.

Achtung! Kassierer!

Zahlungen, die für den Verband bestimmt sind, ganz gleichgültig, ob Beiträge, Zeitungsgelder oder Umlagen, müssen immer auf das RFK.-Postscheckkonto Berlin 148 387 überwiesen werden. Das RFK.-Postscheckkonto ist in der Verbandsübersicht angegeben. Das Postscheckkonto im Zeitschriften-Innentitel ist das des Verlages.

Aus den Bünden

Landesverband Berlin und Brandenburg

Berlin. „Baldur“, Bund für Freikörperkultur.

Jeden Montag: 20.30—23 Uhr Luna-Wellenbad. Eintritt 1,— M. RFK.-Mitgliedskarte. — Jeden Dienstag: Gymnastik, Berthold-Schmidt-Schule, W 57, Kurfürstenstr. 19, von 19—22 Uhr. Monatl. Ledige 4,— M.; Ehepaare 5,— M. — Jeden Mittwoch: Badeanstalt Baerwaldstr. 64. Eintritt 35 Pf. Von 20.30—21.45. RFK.-Mitgliedskarte u. graue Ausweiskarte, sonst kein Zutritt. — Jeden Donnerstag: von 19.30—20.30 Uhr Höhensonne im „Aktis“, Belle-Allianceplatz 6. Einlaß nur mit Mitgliedskarte. Abend 1,— M.; der fünfte Abend ist frei. — Jeden Sonnabend: vorm. 7—9.30 Uhr Luna-Wellenbad. Eintritt 60 Pf. Mitgliedskarte. — Freiwillige Beiträge werden dankend entgegengenommen. Dieselben werden dem Pachtfonds zugewiesen. Auf Wunsch Rückzahlung. Sprechzeit in Bundesangelegenheiten nur Freitags von 19—21 Uhr abends. Wir weisen betreffs Aenderung des Beitrages auf das Oktoberheft hin. Schriftlichen Anfragen ist Rückporto beizufügen.

Berlin. Bund der Treue.

6. 11. 29: Baden, Baerwaldstraße. — 9. 11.: Vortrag: Germanische Götterdämmerung. — 17. 11.: Fahrt; Näheres am Lautenabend. — 21. 11.: Lunabad. — 23. 11.: Vortrag „Stirb und werde“, aus Anlaß des Totensonntags. — 27. 11.: Baden, Baerwaldstraße. — Weitere Lichtbilder-Vorträge finden im Dezember statt.

Berlin. Bund für freie Körperschulung e. V.

Werbeschrift und Winterarbeitsplan mit Fahrplan und Vergünstigungsliste durch die Bundesleitung gegen Rückporto. Auskünfte auch in der Gymnastikstunde. — **Gelände:** Das Gelände ist vom 1. 10. bis Anfang März an Werktagen nur Mitgliedern des Bffk. zugänglich; an Sonnabenden und Sonntagen auch Mitgliedern anderer Freikörperkulturbünde gegen Vorzeigen ihrer Ausweise; Gäste können nur Mitglieder solcher Bünde mitbringen. Tages- und Schlafräume werden stets geheizt. Die notwendigsten Lebensmittel zum Zubereiten einer einfachen Mahlzeit sind stets vorrätig. Durchwandernde können gegen Übernachtungsgebühr nächtigen. Decken sind mitzubringen. — **Jeden Sonntag** auf dem Gelände „Freijugendland Udersee“ unter Leitung von Günther Rathke: Waldlauf, Leichtathletik, Spiele. — **Fahrt:** Sonntag, den 3. 11. nach der Dubrow. Treff 8 h am Görlicher Vorortbf.; Abfahrt 8.12. Sonstige Wanderungen nach Vereinbarung. Gäste können sich anschließen. — **Gymnastik:** jeden Freitag von 21—22 Uhr unter Leitung von Serafine Kinne in Halensee, Georg-Wilhelm-Str. 9—11B; monatl. 3,— M.; Ehepaare 4,— M. Gäste willkommen. — **Höhensonne:** jeden Donnerstag von 20—21 Uhr im Höhensonnenbad „Aktis“, Belle-Alliance-Platz 6 a II, rechts. Nur für Mitglieder. — **Schwimmen:** Nur für Mitglieder jeden Mittwoch von 20.30—22 Uhr in der städtischen Badeanstalt Baerwaldstr. Ferner jeden Sonnabend von 6.30—9 Uhr und Montags von 20—23 Uhr im Lunabad Halensee. Zu allen übrigen Badezeiten im Lunabad haben unsere Mitglieder Zutritt zum Wellenbad zum ermäßigten Preise von 60 Pf. — **Kunstabende:** bei Karl Tallard, Wilmersdorf, Kaiserallee 192. Eine Reihe Meldungen liegen bereits vor. Freunde aus allen Bünden sind uns herzlich willkommen. Es finden unentgeltlich Einstudierungen von Aufführungen statt. Anmeldungen an Karl Tallard. — **Konzertabend:** Am 22. 11. um 20 Uhr gibt unser Sportleiter und Pianist Günther Rathke im Bachsaal, Lützowstr., wieder einen seiner bekannten Konzertabende. Der Bffk. findet sich vollzählig ein.

Berlin. Deutsche Luftbad-Gesellschaft e. V.

Unser Luftbad Neukölln ist infolge schwerer Erkrankung unserer Badewärterin nur an schönen Sonntagen geöffnet, sofern es der Vertretung möglich ist, zu erscheinen. Auf dem Gelände am Zeesener See jeden Sonntag Treffen. Über die während der Herbst- und Wintermonate stattfindenden gemeinsamen Wanderungen Näheres am vorhergehenden Badeabend.

