

DZC

# FREIKÖRPERKULTUR LEBENSREFORM



## RFK

REICHSVERBAND  
FÜR FREI  
KÖRPERKULTUR  
OFFICIELLES  
ORGAN  
VERLORT: BERLIN  
PREIS 60 Pf  
TUMPER

JULI 1931

# Besucht in Ferien und Freizeiten, Sonntags und an Festtagen Freikörperkultur-Ferienheime und Lichtgelände

Auskunft auch durch die Geschäftsstelle des Reichsverbandes für Freikörperkultur e.V., Berlin SW61, Yorckstr. 22

## Grösstes Höhenluftbad

des Kontinents, 400 Joch, 800 bis 1000 m über dem Meere, einzige Anstalt mit dem berühmten Rikli-Kursystem für Gesunde und Leidende.

## Agathenhof

Post- und Bahnstation **Hirt**, Kärntner Schnellzugstation **Friesach**, Höhensonnen-, Luft-, Fichtennadel-, Heißluft- und Schwimmbäder. **Der Jungborn Österreichs.** Diätkuren, berühmt gute Küche. Verlangen Sie interessanten Prospekt. **Pension RM 6,-**

## Ferien

Wochenende  
auf

## Freijugendland Udersee

bei Berlin-Eberswalde

am 120000 Morgen großen Naturschutzpark Schorfheide  
160 Morgen großes Freikörperkulturgelände / Wald,  
Seen, Wiese, Geländeheim, gemischte und vegetarische  
Küche, Reformgärtnerei, Sport, Luftbäder, Gymnastik  
Illustr. Werbeschrift durch:

**Richard Goldmann, Berlin-Lichtenrade, Heimweg 8**  
Tel.: Lichtenrade 9653

Mündl. Auskünfte: Mittwochs von 17<sup>30</sup>-19<sup>30</sup> Uhr in Berlin S.,  
Neue Grünstraße 19, Zimmer 9

## Erholung und Aufenthalt auf dem Lande für 6- bis 14 jähr Kinder

### i. Haus Flötheberg Lutter a. B., Harz

Kinderheim, vegetarische Ernährung. Ideale Lage, eigener  
Wald, Luftbadeplätze, Gelände. — Prospekt frei!

Junger Engländer sucht für Juli

### energischen Gymnastiklehrer

der deutschen Sprachunterricht und gute Pension möglichst im Licht-  
geländeheim bieten kann.

Preisangebote einschl. Unterricht und Pension möglichst in englischer  
oder französischer Sprache an den Verlag unter 410.

### Sanatorium

### Dr. Strüneckmann / Blankenburg-Harz

Das Haus der Lebensreform. Idealer Ferienplatz.  
Luft- und Sonnenbäder. Gr. schönes Schwimmbad.

## Ferien vom Ich

finden Anhänger der Freikörperkultur auf meinem ca. 100 Morgen großen  
herrlich gelegenen Freilichtgelände, staubfrei, fern von Straße u. Verkehr,  
inmitten sehr ausgedehnter Nadelwälder. Eigene Landwirtschaft, Teich  
zum Baden und Schwimmen. Veget. oder gemischte Kost. 4 Mahlzeiten  
Zimmer RM 4,50, Lufthütte RM 4,- inkl. allem. Helferinnen gesucht!  
Otto Büttner, Nüßleshof bei Wernshausen (Thüringer Wald).

## Sonnenland — Egestorf

Idealer Ferienaufenthalt im Sinne der Frei-  
körperkultur, inmitten des schönsten Teiles  
der Lüneburger Heide. 75000 qm großes  
Gelände mit Wald, Wiese u. Schwimmteich.  
Prospekt gegen 30 Pf. in Marken durch

**Hellmuth Bescke**  
Egestorf Bez. Hamburg / Tel. 447

## Lichtschulheim Lüneburger Land

Höhere Schule für Knaben und Mädchen

Schul- und Lebensreform, gründlicher Unterricht  
Beste Erfolge  
20 Morgen eigenes Heidegelände ■ Prospekt frei

**Dr. Fränzel, Glüsingern**  
Post Betzendorf, Kreis Lüneburg

## „Carlshagen“, Insel Usedom

Sommerheim für Lebensreformer

Frühjahrskuren an der Ostsee bei  
warmen Seebädern und Massage

**Tagespreis, 4,50 Mark**

## Bad Friedrichroda

(Thüringer Wald)

### Kurheim Morgenröte

(am Walde gelegen), anerkannt gutes Haus  
mod. Lebensreform. Pension per Tag M. 5,50



## Eigenheim Eigenland

durch die Heim-Land-Bausparkasse des Siedlungsbundes  
Heim-Land. Die Heim-Land-Bewegung (gegr. 1901) brachte  
in 10 Jahren 5000 Menschen zu Heim, Land, Luft und Licht.  
Auch Sie können auf leichte Weise Ihre Wohnverhältnisse  
bessern, zahlen fast nur die jetzige Wohnungsmiete und  
werden dabei Besitzer eines eigenen lastenfreien Hauses!

Schreiben Sie sogleich an uns, fordern Sie gegen  
60 Pf. in Marken unser Heim-Land-Heft 36!

Siedlungsbund Heim-Land, G.m.b.H., Erfurt / Berlin W9

## Schönstes Freilichtbad Deutschlands

mitten in den Bergen, 600 m hoch  
Spielwiese - Felsen - Schonung - Quelle

Erholungsheim

### Mühlschlöbchen

Niederschreiberhau im Riesengebirge  
Telefon 301 Prospekte

# Freikörperkultur und Lebensreform

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

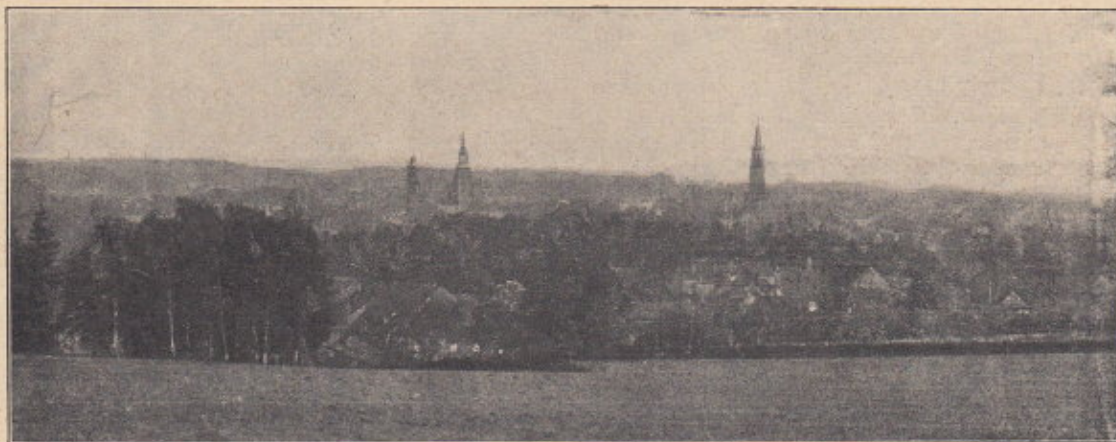
Verantwortlicher Schriftleiter: Günther Preuß,  
Berlin-Baumschulenweg, Neue Krugallee 224  
Rücksendungen erfolgen nur, wenn Rückporto bei-  
gelegt ist.

Geschäftsstelle des RFK: Berlin SW 61,  
Yorckstr. 22 (Laden), Tel.: F 5 Bergmann 9390

**Heft 7 / 1931**

RFK-Verlag des Reichsverbandes für  
Freikörperkultur  
Berlin SW 61, Yorckstraße 22

Preis des Einzelheftes RM 0,60  
Bezugspreis einschl. Zusendung vierteljährlich  
im Streifenband: Inland RM 1,65  
Ausland RM 1,80  
in geschlossenem Umschlag:  
Inland RM 2,40, Ausland RM 3,40



*Gesamtansicht von Bunzlau, dem Ort des diesjährigen Verbandstages.*

## Seid willkommen, Lichtkämpfer, seid begrüßt in Schlesien!

Was in unseren bescheidenen Kräften stand, den Verbandstag eindrucksvoll zu gestalten, ist geschehen. Mit voller Hingabe und mit Eifer haben wir daran gearbeitet, für Euch alle einige recht frohe Stunden, wie es der Würde und dem Ernst unserer Bewegung entspricht, vorzubereiten.

Sturmzeichen künden für uns Unwetter an in deutschen Landen. Mitten in einer wirtschaftlichen Krise furchtbarsten Ausmaßes, wo Arbeitslosigkeit und bittere Not das deutsche Volk heimsuchen, werfen gewisse Kreise und Parteien der Volksgesundheit den Fehdehandschuh zu. Wir Lichtkämpfer sind im Kampfe groß geworden, sehen also den kommenden Dingen gefaßt und mit innerer Ruhe entgegen.

Der Kampf gegen unsere Bewegung ist, dem oberflächlichen Beobachter nicht erkennbar, immer mehr unterirdischer Natur geworden. Unser Schlesierland, das Durchgangsland für die östliche Kultur, ist steiniger Boden, wo wir nur Schritt für Schritt mühsam vorwärtsdringen.

Trotz alledem! Es geht vorwärts. Der Verbandstag soll dazu beitragen, auch im östlichen Teil des deutschen Landes die Befestigung und Ausbreitung unserer Lichtbewegung zu unterbauen.

Was bietet dem Lichtkämpfer das Städtchen Bunzlau in Schlesien? Bunzlau, von jeher die

Stadt des „guten Tones“, ist durch seine Keramik weltberühmt. Die Keramik und Glasindustrie brachten die Stadt zu voller Blüte, und auch die Sandsteinindustrie förderte ihre Entwicklung. Einsichtsvolle Kreise verhalten der vorwärtstrebenden Jugendbewegung und Sportbewegung zu neuen Wegen.

Das nahe Gebirge mit seinem schönen Vorgebirge bietet den Lichtkämpfern Gelegenheit zu wunderbaren Wanderungen.

Aber nicht allein der Freude an der Gemeinschaft soll unsere Zusammenkunft gewidmet sein, sie soll uns auch mit neuer Kraft erfüllen, uns stählen für den großen Kampf, den wir gegen unsere Feinde, gegen den Unverstand gewisser Kreise, für ein besseres Vorwärtstreben für uns und unsere Kinder zu erkämpfen haben. In diesem Sinne rufen wir allen, allen Lichtkämpfern, die mithelfen wollen durch Arbeit für neuen Aufstieg und Vertiefung unserer Bewegung, ein

Licht-Heil! zu.

Paul Golick.

Lichtbund Schlesien im RFK.

Der genaue Tageslauf des Verbandstages wird noch durch besonderen Rundschrieb bekanntgegeben. Pr.

*Der Weg zur Freikörperkultur: Klar denken, natürlich empfinden.*

# Rund um die katholische Aktion

Von G. Preuß.

## Protestkundgebung in Berlin.

Die Anhänger und Freunde der Freikörperkultur aus allen Lagern versammelten sich am 16. Juni 1931 zu einer Kundgebung im Berliner Lehrervereinshaus. Sie erhoben vor überfülltem Hause einmütig Protest gegen die unerhörte Bevormundung und Unterdrückung ihrer Bestrebungen durch die Anträge des Zentrums und der sie unterstützenden Parteien. Die Berliner Freikörperkulturbewegung wehrte sich gegen die beantragte Schließung des Stadtbades Berlin-Mitte, gegen das geforderte Verbot der Schule Adolf Koch und gegen das Verkaufsverbot der Freikörperkulturzeitschriften. Es wurde ferner Einspruch erhoben gegen die Beschränkung des Freibadewesens, die sich in der beabsichtigten Form nicht nur gegen die Freikörperkulturbewegung, sondern gegen das Badeleben weiter Volkskreise überhaupt auswirken würde.