Unsere Veranstaltungen im Winterhalbjahr: Dienstags, 20—21 Uhr: Gymnastik, Saal von Berthold Schmidt, Berlin W, Kurfürstenstr. 19. Bedingungen dort oder telephonisch (Kurfürst 4026). Mittwochs, 20.30—22 Uhr: Schwimmen, Städtisches Bad, Baerwaldstr. 64. Donnerstags, 19.30—21: Höhensonne, Institut Aktis, Belle-Alliance-Platz 6 a, II, r. Auf 4 Karten (4 Mk.) 1 Freikarte, Kinder 50 Pf.

Die unserer Bibliothek entliehenen Bücher bitten wir an den Badeabenden abzuliefern. Wer hat Buch Nr. 62? — Besuch beim Vorsitzenden nur nach vorheriger Anmeldung. Werbeschrift gegen Rückporto.

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

Jahreshauptversammlung am Sonnabend, den 30. November, abends 8 Uhr, im Café Winkelmann, Berlin SW, Yorckstr. 80.

Ausflug nach Heiligensee am Sonntag, den 3. November. Treffpunkt: 10 Uhr, Bahnhof Heiligensee oder Gelände der Gruppe Norden. **Ausflug nach dem Grunewald (Havel)** am Sonntag, den 17. November. Treffpunkt: 10 Uhr, Bahnhof Grunewald (Ausgang zum Weg nach dem Grunewaldturm). Haushaltungs-Zeitschriften können am 30. November getauscht werden.

Berlin. Neusonnländbund e. V.

Der Neusonnländbund ist ein Kreis von Menschen, die in ernster Verantwortung ein reines und freies Leben führen wollen. Unsere gemeinsame Nacktheit bei Spiel und Sport ist uns nichts anderes als Ausdruck unserer Naturverbundenheit und Weg zu sittlicher Kraft und Gesundheit. Wir suchen daher tatfrohe Menschen, die unserer Lebensauffassung zustimmen und sich in froher Kameradschaft und Offenheit zu gegenseitiger Anregung unserem Freundeskreise anschließen. — **Veranstaltungen:** Gymnastikabend, Badeabend, Chorgesang, Diskussionsabende und Sonntags Wanderungen auf unser Gelände oder in die Mark.

Berlin. Bund für Körperkultur und Naturschutz e. V.

Unser Bund pflegt die Kameradschaft, die Liebe zur Natur, die Freude an Licht, Luft und Sinne in altem, echtem Wandervogel-Sinne. Auf unserem Bundesgelände am Udersee und in regelmäßigen Turnhallen-Abenden in Berlin treiben wir Gymnastik, Sport und Spiel zur Fortbildung unseres Körpers und zur Kräftigung für die Werktagsarbeit. Allmonatlich vereint uns ein Nestabend zu frohem Beisammensein. Regelmäßig Mittwochs ab 20.30 Uhr haben wir Schwimmabend in der Städt. Badeanstalt, Baerwaldstraße. Wer unserem Bund nähertreten will, wird um Anforderung einer Gastkarte gebeten.

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

Das Freikörperkulturgelände Märchenwiese am nordöstlichen Ufer des Motzener Sees steht allen Mitgliedern des FGV. kostenlos zur Verfügung. Mitglieder anderer Bünde zahlen 30 Pf., durch diese eingeführte Gäste 50 Pf. Geländegebühr, Jugendliche bis 18 Jahre 20 Pf., Kinder frei. Das Gelände kann auch im Herbst und Winter besucht werden. Schlüssel für Tor 3 können in dem einzelstehenden Haus **Mundt**, westlich vom Gelände, oder bei den Geschäftsstellen in Empfang genommen werden. Auch bei

kühler Witterung wollen wir auf unserem Gelände sein, draußen ist es immer schön, auch wenn nicht die Sonne scheint.

Es sind Gerüchte im Umlauf, wonach auf dem Gelände Märchenwiese eine Parzellierung durch den Grundstücksmakler Schrobbsdorf geplant sei. Hierauf erklärt Freund Bartsch: Alle diese Gerüchte sind falsch. Ich habe das Gelände niemals aus spekulativen Gründen erworben, sondern bin nach wie vor fest entschlossen, auf dem großen Lichtgelände Märchenwiese am Motzener See der Freikörperkultur eine klassische Heimstätte zu schaffen, ähnlich wie sie der Rudersport in Grünau seit Jahrzehnten besitzt. Es ist lediglich die Verpachtung von Gartenparzellen geplant, um den Lichtfreunden die Möglichkeit zu geben, auf dem Gelände ein Wochenendhäuschen aufzustellen und sich neben dem sonntäglichen Spiel und Sport gärtnerisch betätigen zu können. Pachtverträge können noch nicht abgeschlossen werden, da das Gelände erst in Parzellen aufgeteilt werden muß. Diese Aufteilung wird nach erfolgter Vermessung in den Herbst- und Wintermonaten vor sich gehen. Ein Vorpachtsrecht wird durch Anzahlung gesichert. Als Pächter kommen nur Lichtfreunde in Frage.

Veranstaltungen in Berlin: Jeden Montag abend 8—11 Uhr und Sonnabend früh 7—9.30 Uhr: Wellenbad im Lunapark, Halensee, Bornimer Str. 11. Jeden Dienstag abend 7—10 Uhr: Gymnastik-Kursus Berthold Schmidt, Berlin W 57, Kurfürstenstraße 19, Fernsprecher: B 1, Kurfürst 4026. Jeden Mittwoch abend 8.30—10 Uhr: Städtisches Schwimmbad, Baerwaldstraße. Jeden Donnerstag abend 8—9 Uhr: Höhengonnenbad „Aktis“, Belle-Alliance-Platz 6 a, 2 Treppen, rechts.

Landesverband Westdeutschland

Barmen. Lichtbund e. V.

Das Ergebnis der Aussprache auf der außerordentlichen Hauptversammlung vom 29. September war, daß es bei dem früheren Beschluß verbleibt, wonach von jedem Mitglied, auch Ehefrauen, je 50 Mark einzuzahlen sind, als Anleihe des Bundes für einen Grundstock zum Kauf eines Geländes. Die Zahlungsfrist wurde bis zum 1. Juni 1931 verlängert. Es ist also jedem Gelegenheit gegeben, sich die Einzahlung so bequem wie möglich zu machen, jedoch ist baldiger Beginn der Zahlung sehr erwünscht, auch im Interesse der Mitglieder selbst. Die Zahlungen gehen an den Kassenwart.

S o n n t a g, 10. November: Treffen 9.15 Uhr in Vohwinkel, Schwebebahn. Wanderung Ittertäl, Hildener Heide, Erkrath. **D i e n s t a g**, 12. November: Zusammenkunft im Zeichensaal des Gymnasiums Elberfeld, abends 8 Uhr. Gäste willkommen. **S o n n t a g**, 1. Dezember: Treffen 9.15 Uhr Schwebebahn, Breitestraße. Wanderung Königshöhe, Burgholz, Nöllenkammer, Kohlfurth, Vohwinkel. **D i e n s t a g**, 10. Dezember: Zusammenkunft im Gymnasium Elberfeld, abends 8 Uhr.

Hannover. Bund für Freikörperkultur.

Jeden Montag abend 8 Uhr literarischer Abend bei Lichtfreund Karl Seegers. Alle Bildungshungrigen sind herzlich willkommen.

Jeden Dienstag abend, pünktlich 9 Uhr, Gymnastikstunde unter Leitung von Käthe Heydenreich. Hier sind Gäste herzlich gern gesehen. Jeden Freitag abend Nestabend. Sonnabend, ab nachmittags, und Sonntags: Treffen auf unserem Gelände. Alles Nähere in unserer Geschäftsstelle.

Köln. Lichtkreis.

Auf unserem Gelände herrscht reges Leben. Speere splintern, Diskusse sausen, die Reckstange ist schon krummgeturnt, und der Medizinball stärkt Arme und Brust. Der Handball kommt nicht zur Ruh, und die Sonne lacht dazu. Und ist's ein feuchter Tag, dann ist es doppelt schön. Pat und Patachon sind in Tätigkeit. Kölner Humor stirbt nicht aus. Liebe, Fröhlichkeit und Innigkeit kennt keine Grenze. Ist der Sonntag dann zu Ende, dann geht es mit frischem Mut und frohem Sinn wieder zum 6-Tage-Rennen. Licht Heil! Chr. Thomas.

Landesverband Schlesien

Breslau. Bund für neue Lebensführung.

Der Bund für neue Lebensführung hat sich aus Mitgliedern des B. d. L. entwickelt. Er pflegt allseitige Lebenserneuerung: Freikörperkultur, naturgemäße Ernährung und Heilweise, seelische und geistige Fortentwicklung im Sinne des Wandervogeltums. Die Zielsatzung des R. F. K. gelten als Grundlage. Näheres folgt im nächsten Heft.

Bunzlau. Lichtbund Schlesien.

Dem Rufe nach einem festen Zusammenschluß der Lichtfreunde unter energischer Führung in einen gemeinsamen Bund Schlesien, war eine stattliche Anzahl nach Bunzlau gefolgt. Vertreten waren der Bund für Körperkultur, Bunzlau, der Bund der Lichtfreunde und der Bund für freie Lebensreform.

Bei schönem Wetter wurden bei Sport und Baden die Freistunden verbracht. Um 10 Uhr wurde die Tagung durch Freund Golick eröffnet. Er gab in kurzen Zügen die Vorarbeit bekannt, die geleistet worden ist in der Frage des Zusammenschlusses. Sämtliche Freunde waren sich darüber einig, daß die Lichtbewegung in Schlesien nur gefördert werden kann bei tatkräftiger Arbeit, und es wurde einstimmig der Lichtbund Schlesien gegründet. Sämtliche selbständigen Gruppen der anderen Bünde gehen als Ringe des Lichtbundes Schlesien. Es sei an dieser Stelle den Freunden gedankt, die mit Tatkraft, den schärfsten Anfeindungen getrotzt, einen Zusammenschluß vollbracht haben.

Neuanmeldungen sind an Paul Golick, Bunzlau, Altjäschwitzer Str. 10, einzureichen.

Beiträge. Es wird zur schnelleren Regelung der Bundespflichten erwartet, die Beiträge so-

fort an die Geschäftsstelle Bunzlau einzusenden: Paul Golick, Konto der Stadt- und Kreissparkasse Bunzlau Nr. 2463.

Wintertreffen. Sobald der Rundbrief die Stellungnahme der Mitglieder gezeigt hat, wird Ort und Datum bekanntgegeben.

Liegnitz. Bund der Treue.

Der „Bund der Treue“, seit 1924 bestehend, erstrebt eine äußere und innere Läuterung des deutschen Menschen auf sittlicher Grundlage. Unser Arbeitsgebiet ist das ganze Reich. Örtliche Zusammenschlüsse siehe Verbandsübersicht. Wer zu uns kommen will, verlange gegen Rückpostgeld unsere Werbeschrift, aus der auch unsere Ziele auf dem Gebiete der Lebensreform zu ersehen sind. Freikörperkultur gilt uns nicht als Alleinziel, sondern als das selbstverständliche, natürliche Mittel zum Zweck. Alkohol- und Tabakfreunde werden grundsätzlich nicht aufgenommen. Den „Bubikopf“ lehnen wir als undeutsch ab.

Landesverband Mitteldeutschland

Dresden. Bund der Sonnenfreunde e. V.

Dienstag, 5. November, 7.30 Uhr, Heimabend, Neust. Bahnhof, Wartesaal II. Kl. — Sonntag, 10. November, Wanderung Weißeritztäler, Treffen 9 Uhr Postplatz oder 10 Uhr Endst. Linie 22, Coßmannsdorf. — Mittwoch, 4. Dezember, 7.30 Uhr, Heimabend, Neust. Bahnhof, Wartesaal II. Kl. — Jeden Montag 7—8 Uhr Volkstanz, 8—9 Uhr Gymnastik, Turnhalle der 46. Volksschule, Georgplatz. — Da sich die beabsichtigte Bewachung der Hütten nicht hat durchführen lassen, wird nochmals empfohlen, die Kästen über den Winter zu räumen und offen zu lassen. — Die Jahres-Pflichtzahlungen für den Geländestock möchten bis spätestens Dezember bezahlt werden, um Mahnungen zu vermeiden. Postscheckkonto hierfür und für Mitgliedsbeiträge: 8081, H. Schäfer, Dresden.