Namens des RFK. erklärte der 1. Vorsitzende, Erich Nitschke:

Als Vertreter des Reichsverbandes für Freikörperkultur, der sich mit seinen über 100 Bünden und Gruppen über ganz Deutschland erstreckt, erkläre ich folgendes:

In der Abwehr aller Angriffe, die heute durch die geschilderten Aktionen auch gegen die verantwortungsbewußt geleitete Nacktkultur gerichtet werden, tritt unser Verband mit den sozialistischen Freikörperkulturorganisationen in eine Front.

Wir kämpfen für das Recht des Menschen, auf dem Gelände bei Sport und Spiel unbekleidet zu sein, nackt zu baden, nackt Gymnastik zu treiben.

Es muß vor dieser Öffentlichkeit über den Kreis der Freunde hinaus betont werden: Die Freikörperkulturorganisationen haben seit ihrem Bestehen reiche Arbeit geleistet, reiche Arbeit besonders an der Jugend. Wir wehren uns dagegen, daß diese Arbeit gestört werde. Wir verdienen nicht nur Duldung wie jede kulturelle Weltanschauung, sondern Förderung durch den Staat.

Neben den jederzeit nachweisbaren Leistungen der Bewegung sind es Geist und Haltung der Angehörigen unserer Freikörperkulturorganisationen, vor denen die Angriffe zerschellen werden.

Ich habe beide Lager kennengelernt, denn ich war früher aktives Mitglied einer christlichen Jugendvereinigung. Ich kann nur bekennen: Es erfüllt mich mit Freude und Stolz, daß ich kämpfen darf für meine Freunde in der Freikörperkulturbewegung, für die Jugend in ihr, die sich mit Ernst eine neue, bessere Sittlichkeit erkämpft hat.

Ich weise darauf hin, daß die Angriffe, gegen die wir uns heute wehren, sich nicht nur gegen unsere Bewegung richten, sondern auch eine Knebelung der gesamten Sport- und Jugendbewegung, ja jeder kulturellen Äußerung auf fortschrittlicher Grundlage bezwecken.

Zusammenfassend darf ich deshalb namens unseres Verbandes erklären, daß wir uns voll und ganz auf den Boden der soeben vorgelesenen Entschließung stellen. Lichtheil!

Aus diesen Protesten wuchs der gemeinsame Wille aller Versammelten, den Kampf für eine freie und verantwortungsbewußte Körperkultur mit verdoppeltem Eifer bei allen Gelegenheiten zu führen. Wir richten auch an die Freunde im Reich die Bitte, mit allen Kräften das Ihre zu tun!

Der Antrag 7047 des Zentrums, der das Verbot anstößiger Badekleidung, die allgemeine behördliche Badeaufsichtigung und das Freibadeverbot enthielt, ist auf Antrag des Abgeordneten Jürgensen (SPD.) dem Hauptausschuß überwiesen, der sich erst wieder

im November oder Dezember mit dieser Angelegenheit beschäftigt! Bis dahin dürfen wir noch ungestraft im Lichte wandeln! Inzwischen aber geht der Kampf auf beiden Seiten weiter — vergeßt das nicht!

## Stadtbad Berlin-Mitte.

Im vorigen Heft wurde von einem Skandal-Artikel der „Deutschen Zeitung“ über das Stadtbad Berlin-Mitte berichtet. In diesem Artikel war das Stadtbad Mitte als eine Brutstätte der Unsittlichkeit erklärt worden und neben anderen unwahren Behauptungen die Feststellung gemacht, daß ein Nacktkulturverein Anlaß zum Einschreiten mehrerer Abgeordneter gegeben habe. Durch Klageandrohung ist die „Deutsche Zeitung“ gezwungen worden, eine Gegenerklärung des Reichsverbandes für Freikörperkultur und der Körperkulturschule Adolf Koch abzudrucken, in der die einzelnen Behauptungen als unwahr bezeichnet worden sind. — In einem Nachsatz erklärte die „Deutsche Zeitung“ jedoch wieder, daß sie sich außerstande sieht, die Angaben ihres Gewährmannes nach irgendeiner Richtung abzuschwächen, da die unsittlichen Handlungen listenmäßig von höchstverantwortlicher Stelle festgelegt seien.

Damit blieb die Verleumdung der Freikörperkulturbünde bestehen. Infolgedessen sah sich der Magistrat Berlin, das Bezirksamt Mitte, veranlaßt, folgende Richtigstellung zu verlangen:

„Die höchstverantwortliche Stelle des Stadtbades Mitte erklärt, daß unter den sechs listenmäßig festgelegten unsittlichen Handlungen sich keine befindet, die an den Schwimmabenden des Reichsverbandes für Freikörperkultur oder bei den Veranstaltungen der Körperkulturschule Adolf Koch begangen worden sind.“

Inzwischen hat die „Deutsche Zeitung“ auch diese letzte Berichtigung gebracht. So ist von dem „Riesenskandal“ Stück um Stück abgebröckelt, und übrig blieb nichts als eine Blamage der „Deutschen Zeitung“.

## Breslau 1930:

### Nacktbaden eine hygienische Gefahr.

Das ist nicht etwa der Reklametrick einer Badetrikotfirma, sondern die Feststellung einer Medizinalbehörde im Jahre 1930. So geschehen in Breslau, wie folgende Notiz aus den „Breslauer Neuesten Nachrichten“ zeigt:

„Die Städtischen Wasserwerke in Breslau haben mit Zustimmung der Stadtverordneten größere Geländeflächen erworben. Der Ankauf wurde bereits getätigt, um zwei Nacktbadevereinen, die sich dort angesiedelt hatten und eine hygienische Gefahr bedeuten, kündigen zu können. Die Medizinal-Aufsichtsbehörde hatte sich aus diesen Gründen ebenfalls für einen sofortigen Ankauf ausgesprochen.“

Eine merkwürdige Einstellung zu dem geistigen Niveau und der Urteilslosigkeit des Publikums. Aber schließlich schien es hier wohl nicht darauf anzukommen, Farbe zu bekennen. Vielmehr hielt man es wohl für notwendig, in einer Zeit, da die Freikörperkultur täglich mehr von sich reden macht, jene muffige Atmosphäre, mit der man in Spießerkreisen unsere Bewegung zum umgeben pflegt, aufs neue verdichten zu müssen. Hygienische Gefahr! Schamhaft verschweigt man hier, worin denn eigentlich die hygienische Gefahr besteht. Was für eine reizende Gelegenheit bietet sich hier dar, um der Phantasie weitesten Spielraum zu lassen. Bei solchen Ausfällen auf unsere Bewegung muß man, wie die Praxis zeigt, stets Anlaß und wirkliche Ursache unterscheiden. Wer uns in gerader offener Art nicht entgegenzutreten kann, wird uns immer auf eine Weise wie die oben angeführte zu schaden suchen. Wir wollen den Zusammenhängen in der Breslauer Angelegenheit nicht weiter nachspüren, müssen aber mit Nachdruck feststellen, daß wir gewohnt sind, unseren Gegnern mit mehr Klarheit und Offenheit zu



Ein Freudensprung

Aufn. mit Genehmigung der Gymnastikschule Serafine Kinne, Berlin-Halensee

begegnen, als man uns hier in dem Dekret einer Medizinabbehörde gegenübertrat. Hier zeigt sich, daß der Kampf gegen die geistige Badehose nicht minder schwierig ist als der gegen die stoffliche.

In Leipzig ist vor einigen Monaten auf Einwirken der dortigen Sittlichkeitsbünde vom Wohlfahrtspolizeiamt veranlaßt worden, daß Freikörperkulturzeitschriften nicht ausgehängt werden dürfen. Eine Maßnahme, die jeglicher gesetzlichen Grundlage entbehrt und bis zum Juni ds. Js. nicht einmal zur Kenntnis der Stadtverordnetenversammlung gelangt war!

Auszug aus der Essener Zeitung vom 3. 6. 31 (Nachdruck aus dem „Essener Kirchenblatt“):

Die wichtigsten Forderungen, worüber im katholischen Volksteil keinerlei Meinungsverschiedenheit besteht (?) sind folgende:

„1. Das Stadtwaldfest muß auch in diesem Jahre wieder für Knaben und Mädchen an verschiedenen Tagen stattfinden.

2. An Wettkämpfen beteiligen sich katholische Frauen und Mädchen grundsätzlich nicht, auch nicht am Einzelkampf und am Dreikampf. Die bischöflichen Richtlinien sind dem Sinne und dem Wortlaut nach eindeutig und klar. Es ist katholisches Gemeingut geworden, daß öffentliche körperliche Wettkämpfe weiblicher Eigenart widersprechen. Pädagogische Gründe sind für diese Stellungnahme ausschlaggebend.

3. Es liegt im Sinne der Richtlinien, wenn den katholischen Mädchen und Frauen empfohlen wird, auch als Zuschauerinnen von diesen Wettkämpfen fernzubleiben. Die katholische Bürgerschaft Essens ist sich darin einig, daß der eigentliche Wettkampf für Frauen und Mädchen aus der Öffentlichkeit überhaupt verschwinden muß.

4. Hinsichtlich der Freiübungen für Frauen und Mädchen hängt die Stellungnahme der Katholiken von der Kleidung ab. Nach dem Kommentar zu den bischöf-

lichen Richtlinien („Um Sitte und Sittlichkeit“, Düsseldorf 1926, S. 75) kann man als einwandfrei die weite Rockhose in Verbindung mit einer nicht zu engen Bluse bezeichnen.“

Als Gegenstück zu Vorstehendem diene folgender Bericht unserer Wuppertaler Freunde:

„Die Vorführung des Filmes ‚Lachendes Leben‘ fand bei den Direktionen der zwei Ufa-Filmtheater weitestes Entgegenkommen und beim Publikum günstige Aufnahme.

Die Presse äußerte sich wohlwollend (nur Stellungnahme des Zentrumsblattes unbekannt).

Die rechtsgerichtete „Bergisch-Märkische Zeitung“ (deutschnational bis nationalsozialistisch) schrieb vom Film „Lachendes Leben“: „Es ist ein Propaganda-Film zugunsten der Freikörperkultur, die aus mancherlei Gründen heute zwar noch viel umstritten ist, der aber die neue Generation mehr und mehr Raum erobern dürfte.“

Die liberalgerichtete Zeitung des Wuppertales „Der Generalanzeiger“, die unsere Tagung vor einigen Jahren, als beinahe einzige, totgeschwiegen hatte, schrieb: „Lachendes Leben“, ein neuer Film nach Art der ‚Wege zu Kraft und Schönheit‘, aber bedeutend verbessert, zeigt den übermüdeten, gehetzten Großstadtmenschen, wie man in Luft und Sonne den Körper abhärten und gesunden kann. Es ist ein auch für alle Sportleute höchst fesselnder Kulturfilm.“

Die übrigen bürgerlichen und proletarischen Zeitungen äußerten sich ebenfalls wohlwollend.“

#### Und noch einmal Stadtbad Berlin-Mitte.

I. Die Bauhütte, Zeitschrift der Deutschen Architektenschaft, schreibt in Heft 11 v. 27. 5. 31 auf Seite 186 u. a. Folgendes:

„Idealbad in Berlin. Im Deutschen Reiche gibt es eine Großstadtbevölkerung, die sich gern öffentlich und gedruckt bescheinigen läßt, daß ihnen ‚auf der

Klaviatur des Daseins die schwarzen Tasten genau so geläufig sind wie die weißen'. Sie lieben auch die höchste Sauberkeit und pflegen sie, aber der materielle und sittliche Dreck ist dort auch reichlich zu finden in der Reichshauptstadt. Zum Zwecke der höheren Reinlichkeit wurde deshalb das sogenannte 'Stadtbad Mitte' erbaut. Das Stadtbad war leider sehr schlecht besucht; Stammbesucher — einige Vereine, Arbeitervereine genannt. Dazu jede Woche ein Nacktkulturverein, außerdem kernhaft stark gebaute Masseusen, extra für die Männerabteilung; auch Partei. Und dann ergab die Prüfung über die bauliche Verwendung der Steuerelder noch, daß wegen häufiger 'Vorkommnisse' von der Badeleitung die sämtlichen Toiletten- und Zellentüren entfernt werden müssen. — Eben deshalb erschien eine der mit Recht beliebten kleinen Anfragen im Landtag. — Das Bauen in Berlin ist halt eine Lust, aber was es kost', hat vorher keiner gewußt. Und nun ist das Bad geschlossen worden; Reinlichkeitsminus!"