Erfurt. Treubund für aufsteigendes Leben e. V.

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

Bundesleitung: Rich. Ungewitter, Stuttgart. Friedr. Wilh. Kandt, Erfurt. Georg Geyer, Mühlhausen i. Th., Rud. Böhm, Erfurt. — Weitere Mitteilungen durch die Bundesgeschäftsstelle: Erfurt, Postfach 459/10.

Leipzig. Freikörperkultur e. V.

Wir bitten unsere Mitglieder, die für das Winterhalbjahr nicht benötigten Gegenstände aus den Schränken der Unterkunftshütte mit nach Hause zu nehmen. Der Bund kann für

evtl. durch Einbruch beschädigte oder gestohlene Sachen nicht aufkommen.

Die Wintergeländekontrolle versehen: Sonntag, den 3. November: Preißer-Doerffel; den 10. November: Goerss-Preuß; den 17. November: Weiße-Schlimper; den 24. November: Merckens-Scheffler; den 1. Dezember: Goerss-Preuß.

Donnerstag, den 7. November, Monatsversammlung im Auguste-Schmidt-Haus, 20 Uhr; Donnerstag, den 14. November, Heimabend, ebendasselbst, 20 Uhr. Vortrag mit Experimenten von Reichardt, Leipzig, über Hochfrequenz. Donnerstag, den 21. November, Heimabend, 20 Uhr, im Auguste-Schmidt-Haus. Vortrag Merckens: Eltern und Kind in der Freikörperkultur. Donnerstag, den 5. Dezember, Monatsversammlung im Auguste-Schmidt-Haus, 20 Uhr. Wir bitten um zahlreichen Besuch dieser Veranstaltungen und laden zu den Heimabenden Gäste herzlich ein.

Jeden Sonntag Treffen auf dem Gelände bei Sport und Spiel, jeden Dienstag ab 19 Uhr Gymnastik, Turnen und Spiele in der Turnhalle, jeden Freitag ab 20 Uhr Höhensonne in der „Natura“, Emiliestraße.

Magdeburg. Lichtbund Magdeburg e. V.

Donnerstags von 20—22 Uhr: Turnen und Gymnastik in der Schule Hindenburgstr. 12; Frauen obere, Herren untere Turnhalle. — Am Mittwoch, den 13. November 1929, Mitgliederversammlung im Francke-Jugendheim, Zimmer 15: Lichtbildervortrag Fritz Henschel über den Werdegang des Porzellans. An allen Sonntagen treffen wir uns auf dem Gelände. Evtl. Fahrten auf besondere Verabredung. — Gästen und Interessenten ist das Betreten unseres Geländes nicht gestattet. Sie melden sich am besten Donnerstags in der Turnhalle.

Landesverband Süd-West

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

Jeden Mittwoch, 20 Uhr, Nestabende im Kindergärtnerinnen-Seminar, Unterweg 4, und zwar am: 6. 11.: Plauder- und Aussprache-Abend; am 13. 11.: Herr Prof. Kelch: Seelenleben der Arbeit; am 20. 11.: Fällt aus, da Buß- und Betttag; am 27. 11.: Frau Therese Mülhause-Vogeler: Thema wird noch bekanntgegeben. Jeden Samstag, 20—21 Uhr, Gymnastik-Unterricht, anschließend bis 21.45 Uhr Spiele usw.

1. „Orplid“-Körperschulungswoche 1930.

Der Sinn unserer „Freikörperkultur“ ist neben anderm die Ertüchtigung und Gesunderhaltung unseres Körpers, denn: Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Deshalb fordern wir auch in durchaus richtiger Erkenntnis der heutigen kulturellen Zustände das Recht auf „Freie Lebensgestaltung“. Wie alle Rechte, so schließt auch dieses gleichzeitig Pflichten in sich, unter anderem auch die

Pflicht, gesund zu sein. Das bezieht sich selbstverständlich ebensowohl auf den Körper als auch auf den Geist, denn ersterer ist ja der Träger des letzteren. Beide aber schaffen erst im harmonischen Zusammenklingen den Vollmenschen, wie er uns als Ideal vorschwebt.

Zur Erreichung dieses Zieles, das doch wohl einem jeden von uns gesteckt ist, ist jedoch noch viel, viel Arbeit zu leisten, und zwar — an uns selbst. Ein jeder einzelne von uns dürfte bei näherem Zusehen wohl feststellen, daß er von dem oben erwähnten Ideal immerhin noch einiges entfernt ist. Diesen Mangel auszugleichen, Wege und Möglichkeiten hierzu aufzuzeigen, Anregungen auf allen sozialen und ethischen Gebieten zu geben und zu empfangen, dazu soll eine für das kommende Jahr (1930, voraussichtlich während der großen Juli-Ferien) geplante erste Körperschulungswoche auf dem Luftbadeplatz der Ortsgruppe Frankfurt a. M. (Dornholzhausen) des Bundes „Orplid“, dienen. Gemeinsame Gymnastik, gemeinsame Spiele, ernste Vorträge, Volkstänze und -Lieder, sowie wahre, echte Kameradschaft, sollen die Mittel sein, auf diesem Wege vorwärtszukommen.

Voraussetzung für das Stattfinden der Körperschulungswoche ist jedoch eine Mindestteilnehmerzahl von 20 Personen. In diesem Falle würden die Teilnehmerkosten pro Person etwa 30 bis 35 RM. einschl. Übernachten, einfacher vegetarischer Verpflegung und der im Körperschulungsplan vorgesehenen Gymnastik, Vorträgen usw. betragen.

Alle diejenigen nun, die sich an dieser Körperschulungswoche beteiligen würden, werden gebeten, Ihre Anschrift an Lichtfreund H. Heller, Frankfurt a. M. 14. Postschließfach 1432, einzusenden. Diese Einsendung ist selbstverständlich für beide Teile unverbindlich und hat lediglich den Zweck, festzustellen, wieviel Teilnehmer ungefähr in Frage kommen würden. Ebenso unverbindlich ist natürlich der oben genannte Teilnehmerpreis, da dieser naturgemäß der Teilnehmerzahl entsprechend schwankt. Als Teilnehmer sind uns alle Anhänger der Freikörperkulturidee und der Jugendverbände willkommen, sofern sie den Willen zu ehrlicher Arbeit und wahrer Kameradschaft mitbringen.

Landesverband Bayern

München. Bund der Lichtfreunde e. V.

Für den Ring München war der vergangene Sommer eine Zeit der Schwerarbeit. Mit vereinten Kräften und allen Widerständen zum Trotz, ist es gelungen, das Badebecken für Erwachsene und Kinder fertigzubauen und die beiden Sportplätze (Kinder- und Frauen-Spielplatz, sowie Sportplatz für Erwachsene) für den Gebrauch in Licht und Sonne herzurichten. Das große Badebecken ist seit August dieses Jahres in Betrieb, das kleine Badebecken seit September dieses Jahres. Seit diesem Zeitpunkt auch der große Sportplatz. Auf dem kleinen Sportplatz bedarf der Graswuchs noch der Schonung bis zum nächsten Frühjahr. In diesem Zeitpunkt wird der Turnplatz, der unmittelbar an den Sportplatz sich anschließt, in Angriff genommen. Die herrlichen Sonntage im Septem-

ber und Oktober fanden die Ringfreunde bei Spiel, Gymnastik und Gartenarbeit. Der Gymnastik-Unterricht wurde in liebenswürdiger Weise durch ein erfahrenes Mitglied der Gymnastischen Gesellschaft erteilt, mit welcher sich seit Juli dieses Jahres ein engeres Zusammenarbeiten ergeben hatte.

Zur großen Freude aller Ringfreunde war die Brunnenanlage auf dem Ringgelände in der Lage, allen Anforderungen zu entsprechen. Das Badebecken wurde wiederholt gefüllt. Wasser für Trinkzwecke stand jederzeit und in jeder Menge zur Verfügung. Die Unverzagten haben im Badebecken bei Temperaturen bis zu 10 Grad noch im Oktober gebadet. Für den kommenden Winter ist Anfang März 1930 ein 14-tägiger Skikurs vorgesehen, dessen Leitung Freund A. Fäßlin übernimmt. Außer Gymnastik ist im Ring München ein Lesezirkel eingerichtet, den Freund Wolfinger als Lesewart übernommen hat. Die Photo-Arbeiten des Ringes werden durch Freund Braekow erledigt, die Gartenarbeiten überwacht Freund Baier, die Kassenangelegenheiten betreut unsere bewährte Freundin J. Feustel. Als Propaganda- und Pressechef wurde Freund Ströhl, als Turnwart Fr. Krauß, als Geländewart Freund von Podewils gebeten. Die Verbindung mit den schönen Künstlern hält Freund Poebing aufrecht, in dessen Räumen das B. d. L.-Streichquartett jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat die Zuhörer mit der Literatur unserer Meister bekannt macht.

Die Veranstaltungen des B. d. L.-Ring München sind zur Zeit folgende: Jeden Montag nach Wahl Gymnastikabend (Bewegungsgymnastik) oder Opernabend. Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat Heimabend. Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat Kammermusikabend. Jeden Mittwoch Gymnastikabend (Leichtathletik). Jeden Freitagabend, nach Wahl Opernabend oder Gymnastikabend (rhythmische Gymnastik). An Samstagen und Sonntagen Geländetage oder Wanderfahrten. Alles Nähere über die genannten Veranstaltungen ist zu erfahren entweder durch schriftliche Anfrage bei der Ringführung B. d. L., Ring München, Rheinstr. 22, 3 Tr., r., oder telefonisch beim Ringführer (Telephon 30 967).

München.

Freikörperkulturbund „Baldur“ e. V.

Wegen der Pacht eines Wassergeländes stehen wir nun in Unterhandlungen. — Treffpunkt bis auf weiteres jeden Donnerstag im bekannten Lokal. Wichtige Besprechungen.

München. Licht-Luft-Gesellschaft e. V.

Freund A. Dieminger wohnt jetzt Christofstr. 12, 2 Tr., 4. Aufgang. Bibliothekstunden dort jeden Donnerstag von 7—8 Uhr abends. Ausleihe nur gegen entsprechenden Einsatz, ab 2. Woche 10 Pf. Wochenleihgebühr. Gymnastik findet bis 15. November im Saale der „Gymnastischen Gesellschaft“, Herzogstraße Nr. 7/0 Rgd., jeden Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, 20 Uhr, statt. Weiteres wird brieflich mitgeteilt. Ebenso werden Ausflüge rechtzeitig mitgeteilt.

Verschiedenes

Kunstabend. Karl Tallard, Wilmersdorf, Kaiserallee 192 (vom Bund für freie Körperschulung), richtet in seiner Gesangsschule einen Kunstabend ein. Es werden solche Aufführungen unentgeltlich einstudiert, die sich für Veranstaltungen der Bünde eignen. Angehörige aller Bünde, die dafür Interesse haben, wollen sich anmelden.

Konzertabend Günther Rathke. Der den Freunden vom Freijugendland Udersee bekannte Sportleiter und Pianist

Günther Rathke gibt am 22. November, um 20 Uhr, im Bachsaal, Lützowstraße, einen seiner bekanntesten Konzertabende. Karten sind erhältlich bei Wertheim, Boote & Bock und der Bundesleitung des B. f. f. K. (Richard Goldmann, Lichtenrade, Heimweg 8).