Tatsache ist, daß neben den bereits weiter oben gekennzeichneten Unwahrheiten auch die Behauptung über die wirtschaftliche Pleite des Stadtbades nicht zutrifft, sondern daß das Stadtbad Berlin-Mitte von allen städtischen Bädern im vergangenen Geschäftsjahr den geringsten Zuschuß erforderte. Aber auch den Fachzeitschriften ist jedes Mittel recht! Noch einmal: Wirke und kämpfe jeder an seiner Stelle! Es geht um Ruf und Zukunft der Freikörperkulturbewegung!

II. In der Nähe des Stadtbades liegt die 36. Gemeindeschule. Deren katholische Elternbeiräte haben im Mai 1931 das dringende Ersuchen an die staatlichen

Schulaufsichtsbehörden gestellt, „eine Aenderung des gesamten Badewesens herbeizuführen“. Gefordert wurde insbesondere, daß während des Schwimmunterrichtes von Kindern in Badeanstalten allen Erwachsenen, auch denen des gleichen Geschlechts, der Zutritt zu den Badeanstalten gesperrt wird. Tatsächlich erging durch den Berliner Magistrat eine Verfügung der Schulverwaltung zur Kenntnisnahme:

1. Während des Schwimmunterrichtes der Mädchen haben nur Erwachsene des weiblichen Geschlechts, während des Schwimmens der Knaben nur Erwachsene des männlichen Geschlechts Zutritt.

2. Brauseeinrichtungen der Kinder sind von denen der Erwachsenen zu trennen, so daß den Kindern unter allen Umständen der Anblick entkleideter Erwachsener (auch des gleichen Geschlechts!) entzogen wird.

Gegen diese Anordnungen sind an den zuständigen Stellen (Landtag und Kultusministerium) die nötigen Schritte eingeleitet. Die Durchführung dieser Anordnungen würde z. B. für das Stadtbad Mitte, das, wie fast alle andern Berliner Bäder, nur Familienbadezeiten hat, einen Umbau von über 100 000 Mark verursachen, ganz abgesehen von den enormen Einnahmeausfällen durch die Beschränkung der Badezeiten. . . . . Also ein nachweisbar großer Schaden an der Volksgesundheit, ganz zu schweigen von der oben durch „Die Bauhütte“ kritisierten Rentabilität.

## Ernährung tut's nicht allein!

Von Dr. Heinrich Pudor.

In den neuesten Entwicklungsphasen der Heilkunde finden wir eine maßlose Ueberschätzung der Diätetik im engeren Sinne, d. h. der Fragen der Nahrungsaufnahme und -zusammensetzung, wobei noch dazu die Frage der Verwertung geflissentlich übergegangen oder zu gering angeschlagen wird.

Diese Ueberschätzung der Diätfragen führt dazu, die Frage der Ernährung als ausschlaggebend in allen Krankheitsfällen zu halten und zu erklären, daß es kein „Heilmittel“ gibt, sondern daß dies nur auf dem Wege einer zweckmäßigen Ernährung möglich sei.

Ein bedauerlicher Irrtum! Allgemein gültige Regulative für die Ernährung können schon deshalb nicht aufgestellt werden, weil alle Ernährungsfragen individuell und daher ganz verschieden, und weil sie außerdem von der Lebensweise abhängig sind. Die Erfahrung zeigt, daß die Art der Lebensweise für die Gesundheit ebensowohl als für die Heilung viel wichtiger ist als die Ernährung. Hierfür bietet das beste Beispiel — die Geschichte der Obstbausiedlung Eden-Oranienburg. Der Gesundheitszustand der Kolonisten ist von Anfang bis heute ein ausgezeichnet guter gewesen, die Sterblichkeit war gering, besonders die Kinder gediehen vortrefflich. Aber dies alles nicht nur zufolge der richtigen Ernährung! Denn in den ersten Jahrzehnten des Vegetarismus ernährte man sich dort in der Hauptsache von Zerealien, und die Ernährungsweise war bestimmt nicht gesund. Und bis heute „nährt“ man sich in Eden nur in sehr bedingtem und beschränktem Maße und nimmt eigentlich nur Notnahrung auf, um den Hunger zu stillen. Alle die glänzenden Erfolge der Lebensweise der Edener Kolonisten kommen vielmehr auf Rechnung der Lebensart im

allgemeinen Sinne, des Lebens im Einklang mit den Naturgesetzen, des Lebens in Luft, Licht und Sonne.

Dies sind aber zugleich die eigentlichen Heil- und Regenerationsquellen für den kranken, überalterten, unfrohen Großstädter, der nur auf dem Maskenball oder im Kabarett „lustig“ ist.

Lichthungrig sind sie alle, diese Großstädter, ob sie es wissen oder nicht. Es ist ja nicht nur dies, daß die Haut das Licht aufnimmt, einatmet, trinkt, sondern daß diese poröse siebartige Haut das Licht an die inneren Organe weiterleitet, die nur zufolge dieser wunderbaren Natureinrichtung sich gesund erhalten, richtig funktionieren können.

Sonnensehnsüchtig sind sie alle, diese Großstädter, ob sie es wissen, oder nicht, die die Sonne nur dann fühlen, wenn sie schwitzen, obwohl sie in den Häusermauern fast immer auf der Schattenseite des Lebens bleiben. Die wenigen Bevorzugten, die „das Haus in der Sonne“ haben, wissen es oft nicht zu würdigen. Das schlimmste aber ist, daß die eigentlichen Heilstrahlen der Sonne in die Atmosphäre der Großstadt überhaupt nicht eindringen, weil sie von dem Dunst und Staub nicht durchgelassen werden.

Nun erst der Lichthunger — die Sonnensehnsucht innerhalb der Wohnungen und Büros! Das Hinsiechen und Altern nicht aus Mangel an Nahrungsstoffen, sondern aus Mangel am Notwendigsten, an Licht, an Sonne, an Strahlungen.

Lufthungrig sind die Großstädter, ob sie es zugeben wollen oder nicht, wengleich sie die grauenhafte Luftverschmutzung unserer Großstädte nicht mehr empfinden. Ein Raum kann noch so stickig sein — das Gewohnheitstier „Mensch“ fühlt sich bei einigen Glas Bier dennoch ganz wohl

dabei, er fühlt nicht mehr, wie seine mißhandelten Organe unter dieser Malträtierung leiden.

Davon werden die Menschen alt, krank, häßlich, davon wird auch ihre Seele unfroh, elend und „unselig“.

Sie waschen sich ja nicht einmal! Der menschliche Körper besteht doch nicht nur aus Gesicht, Händen, Hals und etwas Brust, sondern Füße, Beine Leib und Arme gehören auch dazu. Sind sie auch tagsüber in Kleidern eingesargt und in lichtarmen Wohnungen, so sollten sie doch wenigstens auf das Gründlichste gereinigt werden. Auch von den Heilkräften der Massage wissen die meisten Großstädter noch nichts. Sie wissen z. B. nicht, daß, wenn ihnen das Gehen oder Treppensteigen schwer wird, sie täglich ihre Beinmuskeln massieren müssen, und bekommen es auch nicht gesagt.

Sie trösten sich damit, daß sie hin und wieder etwas Sport treiben, in den Turnverein gehen, oder fünf Minuten lang jeden Tag nach dieser oder jener Methode Zimmergymnastik treiben. Nein, auf die ganze Lebensweise, wie schon eingangs betont, kommt es an. Leibesübungen haben nur für den vollen Wert, der dabei stets eine naturgemäße Lebensweise anstrebt.

Aehnlich liegen die Dinge bei der heute so beliebten Weekend-Erholung. Wichtiger aber als Weekend-„Erholung“ ist möglichst gesunde oder möglichst wenig ungesunde Lebensweise die ganze Woche über. Baut also auch die Städte weiträumiger, legt alle Wohnräume an die Sonnenseite, denkt nicht nur an Straßen-, sondern auch an Luftreinigung. Legt neben Rasenrabatten vor allem mehr Busch- und Baumrabatten und kleine Wäldchen inmitten der Städte an. Berücksichtigt dabei für die Durchlüftung die herrschende Windrichtung. Baut die ganze Stadt überhaupt nach der Sonnenseite hin, schafft der Sonne breite Einfallstore. . . .

Schon gibt es auf den Plattformen der Turmhäuser in den modernsten Großstädten Dachgärten mit Sonnenbädern. Wer weiß, wohin wir noch kommen — die Entwicklung holt jede Utopie ein! — Vielleicht werden wir in näher Zukunft die Bäume auf die Dächer der Turmhäuser pflanzen, so wie wir heute noch — eine Reminiszenz an uralte Zeiten — auf jedes im Rohbau fertige Haus einen grünen Baum auf den Dachfirst setzen. — Tiefste Bedeutung einer Urvätersitte, auf die wenige achten. . . .



Lebhaftes Spiel

Aufn. Neusonnländbund,  
Berlin

## Freikörperkultur im Rundfunk und – im eigenen Lager.

In der „ $\frac{3}{4}$  Stunde für die Gesundheit“ sprach am 13. 6. Prof. Dr. Friedrich von der Deutschen Welle über die Heilkraft des Lichtes.

„Zu unser aller Vorteil nähern wir uns heute wieder der Anschauung, die das Altertum von der heilkräftigen Wirkung des Lichtes für den ganzen Körper hatte. So war es verständlich, daß die alten Griechen und Spartaner im Sport und Spiel nackt übten.“

Noch vor 20 Jahren war es nur den Kranken (bei Tuberkulose und Rachitis) vorbehalten, unbekleidet Sonnenbäder zu nehmen. Aber vorbeugen ist besser als heilen, und darum seien auch dem Gesunden Licht- und Sonnenbäder empfohlen, und zwar soviel, als es seine Zeit nur irgendwie zuläßt. Es ist sicher, daß das Bedürfnis hierzu stärker vorhanden ist als die Möglichkeit.“

Auch wir sind mit Prof. Friedrich gleicher Meinung und glauben, daß das Für und Wider der Freikörperkultur nur vom Standpunkt der körperlich-seelischen Gesundheit und Hygiene zu beantworten ist. Leider gibt es noch immer Gegner, die diese Frage vom konfessionellen Gesichtspunkt beurteilen. Die Zentrumsanträge im Preussischen Landtag\*) bestätigen diese Feststellung.

Angesichts dieses Generalangriffes gegen unsere Bewegung erscheint es angebracht, auf die dringend notwendige Zusammenarbeit aller RFK.-Bünde hinzuweisen und die noch außenstehenden befreundeten Vereinigungen zur Mitarbeit im „Reichsverband für Frei-

\*) Freikörperkultur und Lebensreform, Heft 6, S. 85.

körperkultur“ aufzufordern, denn dieser Angriff ist bestimmt noch nicht der letzte.