Der Reichsbund für Freikörperkultur e. V. veranstaltet am 17. November 1929 im Festsaal des Tiergartenhofes (am Bhf. Tiergarten) ein geselliges Zusammensein. Tanz, Musik und fröhliche Rede sollen neue Brücken von Mensch zu Mensch schlagen. Beginn 17 Uhr, Ende 23 Uhr. Unkostenbeitrag 1,— M., Jugendliche 0,60 M.

Verbandsübersicht

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

A b k ü r z u n g e n :

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

Reichsverband für Freikörperkultur e. V. (RFK)

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

Landesverband Berlin-Brandenburg.

Berlin: Bund der Lichtmenschen, Vereinigung für Geistes- und Körperkultur e. V., F. Friedrich Knapke, Berlin-Tempelhof, Wolf-ramstraße 14, 1 Tr., r.

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. Spr.: Mittwochs von 18—20 Uhr. Sonst Auskünfte auch durch Bruno Engelhardt. Tel.: Moritzplatz 4047.

Berlin: Bund für Körperkultur und Naturschutz e. V. F: Berlin SO 26, Postfach.

Auskunftsstellen für schriftliche Anfragen: H. Hoppe, Berlin SW, Lilienthalstraße 6; C. Wesemann, Berlin-Niederschönhausen, Charlottenstr. 26. (G)

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

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

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

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

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

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

Brandenburg a. H.: Gruppe in Bildung.

Landesverband Nord-Ost.

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

Danzig: Finus, Vereinigung für Frei- körperkultur, 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 Lebensgestal- tung (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: Bund der Lichtfreunde e. V., Paul Klytta, Hammerbrookstr. 43 IV (PSch: 25 367), Gauführer.

Hannover: „Bund für Freikörper- kultur“. F. Edi Warwas. K. Walther Köster.

Geschäftsstelle Karl Seegers, Hannover, Bleichenstraße 7, part. Fernruf: 84088.

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

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

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

Landesverband Westdeutschland.

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

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

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

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

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

Koblenz: Orplid, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V., Richard Christ, Neustadt 23.

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

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

Landesverband Schlesien.

LICHTBUND SCHLESISIEN.

Ring Bunzlau: Paul Golick, Altjäschtwitzer Str. 10.

Ring Görlitz: Herbert Becker, Bahnhofstraße 4.

Ring Friedeberg: Hugo Ley, Friedrichstraße 109.

Ring Liegnitz: Eugen Aberall, Frankfurter Str. 9.

Ring Sprottau, Glogau, Grünberg: Karl Wenzel, Namenbuschweg 7.

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

Ring Hirschberg u. Umgegend: Anschrift wird noch bekanntgegeben.

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

Breslau: Bund für neue Lebensführung, Alfr. Frenzel, Steinstr. 111. (G). Auch F. des Gaus Schlesien.

Liegnitz: Bund der Treue. F: F. Maist, Piastenstr. 66. T: 1255. Auch F. des Gaus Schlesien.

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

Landesverband Mitteldeutschland.

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

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

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

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

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

Erfurt: Treubund für aufsteigendes Leben, F: Fr. Wilhelm Kandt, Erfurt 458/10 (G).

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

Leipzig: Freikörperkultur e. V., Kurt Weisse, Leipzig, Reiskestr. 9. (G). PSch: Leipzig 3263. — Jugendgruppe: Otto Merckens, C 1, Brüderstr. 17 III l.

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

Gruppenansätze in Bitterfeld, Plauen.

Landesverband Süd-West.

Bodensee: siehe Wangen i. Allg.

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

Eßlingen: Bund der Lichtfreunde e. V., Dr. L. Schneider, Ritterstr. 6. T: 6185.

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

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

Stuttgart: Bund der Lichtfreunde e.V., Gaufrührer: Dr. Ludwig Schneider, s. Eßlingen. T: 6185, Georg Ehrhart, Stuttgart, Libanonstraße 35 II (Ring Stuttgart). Rudolf Motz (Ring der Wasserfreunde im B. d. L.), Stuttgart, Vogelsangstr. 9 II. T: 63 313. Spr: jederzeit.

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

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

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

Landesverband Bayern.

München: Bund der Lichtfreunde e. V., Ring München: Oskar Poebing, Rheinstraße 22 III, links. T: 30 967. (G)

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

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

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

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

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

Mazdaznan-Speisehaus

Bülow-Straße.

Erster Mazdaznan-

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

Reformspeisehaus Wedl

Kottbuser Straße 15, am U-Bahnhof Kottbuser Tor.

Neu!

Gaststätte für naturgemäße fleischlose Ernährung, Kleist-Straße 23, Ecke Wittenbergplatz.

VERSCHIEDENES

Schmuck

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

Geprüfte Graphologin

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

Musikinstrumente jeder Art



kaufen Sie vorteilhaft von

Alfred Teichmann Oberpfannstiel i. Sa.

Gruppen und Bünde Auswahlendung

Führer zu empfehlenswerten Reformhäusern

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

Berlin C

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

Berlin N

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

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

Berlin-Weißensee

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

Berlin O

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

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

Berlin-Lichtenberg

Reformhaus H. Schrader, Lück-Straße 1. Tel. Lichtenbg. 2329.

Berlin

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

Berlin SO

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

Berlin S

Reformhaus Kessler, Kommandantenstraße 27.

Reformhaus „Lebenskunst“. Inh. Fritz Stepf, Alte Jakobstr. 61.

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

Berlin-Tempelhof

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

Berlin SW

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

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

Berlin W

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

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

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

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

Berlin-Schöneberg

Reformhaus „Gesundheitsquell“ Inh. Rudolf Schlatter, Goltzstr. 6

Berlin-Steglitz

Reformhaus des Westens, Gerh. Weghorn, Bln.-Steglitz, Kieler Str. 3. Fernspr. Steglitz 3525.

Reform-Ernähr.-Zentrale Ernst Tribanner, Bismarckstr. 3.