Wir begrüßen es, daß auch Ch. Straesser, der 1. Vorsitzender des AFK. und Hauptschriftleiter der Monatschrift „Das Freibad“, die Forderung der Vereinigung gegen unsere Gegner, im „Freibad“, Heft 6, öffentlich herausstellt. Ob man aber in einem „Ueberbündischen Organ“ praktische und theoretische Feststellungen von Kölner Verbandsmitgliedern als „Gestammel eines Berauschten“ bezeichnen darf, ohne unseren Gegnern ein Beispiel von Uneinigkeit zu geben, muß man bezweifeln.

H. Kopka, AFK.

## Rohkost muß zubereitet werden, um verdaulich zu sein.

Von H. Volckert-Lietz.

Die Verfasserin der nachstehenden Ausführungen ist lange vor Bircher-Benner, Drews und Sommer die Erste auf dem Gebiet der planmäßigen Rohkostdiät gewesen. Pr.

Wenn heutzutage etwas mißhandelt wird, so ist es die Rohkost bzw. sind es die Mägen, die sie verdauen sollen. Es reizt mich jedesmal zum Lachen, wenn ich die jetzt so beliebten Rohkostplatten abgebildet sehe. Wenn man über mehr als vierzig Jahre Versuche mit Rohkost anstellt, dann weiß man, daß solche Platten von Redaktionen erdacht und von Zeichnern entworfen wurden, die keine oder unzulängliche Erfahrungen auf diesem Gebiet besitzen. Das Gemüse auf diesen Bildern ist viel zu oberflächlich zerkleinert. Wenigstens für Zähne und Verdauungsapparate, die durch die übliche entwertete und zu komplizierte Nahrung entartet sind.

Hätte ich früher, ehe eine langjährige intensive Rohkost meinen Magen so stabil gemacht hatte, wie er jetzt ist, von derartig grob hergerichteten Gemüsen gelebt, würde ich mir unfehlbar in kurzer Zeit Magenkrämpfe und Magenblutungen zugezogen haben. Ebenso von dem Hafergericht, das ich in einem anderen eleganten Rohkostheft beschrieben fand. Man hatte dafür Anleihen bei meiner „billigen Naturkost“\*) gemacht, nur setzte man, um „Neues“ zu bringen, an Stelle des von mir empfohlenen ausgeschälten Hafers ganz einfach „Hafer“. Man stelle sich die Wirkung vor, wenn man die Haferkörner samt ihren festen Strohhusen in einer gewöhnlichen Schrotmühle zermahlt und die verschiedenen Unreinigkeiten daran den Geschmack des Hafergrobmehls beeinträchtigen.

Gelinde Schauer überliefen mich, als ich neulich in einer Hygienezeitschrift ein Rezept für Sauerkraut-Salat las. Danach sollte das Sauerkraut erstens gewaschen, zweitens nur ein wenig zerschnitten werden. D. h. die Brühe soll entfernt und die Hauptzerkleinerung der zähfaserigen dünnen Streifen den meist dafür ungeeignet gewordenen Menschenzähnen überlassen werden. Richtig ist, das nur leicht abgetropfte Kraut auf einem großen Holzbrett mit einem scharfen Wiegemeßer zu feinem Mus zu zerkleinern.

Schließlich kann jede Rohspeise bei dem üblich schwachen Magen nur dadurch schwer verdaulich werden, daß sie ungenügend zerkleinert ist (harte Adern, Stengel usw.) oder schlecht gekaut, oder daß die zähfaserigen Ueberreste nicht sorgfältig genug ausgespuckt werden.

Schwerverdaulichkeit der Rohspeisen tritt auch ein, sobald man sie zu kalt aufträgt. Bei kühler Temperatur muß man daher das rohe Obst, Salate oder fertige Roh-

gerichte in einem warmen Raum Stubenwärme annehmen lassen. Wird es noch kälter, so erwärmt man die rohen Hacksalate, das Gemüse über heißem Wasserdampf zu angenehmer Wärme. Natürlich muß man rühren, damit sich die untere Schicht nicht erhitzt. Alles in allem ist Rohkost nur dann schwer verdaulich, wenn sie ungeschickt hergerichtet wird. Allerdings auch, wenn die Frage der Düngung\*\*) nicht einwandfrei gelöst ist, also unverrotteter Dung oder reichlich Kunstdünger verwendet wurde.

## Freikörperkultur und Ernährung.

Aus dem Manuskript einer Broschüre von Dr. Hans Vahle, die unter dem Titel „Körperkultur“ die Zielstellung der FKK.-Bewegung ausdeutet, werden wir laufend einzelne Abschnitte der jeweiligen Forderung des Tages entsprechend hier zum Vorabdruck bringen.

### Abschnitt 5.

a) Gesundheitsgemäße Ernährung muß ein bewußtes Problem ersten Ranges für jeden Einzelnen sein.

b) Zur gesunden Ernährung gehört vor allem Bevorzugung der nicht zu heißen oder zu kalten, gut gekauten, frischen Pflanzenkost, roh oder gedünstet, höchstens nur mäßig gekocht. — Die Krone des Wider-natürlichen in der Ernährung sind eiskalte Speisen. Sie gewährleisten zu allen Jahreszeiten die gute wirtschaftliche Existenz der Magenärzte.

c) Einschränkung der Fleischnahrung. Es ist falsch, das Fleisch einfach fortzulassen, ohne auf Zuführung ausreichender Ersatzstoffe Bedacht zu nehmen. Für den Anfang sind Hülsenfrüchte als Ersatz für Fleisch besonders geeignet. — Die natürlichen Anzeiger dessen, was dem Körper dienlich ist, sind nach entsprechender Läuterung Geschmack und Appetit. Die Meinung, daß wenigstens Kopfarbeiter und Schwerarbeiter die Fleischnahrung nicht entbehren könnten, wird durch die mit körperkulturgemäßer Lebensführung gemachten Erfahrungen glatt widerlegt.

d) Wir bevorzugen u. a. statt des Brotes die rohen Flocken von Weizen oder Hafer in Milch oder trocken, mit oder ohne Obst, in Stangen für die Reise, ferner Salate, Rettige, Nüsse aller Art, Tomaten, Gurken, Beerenobst, Zitronen, frische oder trockene Bananen, warme Fruchtsäfte verdünnt.

Der Vegetarismus, der bis vor kurzem als eine Angelegenheit irgendwelcher Sektierer galt, hat hinsichtlich seiner gesundheitlichen und heilerischen Bedeutung plötzlich allgemeine und fachmedizinische Anerkennung und Förderung gefunden. — So wird auch der körperseelische Heilwert der Freikörperkultur bald allgemein anerkannt werden, die freie Körperkultur wird aus der Enge in die Breite wachsen, und man wird sich verwundert fragen, warum man dieses Heil- und Lebensmittel nicht eher angewandt hat. — Im übrigen sollte der Vegetarismus für niemanden die entscheidende Schicksalsfrage in seiner Stellung zur Freikörperkultur sein.

\*\*) Anmerkung: Vielleicht können uns Anhänger der Anthroposophenbewegung, die sich auch mit den Fragen biologischer Düngeweisen praktisch beschäftigt, zu diesem Punkt berichten. — Auf die Erfahrungen mit viehdüngloser Düngung im allgemeinen werden wir ohnehin noch besonders zurückkommen. Pr.

\*) 5. und 6. Auflage, erster und zweiter Teil RM. 1,— und RM. 2,15.





Bockspringen seewärts.  
Aufnahme Lichtbildnergilde des BfFK

## Das Jahrbuch für Leibesübungen 1931

Das umfangreiche Werk, herausgegeben im Auftrage des Reichsausschusses für Leibesübungen von Dr. Carl Diem, verdient an besonderer Stelle seine Würdigung zu erhalten. Es bietet ein klares übersichtliches Abbild der Turn- und Sportbewegung der gesamten Welt. Dem Vorwort entnehmen wir mit Genugtuung die Feststellung, daß Wettkampfleistungen und Rekorde niemals den Hauptinhalt oder Hauptwert alles sportlichen Strebens bedeuten.

Der Inhalt beschäftigt sich zunächst mit der Struktur der Deutschen Turn- und Sportverwaltung im ganzen Reich (wichtige Anschriften!). Darauf folgt die sportliche Selbstverwaltung (Spitzenverbände), ausführliche Aufzählung der Sportverbände des In- und Auslandes. Ein weiterer Abschnitt beschäftigt sich mit der Arbeit des DRA. (Turn- und Sportabzeichen, Kampfspiele usw.). Ferner folgen Abschnitte über das Bildungswesen, Literatur-Nachweise (darunter auch Schriften der FKK-Bewegung), Geschichtliches, Landes- und Weltrekorde aller Sportarten.

Hier ist ein Material zusammengetragen, das hinsichtlich Umfang und Gründlichkeit seinesgleichen sucht. In einer Zeit, da wir den neuerlichen Wühlereien gegen unsere Bewegung mit der Annäherung an die Sportbewegung zu begegnen suchen, bietet das Jahrbuch für Leibesübungen jedem Freund der Freikörperkultur eine ausreichende Handhabe, näheren Einblick in das Wesen des Sports und der Leibesübungen zu gewinnen. Pr.

## Wer führt heute im Sport?

In Heft 2 vertritt Otto Ludwig Labus unter „Lebensreform in England“ die Ansicht, daß England in sportlicher Beziehung eine erste Stelle in Europa einnimmt.

Diese Ansicht ist jedoch nur bedingt richtig. Wohl hört man davon, daß England, das Mutterland vieler Sportarten ist, hieraus aber nun eine erste Stelle abzuleiten, wäre verfehlt.

Mister Ernest Barry, der bekannte englische Sportführer und Ruderweltmeister, hat mir dies vor wenigen Tagen bestätigt. Außerdem ist Cricket, wie L. meint, dort keineswegs Nationalsport und wird auch nicht als solcher gewertet, vielmehr dürfte Unterhaltungs spiel zutreffender sein.

Zum Beweise für die Richtigkeit des oben Gesagten führe ich nachstehend die Reihenfolge der europäischen Nationen auf den Olympischen Spielen 1928 in Amsterdam an, und zwar unter Berücksichtigung des 1. bis 3. Platzes.

Deutschland = 71 Punkte	Holland = 49 Punkte
Finnland = 56 „	Italien = 41 „
Schweden = 55 „	England = 40 „
Frankreich = 54 „	Norwegen = 34 „

Hiernach rangiert England erst an 7. Stelle. Auch 1924, als Deutschland noch nicht an der Olympiade teilnahm, war es nicht viel anders.

Eine Ausnahme bildete England jedoch im Rudern; hier nahm es bis 1928 tatsächlich eine Vorrangstellung ein. 1930 in Trier wurde jedoch der beste englische Achter von der Mannheimer Amicitia-Mannschaft ganz überlegen geschlagen, während zwei weitere deutsche Achter, Mainz-Castell und Berliner Hellas, den Amiciten nur knapp nachstanden.

H. K o p k a.



Kräftige Durcharbeitung des Oberkörpers  
Aufnahme BfFK Üdersee

## Der Reichsbund für Freikörper-Kultur (AFK) verneint die Lebensreform und leugnet seine Mitgliedschaft beim RFK.

Wir leben in einer Zeit, da unsere Bewegung schwersten Angriffen ausgesetzt ist. Wir wissen, daß die Freikörperkultur-Bewegung nur im Rahmen einer allseitigen Lebenserneuerung ihren Sinn ernsthaft vertreten und öffentliche Anerkennung fordern kann. Wir stellen uns nicht nur gegen die Prüderie im Badeleben, sondern auch gegen alle dekadenten Gewohnheiten und Lebensformen unserer Zeit.

Der Reichsbund hat uns nun Anlaß gegeben, aus dieser unserer Auffassung heraus eine scharfe Trennungslinie zwischen seiner Einstellung und unserer Zielrichtung zu ziehen. Der AFK. hatte schon vor kurzem die Verbindung der Freikörperkultur mit der Lebensreform für sich abgelehnt. In einem Schreiben an den RFK. erklärt er nun, daß er seine Mitgliedschaft beim RFK. als nicht bestehend betrachtet. Als Grund führt er die Beeinträchtigung seiner Belange seitens des RFK. an. Ohne auf die unmögliche Art der Formulierung seines Schrittes näher einzugehen, bringen wir kurz Folgendes zur Kenntnis: Der Reichsbund für Freikörperkultur, der behauptet, berufen zu sein, die Freikörperkultur zu einer Volksbewegung machen zu können, gab auf dem vorigen VT. Erklärungen und Versprechen ab, die sich auf lebhafte Mitarbeit durch Werbung und finanzielle Beteiligung zum Ausbau der Bewegung bezogen. Er erhielt daraufhin Sitz und Stimme beim Vorstand. Sobald jedoch praktische Anforderungen an ihn herantraten (Beitragsleistungen usw.), zog er sich zurück. Zu Anfang dieses

Jahres entfaltete er seine Aktivität — gegen den RFK. Er knüpfte mit dem Stadtbad Berlin-Mitte Verhandlungen an wegen Uebernahme des RFK.-Badeabendes, der allen Berliner Bänden zur Benutzung vorbehalten war. Als der RFK. Einspruch erhob, war für den AFK. der Vorwand gegeben, jegliche Mitarbeit überhaupt abzulehnen, erst recht, als die bekannten Angriffe der Kölner ihn veranlaßten, Farbe zu bekennen. Charly Straesser, der als Vorsitzender des AFK. unabhängig von seinem Bunde das „Freibad“ redigiert, beschränkte sich darauf, in diesem Blatt die berechtigten Angriffe gegen die Art seines Gelände- und Gesellschaftsbetriebes mit einigen arroganten Bemerkungen abzutun. Ideale sind für ihn offenbar geschäftshindernd. Unter diesem Gesichtspunkt betrachtet, ist wohl auch das bewußte Hinübertragen des mondänen Stadtbetriebes mit Radio, Rauch und Couplets in das Geländeleben zu verstehen. Eine Haltung, die schon zu erheblichen Uneinigkeiten und Abwandern ernsthaft suchender Mitglieder geführt hat und noch führt. Obwohl der Reichsbund im Reich so gut wie unbekannt ist, hält er sich dennoch für die „Spitzenorganisation der Freikörperkultur“. Ob er jedoch imstande sein wird, mit seiner Zielsetzung eine Volksbewegung zu entfachen, wird jeder aufrichtige Lichtfreund bezweifeln müssen.

Wir begrüßen es daher, daß durch die Haltung des AFK. noch vor dem VT. der Anlaß zu einer scheidenden und entscheidenden Klärung gegeben worden ist.

Pr.

## Dies und Das

### Ostseebäder und Badefreiheit.

Im Juli und August vorigen Jahres übte jeden Morgen eine Nacktsportgruppe Herren und Damen am Binzer Strand. Trotz Anzeigen von Kurgästen meines Hotels schritt die Kurdirektion nicht ein, was ihr von anderen Gästen hoch angerechnet wurde. Nachmittags jedoch wurde vom Strandaufseher der Surensche Badeschurz beanstandet.

Hiergegen hatte ich mich namens meines Verbandes (DRV.) schriftlich an den Rügenschon Bädervorstand gewandt und diese Antwort erhalten. K.

Kurdirektion des Ostseebades Binz

Binz (Rügen), den 19. Januar 1931.

Sehr geehrter Herr!

In Binz bestehen keine Vorschriften mehr über die Beschaffenheit der Badehosen, wovon Sie sich mit Leichtigkeit durch Einsicht in den Badeführer hätten überzeugen können. Wenn trotzdem der Strandaufseher Badehosen beanstandet hat, so hat er seine Befugnis überschritten. Ich bedaure sehr, daß Sie sich nicht bei mir beschwert haben und nun den Vorfall als Anlaß nehmen, unseren Badeort nicht mehr zu besuchen. Ich bitte, Ihren Standpunkt doch einer Revision dahin zu unterziehen, ob es richtig ist, die unzulässige Beanstandung von Badehosen den Badeort entgelten zu lassen.

Mit vollkommenster Hochachtung

Ihr ergebener  
Hoffmann.

### Nacktrudern gesünder, als Rudern im Trikot.

Zu dieser Feststellung kommt der bekannte Sportarzt und Hygieniker Prof. Dr. Kohlrausch im „Kanuspport“ mit der Begründung, daß bei höheren Temperaturen selbst der leichteste Trikot zu viel Wärme am Körper festhält. Bei niedrigen Temperaturen wird durch die Bewegung des Ruderns im Körper selbst

genügend Wärme erzeugt. Prof. Kohlrausch läßt den Trikot nur als Schutz gegen Sonnenbrand und beim Wettrudern gelten. Bei letzterem beeinträchtigt die durch Spritzer entstehende Schreckwirkung die Schnelligkeitsleistung.

Den Mitgliedern des Deutschen Ruderverbandes ist jedoch vorläufig noch das Rudern mit unbekleidetem Oberkörper in den vom Verkehr berührten Gegenden untersagt.

Kopka.

## Die andere Seite

### Aus dem Lande Anders Zorns.

Der „Vossischen Zeitung“ entnehmen wir folgende beachtliche Notiz:

„In Mora in Dalekarlien, der Stadt Anders Zorns, wurde dieser Tage ein Mann zu 100 Kronen Geldstrafe verurteilt, weil er an einem schönen Sonntag am Strande des Siliansees nackt gebadet und dadurch das sittliche Empfinden einiger Vorübergehender verletzt hatte, die in ihrer Not keinen anderen Ausweg wußten, als zum Kadi zu gehen. Die Folge war obige Buße, trotzdem der ‚Verbrecher‘ geltend machte, daß er auf privatem Gebiet gebadet und daher geglaubt habe, seine Bekleidung selbst wählen zu dürfen. Gut, daß Anders Zorn längst auf dem alten Kirchhof in Mora ruht: er und seine schönen nackten Dalamädchen hätten es in dem heutigen Mora vielleicht nicht so vergnüglich gehabt.“

Reichsfinanzminister Dietrich bedauert die geringe Konsumfähigkeit des Volkes für Tabak und Bier!

Die „Vossische Zeitg.“, Abendausgabe vom 26. März 1931 brachte in ihrem Bericht der Reichstagsvertagung bis zum Herbst einen Auszug aus der Erklärung des Reichsfinanzministers Dietrich vor der Pressekonferenz, in der Folgendes zu lesen ist:

„Noch wichtiger sei die Besserung für die Reichseinnahmen, wenn die Konsumfähigkeit für Tabak und Bier sich hebe, deren Besteuerung nahezu zwei Milliarden erbringen soll.“

Wir schlagen dafür folgende Vergleiche in Zahlen vor, um andere Ausgleichsmöglichkeiten für den Reichs-etat aufzuweisen:

1. Wie hoch in Geldwert ist der Verbrauch an Alkohol und Nikotin in Deutschland im Vergleich zu unseren Tributlasten aus dem Youngplan.
2. Was bringt die Erbschaftssteuer in Deutschland im Vergleich zu der in England.

Nebenbei: Die im Sport und mit der Herstellung von Sportartikeln beschäftigten Arbeiter und Angestellten sind heute schon zahlreicher als die in der Tabak- und Branntweinindustrie.

Adolf Günther.

#### Aus der lyrischen Mappe eines Volkserziehers.

Im „Forster Tageblatt“ vom 18. Februar 1931 berichtete der Volksbund Naturschutz über seine Mitwirkung an der Grünen Woche. Dabei ist „ausgehend von der Erfahrung, daß das Bizarre und Lächerliche sich wirksamer einprägt“, dem Berliner Rektor V. Ernst ein Gedicht aus der Feder geflossen, in dem es u. a. heißt:

Heb' bis zum Gipfel der Natur  
Dich öffentlich durch Nacktkultur!  
Erst wenn du unbekleidet bist,  
Sieht jeder gleich, was an dir ist! (Sehr wahr!)  
Und wo sich deine Horde räkelt,  
Hast du bald alles fortgeekelt.

Es bleibt dem Herrn Pädagogen natürlich unbenommen, in einem Atem von Nacktkultur und Wanderflegeln zu reden. Wenn er aber seine tiefe Naturverbundenheit mit der Feststellung dokumentiert, daß der unbekleidete Mensch ekelerregend wird und mit der Natur nichts zu schaffen habe, dann wirkt so etwas in der Tat „bizarr und lächerlich“.

Nebenbei: Wir müssen es uns als Träger des Freikörperkulturgedankens immernoch versagen, uns in der Öffentlichkeit zu räkeln. Vor allem wegen mancherlei anfänglich interessierter und nachher enttäuschter Anstoßnehmer, zu denen wir den Verfasser vorerwähnten sinnigen Gedichtes natürlich nicht zählen, da es ihm ja lediglich um den Naturschutz geht.

Vielleicht besucht uns der Herr Rektor aber einmal auf unseren Geländen, damit er Studien über praktischen Naturschutz machen kann, ferner, damit er sieht, wie wir uns räkeln, und endlich, damit wir sehen — was an ihm ist. Pr.

## Ausland

### Abbau der Badekleidung — und zwar in Brighton.

Der „Sunday People“ vom 8. März 1931 entnehmen wir auszugsweise folgende Notiz über eine neue Verfügung der Badeverwaltung in Brighton:

„Die Veröffentlichung der neuen Badeordnung hat mit einer siegreichen Idee allgemeines Erstaunen hervorgerufen. Sie verheißt den Feriengästen ungeahnte Freiheit insofern, als die Abschaffung der Bestimmungen über die Badeanzüge der Frauen besonders ins Auge gefaßt wurde. Den Badeengeln von Brighton wird fortan gestattet sein, eine Bekleidung nach individueller Wahl in Form, Größe und Farbe zu tragen, sofern sie nicht die allgemeinen polizeilichen Vorschriften überschreiten. Auch dürfen Männer und Frauen sich zu jeder Tageszeit an bestimmten Stellen des Strandes im Freien umkleiden. „Boys“ und „girls“ ist der Zutritt zu diesen freien Badeplätzen gleichfalls gestattet. Dort genügt ein Handtuch als Schutz vor den zudringlichen Blicken des übrigen Publikums.“

Von der Auswirkung dieser neuen Bestimmungen erwartet man unglaubliche Überraschungen. Man glaubt, daß die Damen nun von dieser Freiheit recht ergiebigen Gebrauch machen werden.“

Oh! Mrs. Grundy („Puritania“), verhülle Dein Antlitz!  
W. W.

### Das zweite europäische Freikörperkultur-Treffen Pfingsten 1931 in Paris.

Der Kongreß wurde am Pfingst-Sonnabend in Anwesenheit von deutschen, englischen, österreichischen und schweizer Vertretern mit einem Film, der die Entwicklung der Freikörperkultur in Paris zeigte, eröffnet. Am nächsten Tage wurde auf dem vom Club Gymnique de France gemieteten Gelände der eigentliche Kongreß mit den einzelnen Länderberichten, unter denen sich auch solche aus Italien, Holland und Griechenland befanden, eingeleitet. Darauf erfolgte die Diskussion über die „Europäische Union für Freikörperkultur“, bei der man jedoch noch zu keinem abschließenden Ergebnis gelangte.

Die ganze Veranstaltung wurde durch die bestehenden behördlichen Bestimmungen stark eingeengt und konnte demgemäß keine Außenwirkung erzielen. Es mußten also im Wesentlichen reine Organisationsfragen behandelt werden.