Steglitzer Reformhaus Möckel, Kuhligkshofstr. 5 (neb. Stegl. Bk.).

Chemnitz

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

Frankfurt a. Main

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

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

Frankfurt a. M.-West

Reformhaus Heil, Adalbertstraße 18. Tel. Maing. 77 123-

Magdeburg

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

Die Vegetarische Küche

im Westen, Joachimsthaler Str. 35

Ecke Augsburgers Straße Unmittelbare

Nähe vom Bahnhof Zoo ● Speisezeit 12—8 Uhr

Gedeck RM. 1,— ● Sonntags geschlossen

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

Kennen Sie schon -

den naturreinen,
alkoholfreien
Apfelsaft
Hohenzollern
sowie die köstlichen
alkoholfreien
Traubensäfte?
Ohne Erwärmung
und ohne Konser-
vierungsmittel haltbar gemacht.



Kreuznacher Fruchtsaftkellerei
Heinrich Fouquet

Kreuznach 13 Jungstr. 22 Telefon 664
GROSSE SILBERNE MEDAILLE „GEOLEI“ DÜSSELDORF 1928

Dunst - Konserven

aus nicht abgebrühtem Gemüse
und Obst nach patentierten Ver-
fahren hergestellt, D.R.P. 401857,
mit einem Mehrgehalt bis zu
58 % Mineralsalzen hat vorrätig

W. L. A H R E N S
Konservenfabrik / Braunschweig



Die Prüfung bestanden!

Auch Sie werden Ihre Prüfung bestehen und Ihr Ziel erreichen. Trauen Sie sich weniger zu als Unzählige, die sich nur mit Volksschulbildung erfolgreich zur Obersekundareife und zum Abitur durch Rustin (neben ihrem Beruf) vorbereiteten? Wir bereiten Sie vor zur Obersekundareife und zum Abitur, zu kaufmännischen Stellungen und in der Musikwissenschaft. Ihre schriftlichen Ausarbeitungen werden ständig durch unseren Fernunterricht beaufsichtigt und geprüft. Ferner Ausbildung auf allen Gebieten der Technik. Teilen Sie uns mit, was sie erstreben und welche Vorbildung Sie besitzen. Mit Rat und Auskunft, sowie kostenlosen Prospekten steht Ihnen das **Rustinsche Lehrinstitut, Potsdam-Pri 22**, gern zu Diensten.

FÜR UNSERE FESTE!
FÜR GESELLIGE STUNDEN!
ZUR GESUNDUNG!

das **eine** Getränk

Traubens- saft

naturrein / alkoholfrei
vitaminreich / gesundheitsfördernd

Gewächs **Farrenberg**

Hohe Feinheit und Süße, Fl. RM 2,20

Gewächs **Graunsberg**

Kräfftiges Aroma, Fl. RM 2,—

Jede Menge durch Post und Bahn von

Hermann Stallmann

Weingutsbesitzer

Wald-Uelversheim bei Nierstein a. Rh.

Bestellungen können auch an die
RFK - Geschäftsstelle gegeben werden

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

SCHÖNSTES FREILICHTBAD DEUTSCHLANDS

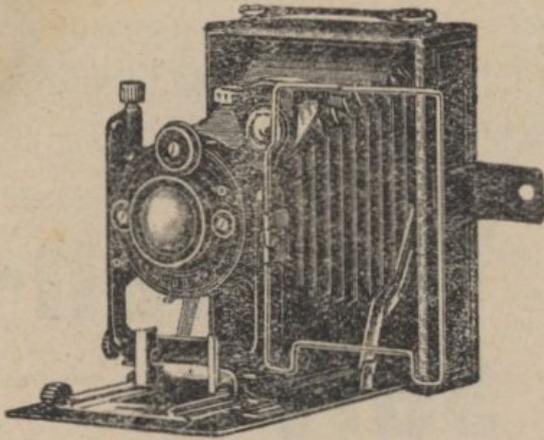
mitten in den Bergen
600 m hoch

Spielwiese • Felsen
Schonung • Quelle

Erholungsheim
Mühlschlößchen
Nieder-Schreiberhau
im Riesengebirge

Telefon 801

Prospekte



Prima Prima Ia

Foto - Sport - Klappkamas

Mit allen Schikanen der Neuzeit:
z. B. Modell 131 (siehe Bild) 9x12 mit Doppel-
Anastigmat 4,5 Verschluss bis 1/300 Sek.
Geschw. nur **51,-** RM.

Mit Dopp.-Anast. 3,5 Compur nur **73,-** RM.
" " " 6,3 Vario " **28,-** "



Dresden-A.24/200
Postschließfach 42



**Ich bin wieder
gesund**

durch GeLeNa - Po - Ho

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

Mitarbeiter f. versch. Bezirke noch gesucht!

Dr. FELIX BUSE berät

gegen geringes Entgelt

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

Kleinere Anfragen mit Rück-
porto unentgeltlich

Anschrift:

Frankfurt-M., Schäfergasse 12

REFORMHAUS

für naturreine Nahrung

Hans Tiburtius, Berlin SW 61

Yorckstr. 22 Fernruf: Bergmann 4420

Verbandsmitglieder erhalten 2 1/2% Rabatt

Kubon-Reformschuhe

Das, was Sie suchen

Seit Jahren bewährt

Fedor Kubon, Görlitz 3

Berliner Straße 16 — Schließfach 214

ACHTUNG!

Versicherungen

schließen alle Lichtfreunde nur ab bei der
Versicherungsstelle des R.F.K.

Berlin, Zorndorfer Str. 3

Fernsprecher: Königst. 4020

Versicherungen aller Art. Besondere Vorteile für die Mitglieder und Angehörigen der Lichtbünde sowie Leser dieser Zeitschrift durch Begünstigungsverträge mit erstklassigen Gesellschaften. Kostenfreie, fachm. Raterteilung in allen Versicherungsangelegenheiten

Anfragen bitten wir zu richten an:

**RFK-Versicherungsstelle
Berlin**

Zorndorfer Str. 3, z. Hd. d. Herrn Schuitz

alojadeöl,

ob man im freien badet, oder in schwimmbädern oder ein heißes russisch-römisches bad nimmt, immer soll man besonders nach dem bade den ganzen körper gut einmassieren mit alojade * dieses badeöl ist der beste schutz und die beste erfüllung der naturgesetze * alojade (trüher Yadeöl) dient dazu, das verlorengegangene hautfett schnell und leicht zu ersetzen, die haut bis in die tiefe zu reinigen und das blut wieder an die haut zu locken, was besonders beim kalten schwimmbad sehr wichtig ist * die haut atmet und gibt bei der richtigen massage ausscheidungsstoffe von sich * so entlastet eine alojade-massage den ganzen organismus

empfohlen vom verband deutscher sportlehrer, von hans surén u. von vielen ärztl. kapazitäten (z. b. vom chefarzt d. allianz u. stuttgarter lebensversicherungsbank u. d. wissenschaftl. direktor d. deutsch. hygienemuseum usw.) hersteller: h. petersen, trittau bei hamburg bade mit alojade! * originalflasche 95 g über einen monat reichend rm 1,85 (halbe flasche rm 1,25) patjade, das kiefernalsböl, originalflasche 95 g rm 1,40

das badeöl

Es wandert sich gut mit

Graf's Rohkost in der Tüte

die konzentrierte Reformnahrung.
Eine Rohkostmahlzeit für 35 Pfennig
Postpaket ca. 30 Btl. Inhalt
10,- RM per Nachnahme

Erhältlich in allen Reformhäusern, wo nicht, wende man sich an den alleinigen Hersteller

Ad. Graf, Bln-Wilmersdorf, Brabanter Str. 22
nahe Bhf. Schmargendorf Tel.: Uhland 4453

NEU!

Die idealen Hautpflegemittel



Gurken saft-Creme

Zitronensaft-Creme

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

ERNST KUNZE, HANNOVER Nr. 9
Fabrik biolog.-kosmet. Präparate

Die Kunstzeitschrift für Sie!

Dr. Alexander Koch's

„DEUTSCHE KUNST UND DEKORATION“

Zeitschrift für
MALEREI / PLASTIK / ARCHITEKTUR
WOHNUNGSKUNST / KUNSTGEWERBE
eröffnet den 33. Jahrgang

Aus dem Oktober-Eröffnungsheft:

Arbeiten von Georg Merkel-Wien, Paul Strecker-Paris, Prof. Karl Hofer, Georges Grosz, Dora Gordina-Paris, Ernesto de Fiori, Ludwig Gies-Berlin, Prof. Breuhaus-Düsseldorf u. v. a.

Mit 80 Abbildung. u. Kunstbeilagen

und vielen interessanten Textbeiträgen

Preis des Einzelheftes RM 3,-

Vierteljahrespreis (3 Hefte) RM 7,-

Reichillustrierter Prospekt gratis



Die kultivierte Dame liest

Dr. Alexander Koch's
reichillustrierte
Sechswochen-Hefte

„STICKEREIEN UND SPITZEN“

Zeitschrift
für künstlerische Frauenhandarbeit

Aus dem Oktober-Eröffnungsheft:

Pyjamas, Tülldecken, Tüllvorhänge, Kissen, Tischdecken, Wandschirme, Bildstickereien, Kinderkleider, Teewärmer, Täschchen u. v. a.

Mit 40 Abbildung. u. Kunstbeilagen

und vielen interessanten Textbeiträgen

Preis des Einzelheftes RM 2,-

Vierteljahrespreis (2 Hefte) RM 3,-

Reichillustrierter Prospekt gratis

VERLAGSANSTALT ALEXANDER KOCH
G. m. b. H.

DARMSTADT / W. 106

Der Impfgegner

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

Gesinnungsfreunde und Eltern!

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

Auskunft erteilt gern:

Verband d. Impfgegner e. V.
Leipzig C1, Langestr. 18

Licht / Luft / Sonne

Unnotwendigkeit der Gesundheit

Fordern Sie die Muster von

poröser Kleidung

Abgabe jeden Maßes

Wer einmal die Annehmlichkeiten dieser Stoffe kennen gelernt hat, geht niemals wieder davon ab

Frdr. Hammer, Tuchfabrik
Forst-Lausitz 34

FUNKTIONSFÖRDERNDE

VITAM-R

NAHRUNGS-ERGÄNZUNG

**Die beste Speisenwürze
für den Lebensreformer**

Billig, natürlich, wohlschmeckend

In allen Reformhäusern

VITAM G.M.B.H. STETTIN 10

Vater, Mutter, Bub und Maid,
Heiter, voller Fröhlichkeit,
Lippen rot und Wangen röter
Schlürfen den Bazillentöter,
Flüss'ge Frucht, Gesundheitskost
Guten Donath-Apfelmost.

Donath

Lockwitzgrund-Dresden

Täglich Drebbler's

Nussprani

die köstliche Diätspeise, die Grundlage für kernfeste Organe, für starke Innen- und Außenmuskeln. Eine hilfreiche Nahrung für magere, kraftlose Kinder und Erwachsene

Für Heim, Reise und Festtafel:

1/2-Pfund-Tafel 1,40 RM
10 Tafeln franko 14,— RM
kleine Tafel 1/4 Pfund 0,80 RM
Preise freibleibend. — Angebote für Wiederverk.

Drebbler's Diätschule

Oberkassel - Bonn N. 5
Postscheckkonto Köln 798 99

Vitamine

als Kraft- und Lebensspender

Was sind sie? Wo finden wir sie? Wie wirken sie? Wie gestalten wir unsere Nahrung vitaminreich?

Von **Curt Lenzner**

RM 2,—

Verlag Lebenskunst—Heilkunst, Berlin SW 61; Postscheckkonto: Berlin Nr. 4081