Das nächste europäische Treffen soll laut Kongreßbeschuß im Jahre 1932 in Berlin stattfinden und wird dann — den deutschen Verhältnissen entsprechend — auf einer bedeutend erweiterten Basis seinen Verlauf nehmen. Pr.

### Anschriften ausländischer und auslandsdeutscher Freunde.

Mr. W. R. D. Martin, Kimblewick, Mandeville Road, Aylesbury, England.  
Mr. H. C. Booth, 18 Munster Road, Teddington MDX, England.  
Mr. B. v. Till, Swanheim, T'Bluk Laren, Holland.  
Mr. Charles Marcel, 5 rue Jean Robie, Saint Gilles Bruxelles.

### Das neue Gesicht unserer Zeitschrift.

Um die Zielstellung unserer Bewegung auch äußerlich klar aufzuzeigen, haben wir der „Lebensreform“, die bisher erheblich unter Luftmangel zu leiden hatte, den ihr zukommenden Platz eingeräumt. Damit sind auch mögliche Verwechslungen mit einer neuauftauchten privaten Freikörperkulturzeitschrift vermieden worden.

### Vom Inhalt der nächsten Hefte.

Das August-Heft unserer Zeitschrift wird die portliche Seite unserer Bewegung in den Vordergrund stellen. Im September-Heft wird das Wandern im Mittelpunkt stehen.

Wer zu beiden Themen Wesentliches zu sagen hat, möge es in kurzer, knapper Form unter Beifügung von gutem Bildmaterial der Schriftleitung übermitteln.

Unser „Bund für freie Körperschulung“ wurde von einem schweren Schlag getroffen. Zum ersten Mal trat der Tod unter unsere Reihen, hielt Auslese und nahm uns einen der Besten, unseren Sportleiter

## Günther Rathke.

Wer ihn kannte — und das sind viele aus der Freikörperkulturbewegung —, der weiß, was wir in ihm verloren haben. Einen Menschen von seltener Größe, mit einem reichen Innenleben und vornehmer Geistes- und Wesensart. Seine äußere Kraft, gepaart mit tiefstem Empfinden und Denken, spiegelte sich am besten wider in seiner Musik. Noch nicht lange ist es her, wo ihm Hunderte begeistert zujubelten.

Dieser Mensch ist nun tot. Ueber das Grab hinaus möchte ich ihm zurufen: „Günther, wir werden Dich nie vergessen!“

A. Seedorf, BffK.

# Mitteilungen

aus dem Reichsverband für Freikörperkultur e. V. Berlin

1. Vorsitz.: Erich Nitschke, Berlin W57, Elsholzstr. 12 - Geschäfts- u. Auskunftsstelle, Bildamt u. Lichtkammer: Berlin SW61, Yorckstr. 22  
Tel.: Bergmann 9390, Bürostunden: Mo. u. Fr. 12-8, Di., Mi. u. Do. 9/8-4, So. 9/8-1 Uhr. - Nachrichtenbearbeitung: Fritz Lehmann  
(Zahlungen für den Reichsverband für Freikörperkultur e. V.: Postscheckkonto Berlin 148387; für den Schützenfonds auf Postscheckkonto Berlin 1034 der Deutschen Bank u. Diskonto-Gesellschaft, Berlin SW 61 (Vermerk „Schützenfonds des RFK“ nicht vergessen!))

**Besucht das Stadtbad Mitte auch im Sommer-Halbjahr!**

Wir fordern gerade im Hinblick auf die Quertreibereien Außenstehender nachdrücklich zum Besuch des Stadtbades Berlin-Mitte auf. Nicht immer seid Ihr Sonnabends schon auf dem Gelände! Das Stadtbad ist eines der Berührungspunkte mit der Öffentlichkeit, die sich zur Zeit wieder stärker mit uns beschäftigt. Hier setzt sie ihre Kräfte an, um uns zu fördern — oder zu schaden! Hier müssen auch wir alle verfügbaren Energien ansetzen. Vergeßt das nicht!

Mitglieder der Bünde zahlen RM. 0,40  
Arbeitslose, Jugendliche (mit Ausweis) „ 0,20  
Kinder (schulpflichtig) „ 0,20  
Gäste (Frauen) „ 0,50  
Gäste (Männer) „ 0,75

Gäste können nur zweimal auf Grund der vorgeschriebenen Gastkarte, die ein Bundesführer unterzeichnet hat, zugelassen werden.

## Anmeldung zur Prüfung

für das Deutsche Turn- und Sportabzeichen sowie Reichsjugendabzeichen, siehe Heft 5, 1931. Wer bereits im Besitze eines Abzeichens ist, wolle bestimmt seine Anschrift der RFK.-Geschäftsstelle baldmöglichst mitteilen.

## Die RFK.-Geschäftsstelle

hält vorrätig RFK.-Nadeln und RFK.-Broschen, Preis pro Stück RM —,70, RFK.-Wimpel für Fahrrad und Boot, Preis pro Stück RM 2,—.

Es sollte Ehrenpflicht jedes Mitglieds der RFK.-Bünde sein, das RFK.-Abzeichen zu besitzen und den RFK.-Wimpel bei jeder Gelegenheit zu benutzen und zu zeigen. Auch das ist ein Eintreten für die Sache. Bestellungen an die RFK.-Geschäftsstelle.

## Durch günstigen Einkauf

ist die RFK.-Geschäftsstelle in der Lage, die besten Markenhautfunktionsöle besonders günstig an die Mitglieder und Bundesleitungen abzugeben. Anfragen werden sofort beantwortet.

## Die RFK.-Radwandergruppe Berlin fährt zum V. T.!

Wir laden alle wanderfrohen Radfahrer — auch die aus dem Reich — zu tatkräftiger Beteiligung ein. Zum Anschluß an die Berliner Radfahrer seien folgende fünf Treffpunkte besonders hervorgehoben: 1. 28. 7. 31, früh 7 Uhr, Berlin, Görlitzer Bf. 2. 28. 7. 31, früh 8 Uhr, vor dem Bf. Königswusterhausen. 3. bis 30. 7. 31, früh 8 Uhr, Gelände des Schwanheider Bundes bei Lieberose. 4. bis 31. 7. 31, früh 8 Uhr, am Treffpunkt in Forst. 5. bis 1. 8. 31, früh 8 Uhr, am Treffpunkt in Priebus. — Grundsätzliches für die ganze Fahrt: Lebensweise — soweit durchführbar — im Sinne von Freikörperkultur und Lebensreform! Mäßiges Fahrtempo mit Rücksicht auf Frauen und Mädchen! Einfache Kost aus Rücksicht auf den Gemeinschaftsgeist! Für billige Uebernachtungsmöglichkeit in J. H., auf Geländen u. bei Freunden ist gesorgt. Die Fahrt zum V. T. ist für uns gleichzeitig eine Werbefahrt ins Land hinein! Nehmt diese Gelegenheit wahr, nach außen und nach innen zu wirken durch gemeinsames Tun. Bedingung für die Teilnahme ist außer der Zugehörigkeit zu einem Bunde des RFK. das Mitführen des RFK.-Wimpels (links zwischen Vorderradachse und Lenkstange). Die Wimpel sind spätestens bei Antritt der Fahrt beim Führer erhältlich. Weitere Auskünfte auf Anfrage mit Rückporto an Max Schrader, Bln.-Pankow, Neue Schönholzer Str. 16.

## Sportfest der Berliner RFK.-Bünde.

Am 23. August 1931 findet auf dem Freijugendland Uedersee ein Sportfest statt. Vorgesehen sind u. a.

leichtathletische Wettkämpfe, Schwimmen u. Wasserballspiel. Ein ausführliches Programm wird im nächsten Heft bekanntgegeben. — Bei einzelnen Bünden hat bereits ein lebhaftes Training eingesetzt.

## Spenden gingen ein

von Fritz Eifler, Zittau, 20,— RM., Bdl., Münden, 40,— RM., Bffk., Berlin (für Kampffonds), 35,30 RM.

Dankend quittiert vom RFK.-Kassenwart W. Wecke.

## Günstige Zugverbindung zum V. T. Bunzlau aus Westdeutschland.

Am 30. Juli fährt FOS 1 ab 15.28 Köln-Deutz über Wuppertal, Hagen 17.50, Schwerte 18.10, Unna 18.32, Soest, Halle, Görlitz 5.39, Liegnitz 8.13 am 31. Juli. Fahrpreis dritter Klasse hin und zurück: von Schwerte bis Görlitz RM. 44,10, von Schwerte bis Liegnitz RM. 49,30, von Hagen bis Görlitz RM. 45,10, von Hagen bis Liegnitz RM. 50,10. Schluß der schriftlichen Bestellung 16. Juli 1931.

## Berliner Wochenplan

### für alle RFK.-Bundes-Mitglieder:

Donnerstag, 21—22 Uhr: **Gymnastik mit Höhensonne bei Berthold Schmidt, W 57, Kurfürstenstr. 19.**

Freitags, 21—22 Uhr: **Gymnastik bei Serafine Kinne, Halensee, Johann-Georg-Str. 19.**

Sonnabends, ab 20 Uhr: **Bade-, Schwimm- und Gymnastikabend im Stadtbad Mitte, Gartenstraße am Stettiner Bahnhof.**

Zutritt zu allen Veranstaltungen nur mit den Mitgliedskarten. Gäste können bei vorheriger Verständigung der Bundesführer auf gültige Gastkarte eingeführt werden.

### Die Bundeskassierer

werden gebeten, die fälligen Beiträge an den RFK. ohne Verzögerung abzuführen. Die Ueberweisungen sind auf Postscheckkonto Berlin erwünscht.

## Aus den Freikörperkultur-Bünden

Genaue Anschriften der Bünde siehe Uebersicht am Schlusse der Mitteilungen

### Landesverband Berlin und Brandenburg.

#### Berlin. RFK. Radfahrer-Wandergruppe.

Sonntag, den 12. 7., Start 6 Uhr Brandenburger Tor (Fahrt nach der Märchenwiese, Motzener See). — Dienstag, den 28. 7., Start 7 Uhr Görlitzer Bahnhof; Start 8 Uhr vor d. Bahnh. in Königswusterhausen (zur Ferienfahrt) nach Bunzlau. Diese Fahrt ist offen für RFK.-Mitglieder u. deren Gäste. Meld. an Max Schrader, Bln.-Pankow, Neue Schönholzer Str. 16. Meldeschluß: 18. 7.

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

Sonnabends u. Sonntags, in der Freizeit u. in den Ferien auf Freijugendland Uedersee, dem Gelände am Naturschutzpark Schorfheide. Billige Autoverbindung von Berlin (Anmeldung Hoppe, Alex. 2005). Mitgl. des Bundes zahlen keine Geländegebühren, die der anderen Bünde RM. 0,30, Jugendl. RM. 0,20 pro Tag. Unterkunft: Zelt oder Geländeheim. Geländekantine. — Leichtathletik, Schwimmen, Waldlauf, Spiele auf dem

Gelände, Badeabend Freitags u. Sonnabends Stadtbad Mitte. Aufnahmebedingungen u. Werbeschrift durch d. Bundesltg. Mündl. Auskünfte: Mittwochs von 17.30—19.30 Uhr, Neue Grünstr. 19, Zimmer 9.

### Eberswalde. Bund für freie Körperschulung.

Jeden Sonntag auf Freijugendland Uedersee. Sonstige Zusammenkünfte u. Auskünfte: Richard William Pierson, Eberswalde, Danckelmannstr. 18.

Am 1. und 2. August mußt Du zum V. T. in Bunzlau sein, richte Dich darauf ein!

Die

# Reform Lebens- und Kulturstätte

## Spöktal,

Post Steinbeck (Luhe), Soltau (Hannover), Land 6  
eröffnet ihren erweiterten Betrieb am 1. Juli.

**Spöktal bietet** den idealen Aufenthalt und eine in jeder Beziehung vollkommene Erholung.

**Spöktal** besitzt das herrliche, riesengroße (360 Morgen), einsam gelegene Luftbadegelände, ein Privat-Naturschutzgebiet von wunderbarer Schönheit mit Wald und fließendem Wasser, Schwimm- und Badeteichen.

**Spöktal bietet** eine vorzügliche Unterkunft in über 20 reizenden massiven, im Gelände verstreut liegenden Einzelhäuschen mit offenen Terrassen und im Haupthaus. Gute Betten, behagliche Einrichtung. Viele Gesellschafts-, Lese- u. Musikräume, gemütliche Kaffeestube, Speisesaal, Veranda.  
Für Kinder Spiel- u. Speisezimmer.

**Spöktal bietet** seinen Gästen eine kostenlose Unterweisung in der **Surén-Körper- und Lebensschulung**, unter persönlicher Leitung von Hans Surén. Sport- u. Spielplätze, Turn- u. Sportgeräte, Badeteiche u.s.w. sind reichlich vorhanden.

**Spöktal bietet** eine ausgezeichnete, sehr reichhaltige Verpflegung, die allen Wünschen gerecht wird.

**Spöktal bietet** einen zwanglosen, familiären Aufenthalt, Frohsinn und Freude.

**Spöktal bietet** billigste Preise.

Umfangreiche Aufklärungsschrift anfordern **nur** von

## **Reform Lebens- und Kulturstätte Spöktal**

Post Steinbeck (Luhe), Soltau (Hannover), Land 6.

### Potsdam. Bund für freie Körper-schulung.

Sonntags Fahrten nach Vereinbarung. Freund Otto (Potsdam 5849) ladet die Freunde auf sein Luftbad am Kennitz-See bei Werder ein. Gymnastik und Singen jeden Donnerstag.

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

Der Bund ist ein Zusammenschluß von Lichtfreunden bei harmonisch-freundschaftlichem Verkehr. Hintansetzung aller konventionellen Formen: eine große Familie mit gegenseitig rückhaltlosem Vertrauen.

Vor Anschluß längere Zeit Teilnahme als Gast am Bundesleben. Eheleute werden **nur gemeinsam** aufgenommen. Veranstaltungen des RFK. stehen den Mitgliedern offen. Schönes Bundesgelände am Uederssee vereint Mitgl. u. Gäste zu Spiel u. sportl. Uebungen. Platz mit Geräten, Strand mit Sprungbrett zur Verfügung. Hütte. Uebernachtungsmöglichkeit. Mitgl. können auch ihre Ferien auf dem Gelände verleben.

Bundesveranstaltungen teilt Rundschreiben mit. Anfragen: Heinrich Hoppe, Berlin SW 29, Lillenthalstr. 6. Besuche möglichst vereinbaren.

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

Am 26. 5. (3. Pfingstfeiertag) fand auf dem DLG-Gelände am Zeesener See ein Faustballkampf zwischen einer Wandergruppe der Sportvereinigung Fichte und einer kombinierten DLG-Mannschaft statt. Die Mehrzahl der Spiele gewann die noch recht junge Fichte-Mannschaft durch stürmisches Draufgängertum, begleitet durch weniger schöne, laute Zurufe. Im Zusammenspiel war DLG. besser. Gute Technik auf beiden Seiten zeigten die beiden Frauen. Seitdem finden fast alle Sonntage Revanchekämpfe statt, aus denen sich recht freundschaftliche Beziehungen entwickelt haben. K. Koch.

### Landesverband Nordost.

#### Stettin. Vereinigte Lichtfreunde e. V.

Sonntags auf dem Altdammer Gelände! Es fehlen uns Freunde, die tatkräftig am Geländeausbau mitarbeiten oder die auf dem Gelände u. in der Turnhalle Spiele organisieren, u. andere, die Geräte-Vorturnen können. Freunde, meldet Euch beim Führer, statt über Mängel zu klagen. Die Bewegung wächst, der Bund erhofft Eure Mitarbeit. Am 12. Juli Ausflug nach dem Woltiner See, dem ältesten Stettiner Fkk.-Gelände, dort Spielgeräte abholen. — Ab Stettin 5.25 (Sonntagskarte nach Greifenhagen). Kleinbahnanschluß für ältere Freunde! — Treff der Wassersportgruppe (4—6 Boote) am Wochenende im Pargower Bruch. — Ab August sollen allmonatl. Mitgliederversammlungen und Werbeabende stattfinden. Beiträge für das dritte Quartal bitte unverzüglich auf Postsch. einzuzahlen. Rückständige Beiträge werden mit der Augustnummer dieser Zeitung per Nachnahme erhoben, sofern kein Stundungsgesuch einläuft. — Wir bitten um Einlösung.

### Landesverband Nord-West.

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

Wanderungen und Veranstaltungen wie im April. Jeden Dienstag Gymnastik- u. Spielabend, 20—22 Uhr. Turnhalle Heinrichstr. Gäste willkommen. Alle drei Wochen jeweils Mittwoch Heimabend, Speisehaus Beddig, Leonhardstr. 7. An den Sonn- und Feiertagen bis auf weiteres Wanderfahrten.

### Landesverband Mitteldeutschland.

#### Chemnitz. Vereinigte Lichtfreunde e. V.

Am 2., 16. u. 30. Juli Wallfahrt in den Zeisigwald. Treff: 20 h am Städt. Luftbad. Am 19. 7. Wanderung ins Zschopautal. Ab: 6.30 h vom Gelände. 9. u. 23. 7. Wallfahrt in den Küchwald. Treff: 20 h Leipziger Str., Ecke Bürgerstr., Musikinstrumente mitnehmen! Jeden Sonntag Fahrt nach Oberlichtenau ins Gelände zu Arbeit, Sport u. Spiel. Viele Geländearbeiten sind noch zu erledigen. Die Mitgl. werden gebeten, sich recht zahlreich zu beteiligen. Führt Eure Beiträge pünktlich an den Kassierer ab und benutzt unser Postscheckkonto (s. Uebersicht)!

#### Dessau. Kreis für freie Lebensgestaltung.

Jeden Dienstag und Donnerstag, 18 Uhr: Gymnastik auf dem Gelände. Wanderungen werden an diesen Abenden vereinbart. Sonst treffen wir uns jeden Abend, Sonnabend nachmittags und Sonntag auf dem Gelände.

#### Dessau. Sonnenfreunde.

Der Pfingstbesuch auf unserem Gelände war äußerst rege. Gäste aus Leipzig, eine Gruppe Jugend vom Freikörperkulturbund. Eine Gruppe Kinder unter Anleitung eines erfahrenen Lichtfreundes betreibt Atemgymnastik. Schaukel, Planschbecken, Reck, Rundlauf ausgiebig in Gebrauch. Allgemeine Heiterkeit. Sport u. Spiel in bunter Reihenfolge. Sichtlich zufrieden waren alle, die Pfingsten auf dem Gelände verlebten.

#### Dresden. Bund der Sonnenfreunde E. V.

Während der Schulferien fällt Gymnastik-, Volkstanz- und Musikabend aus. Wiederbeginn Mitte August. Dafür auch wochentags regelmäßiger Sport und Spiel auf dem Gelände. — 1.—2. August Beteiligung am Verbandstag des RFK. in Bunzlau. Anschlußmöglichkeit an die Rad-Wanderfahrt dahin. Näheres durch Hüttenanschlag bzw. Rundschrieb.

#### Halle a. S. Bund der Lichtfreunde e. V.

Zusammenschluß einer Gruppe bereitet sich vor. Freunde der Bewegung teilen ihre Adresse der Bd.-Ltg. in München mit.

#### Leipzig. Freikörperkulturbund e. V.

Die Mitgl.-Versammlung am 2. 7., 20 Uhr, im Auguste-Schmidt-Haus ist wegen besonderer Tagesordnung, d. Wahl der Delegierten zum V. T., Geländekauf, Schrankvermietung u. a. m., besonders wichtig; wir bitten des-

halb um möglichst geschlossene Teilnahme. Am 5. 7. veranstalten wir eine Bundesfahrt nach Dessau, Näheres wird in der Versammlung bekanntgegeben. Nächster Heimabend mit Gästen am 16. 7., 20 Uhr, im Auguste-Schmidt-Haus. Luftbad in Gohlis jeden Dienstag u. Donnerstag ab 13 Uhr, Donnerstags daselbst ab 18 Uhr Gymnastik. Jeden Mittwoch ab 19 Uhr Schwimmen u. Gymnastik im Schreiberbad. Die nächste Mitgl.-Verslg. tagt am 13. 8., 20 Uhr, Auguste-Schmidt-Haus. Wir möchten noch einmal den Aufruf des Schwimm- u. Sportwartes an alle Frauen u. Mädchen, die sich dazu befähigt fühlen, richten, sich zur Bildung von Schwimmstaffeln u. einer Frauen-Faustballmannschaft zur Verfügung zu stellen u. an den Uebungsabenden im Schreiberbad u. auf dem Gelände teilzunehmen. Die Fahrt zu den Chemnitzer Freunden am 13./14. 6. verlief zur Zufriedenheit aller. Ca. 40 Freunde u. Freundinnen, darunter 17 Jugendliche, standen am 13. auf dem Hauptbahnhof, noch eine weitere Anzahl Freunde hatten die Fahrt per Rad oder Motorrad gemacht. In Oberlichtenau wurden wir von den Ch. Freunden herzlich begrüßt, und unter den Klängen der Chemnitzer Kapelle ging es nach dem Gelände. Noch am Abend wurde gefaustballert, bis nach Eintritt der Dunkelheit die Quartiere bezogen werden mußten. Die meisten Leipziger übernachteten in einer Scheune. Alle Schläfer waren am nächsten Morgen bei strahlendem Sonnenschein gesund u. wohlbehalten, um 6 Uhr traf man bereits wieder auf dem Gelände ein. Schnell verging der Tag bei Sport, Spiel, Gesang u. Tanz. Frd. Epperlein verabschiedete die Leipziger u. überreichte zur Erinnerung an gemeinsam froh verlebte Stunden eine wunderschöne Aufnahme des Ch. Geländes, die in der Leipziger Hütte einen Ehrenplatz erhalten wird. Mit besonderer Freude konnten wir Leipziger feststellen, mit welcher Herzlichkeit u. Liebe wir von den Freunden in Chemnitz empfangen u. bewirtet wurden, wie fleißig u. erfolgreich der Ausbau des schönen Geländes gediehen war u. wie Führung u. Mitglieder der beiden Bünde in Einmütigkeit zu den großen Fragen u. Gedanken der Freikörperkultur-bewegung stehen.

#### Leipzig. Vereinigung für neuzeitliche und gesunde Lebensgestaltung E. V.

Der diesjährigen Werbeaktion war voller Erfolg beschieden. Der Mitgliederkreis hat sich bedeutend vergrößert. Wir begrüßen die neuen Mitglieder herzlichst und wünschen, daß sie sich bei uns wohlfühlen mögen. Anregungen und Einzelwünsche werden gern entgegengenommen. — Zahlungsweise der Mitgliedsbeiträge wie bisher. Auf Antrag wird monatl. Zahlung nachgelassen, wir bitten jedoch, den Beitrag bis zum 10. eines Monats an den Kassierer R. Müller (Postscheck Leipzig Nr. 59126) abzuführen, andernfalls wird Einverständnis mit Nachnahmeerhebung angenommen.

**Magdeburg. Lichtbund E. V.**

Sport- u. Badegelände m. eigenem Heim, 10 km von der Stadt entfernt, Sportplatz, 100-m-Schwimmbahn. Regelmäßige Gymnastik in städtischer Turnhalle. Freunde der Bewegung finden bei uns geeigneten Anschluß. Faltbootfahrern aus der Bewegung bietet unser Geländeheim gute, bequeme Uebernachtungsmöglichkeit. Auskunft nach vorherig. Anmeldung. Am 5. Juli Sportfest auf dem Gelände, hierzu sind Mitgl. befreundeter Bünde willkommen.

**Landesverband Westdeutschland.****Dortmund. RFK.-Ortsgruppe.**

Die Versammlung im „Haus der Jugend“ war recht gut besucht. Nach eingehender Besprechung beschloß die Verslg., den bisherigen Namen „Arbeitskreis der Sonnenfreunde Westfalens“ abzuschaffen und dafür zu setzen „Reichsverband für Freikörperkultur e. V. (RFK.), Berlin, Ortsgruppe Dortmund“. Die vom RFK. seinerzeit mitgeteilten Satzungen fanden nach geringfügigen Aenderungen einstimmige Zustimmung. Weiter wurde beschlossen, von den erwerbslosen Freunden Beiträge nicht zu erheben. Nach Besprechung des Arbeitsplanes wurden weitere Treffen verabredet. Pfingsten fand sich ein kleiner Kreis in der Heide zusammen. Die Freunde verlebten dort zwei schöne Tage.

**Köln. Arbeitsgemeinschaft der Kölner Lichtbünde.**

Gemeinsame Veranstaltungen der angeschlossenen Bünde: Mittwoch, 8. VII.: 20 h. Dombrückenturm, Liederabend. Mittwoch, 22. VII.: 20 h. Voreinshaus, Rheingasse 13, Aussprache-Abend. Willi Langen spricht über „Lichtbewegung u. Erziehung“. Gäste können nur nach vorheriger Genehmigung des Vorstandes eines angeschlossenen Bundes teilnehmen. Mittwoch, 12. VIII.: 20 h. Dombrückenturm, Liederabend.

**Köln. Lichtkreis Köln.**

Der Bund ist ein Freundeskreis gleichgesinnter Menschen zur Pflege der körperlichen und sittlichen Erziehung. Wahrhaft nach innen und außen, strebt er Vertiefung des Gesellschaftslebens an und ist konfessionell und politisch neutral. Dem Anschluß neuer Mitglieder geht kurzer persönlicher Verkehr voraus, in dieser Zeit ist der Aufnahmesuchende Gast bei den Veranstaltungen. Einzelpersonen u. Familien, die in unserem Sinne mitarbeiten wollen, sind willkommen. Auskunft siehe Anschrift unter Uebersicht.

**Limburg a. Lahn. Bund der Lichtfreunde e. V.**

Bei Faltbootfahrten gibt Frd. Gustav Menges Auskünfte jeder Art, evtl. auch Führung einer Faltbootgruppe während der Sommerferien. Adressen bitte dem Genannten anzugeben (siehe Verbandsübersicht).

**M.-Gladbach. Bund der Lichtfreunde e. V.**

Die Gruppe wächst und war Pfingsten zur Aussprache auf dem Gelände des Barmer Lichtbundes versammelt. Ein Sommertreffen ist auf einem Gelände in Nähe Barmen geplant. Interessenten u. Freunde der Bewegung erhalten Auskunft durch Bundesltg. in München.

**Wuppertal. Lichtbund e. V., Vereinigung für Lebenserneuerung.**

Am zweiten Donnerstag jeden Monats Ausspracheabend in der „Vegetarischen Gaststätte“, Elberfeld, Kirchstraße 6, 8 Uhr abends. Neue Freunde können eingeführt werden. Treff: am 9. Juli d. J. Zutritt zum Gelände Nichtmitgl. nur mit Gastkarte 1931 gestattet, für Gäste vorherige Genehmigung des Vorstandes erforderlich. Singabende Dienstags 8 Uhr in Barmen, Sedanstr. 63. Es wäre erwünscht, auf dem Gelände od. am Donnerstagstreffen Wandertouren zu vereinbaren. Sammelstelle A. Krebs. Der Bund hat 22 Morgen des Geländes durch Kauf erworben; dadurch bleibt das einzige Fkk.-Gelände des Industriegebietes der Bewegung dauernd erhalten. Zur Deckung eines Teiles der Kaufsumme hat laut Beschluß v. 17. Mai jedes Mitglied (Ehepaare als 1 Mitglied) bis spätestens 1. 7. 1932 eine Umlage von 25,— RM. vorzuschließen. Zahlung kann in Raten, auch wöchentlich, erfolgen. Neueintretende zahlen den gleichen Betrag. Spätere Rückzahlung vorgesehen. Anregungen aller Art nimmt der I. Vors. mit Dank entgegen. Hüttenparzellen sind noch zu vergeben. Für Angehörige der Fkk. sei unser schönes Waldgelände in der Urlaubszeit empfohlen. Auskünfte erteilt Fr. M. Hardt, Villa Waldfrieden, Haßlinghausen i. W.

**Landesverband Süd-West.****Darmstadt. Orplid.**

Sonntag, den 5. 7., nachm. 3 h., auf unserem Gelände Hauptversammlung. Bericht des I. Vors., Kassenbericht, Neuaufnahmen, Neuwahl des Vorstandes. Hier zu erscheinen, ist Pflicht eines jeden Mitgliedes. Zur Aufstellung des Kassenberichtes ist unbedingt erforderlich, daß sämtliche rückständigen Beiträge einschl. Juni sofort bezahlt werden.

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

Mittwochs, abends 8 h. Nestabend im Singsaal Bethmann-Mittelschule, Seilerstr. 32. Gäste hier, mit Ausnahme der Ausspracheabende, willkommen. Bringt Liederbücher u. Klampfen mit! 1 7.: Ausspracheabend. 8. 7.: Spaziergang, Treff 8¼ h in Seckbach, Endstation Linie 2, 15. 7.: Nach dem Buchrainweiher, Treff 20 h Buchrainstr., Linie 16. 22. 7.: Nach der Unterschweinstiege, Treff 20 h Straßenbahnendstation Stadion, 29. 7.: Treff Endstation d. Linie 2, Seckbach. 5. 8.: Treff 20 h Ende Linie 6, nach dem Riederwald. 12. 8.: Ausspracheabend. — Gymnastik während des Sommers auf dem Gelände! Donnerstags von 20—21 h: Schwimmen im

Städt. Schwimmbad. Beteiligt Euch zahlreich!

**Ludwigshafen. Bund der Lichtfreunde e. V.**

Hier ist eine Gruppe Sportfreunde beigetreten. Näheres durch Bundesleitung.

**Oppenheim. Bund der Lichtfreunde e. V.**

Jungen und Mädels, die sich an sportlichen Uebungen und Wanderungen beteiligen wollen wenden sich an Frd. H u b e (s. Verbandsübersicht).

**Stuttgart. Bund der Lichtfreunde e. V.**

Wiedervereinigung mit alten Bundesfreunden, Führung Frd. Richard Motz, geplant. Alle Freunde wenden sich an R. Motz (s. Verbandsübersicht).

**Stuttgart. Freikörperkulturbund Sonnenland.**

Viel, sehr viel Arbeit muß noch geleistet werden, um das Alte abzubauen und das Neue aufzubauen. Schwer haben wir uns trennen können von unserem Sonnenland, das uns 4 Jahre Heimat u. Paradies war. Aber auch am neuen Ort haben wir nicht Ruhe. Nicht die Bevölkerung ist gegen uns, sondern sie wird von der Geistlichkeit u. ein paar unheilbaren Sittlichkeitsfanatikern gegen uns aufgewiegelt. Möge das die Behörde, auch das würtbg. Innenministerium, nie aus dem Auge lassen. Und die Lehre von den Ereignissen: Unsere Freunde allüberall dürfen sich nicht von den Menschen um sie isolieren, sondern müssen immer als Menschenfreunde unter ihnen wirken. Wir arbeiten weiter!

**Stuttgart. Lichtbund.**

Unser oberes Häuschen hat inwendig ein neues Gesicht bekommen. Der eine Raum hat „komfortable“ Bettstellen erhalten, und der andere wurde, dem Bedarf entsprechend, zu einem zweckmäßigen Aus- u. Ankleideraum umgestaltet. Man kann jetzt auf Lichthöh recht gut seine Ferientage zubringen. Im Juli wollen wir im Schwarzwald eine regelrechte Nacktwanderung durchführen. Wir freuen uns schon alle darauf.

**Stuttgart. Bund Schwäbischer Lichtfreunde.**

Wanderzeit! Pfingsten waren wir im Rothtal und Ellwanger Wald, in einsamer Gegend, bei uns befreundeten Bauern; ein Paradies für uns. — Fahrten in den Schwarzwald u. auf die Alb wechseln mit Wanderungen vom Parkgelände aus in die Wälder der Umgebung, besonders des Schönbuch, Nachtwanderungen „mit und ohne“ in warmen Sommernächten. An schönen Sommerabenden treffen wir uns auf dem Gelände, von Stuttgart mit der Elektrischen erreichbar, bei Gymnastik u. Spiel. Bald werden die Beerensträucher unsere Schleckermäuler erfreuen!

**Wiesbaden. Orplid, Ortsgruppe.**

Am 18. 7. 31 Nachtwanderung nach dem Großen Feldberg. Nach Sonnenaufgang weiter nach Sandplacken, Herzberg zum Gelände Dornholz-

hausen. Rückf. von Bad Homburg. Abfahrt abends 20.27 Uhr nach Niedernhausen, Eppstein. Sonntagskarte Niedernhausen - Eppstein - Hoechst - Wiesbaden. An den übrigen Sonntagen treffen sich alle Lichtfreunde auf dem Gelände.

#### Landesverband Bayern und Tirol. Augsburg. Bund der Lichtfreunde e. V., Gruppe Augsburg.

Die Gruppe macht gute Fortschritte. Sie beabsichtigt Gymnastikkurse sowie Heimabend. Näheres durch Freund Heinrich Linz (siehe Verbandsübersicht).

#### Neuburg a. D. Bund der Lichtfreunde e. V.

Hier hat sich eine neue Gruppe gebildet, die Gleichgesinnte zum Anschluß auffordert. Näheres durch Bundesltg. München.

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

Im Ring Franken herrscht ungestüme Drang nach vorwärts! Der Führer der Arbeitsgemeinschaft Nordbayern, Freund Braunstein, bemüht sich um ein neues Heim für uns im städtischen Jugendhaus „Zur Krone“, damit endlich die Lokalitätenfrage gelöst wird. Monatsprogramm: 5. 7.: Geländefahrt mit Lastauto. Fahrtkosten RM. 1,20. — 9. 7.: Gymnastik, Aussprache über die Vortragsreihe. — 12. 7.: Radtour ins obere Schwarzwald, Bahnhöfer Nbg.-Hbf. 7.10 Uhr. — 16. 7.: Gymnastik, Diskussion: Unsere Stellung zum § 218. — 19. 7.: Geländefahrt der Arbeitsgemeinschaft auf unser Gelände mit Lastauto. Anmeldung bis 12. 7. — 23. 7.: Gymnastik, Vortrag: Wie werbe ich für die Bewegung? — 26. 7.: Radtour nach Hohenstadt. Bahnhöfer Nbg.-Hbf. 6.22 Uhr. — 30. 7.: Gymnastik, Aussprache: Die politischen Systeme und wir. Gymnastik vorläufig noch Rest. Fohlenhof, Saal, Markgrafenstr. 39. Mitglieder, kommt pünktlich zu den Veranstaltungen. — Beiträge rechtzeitig abführen!

#### Nürnberg. Lichtgemeinschaft Franken für aufsteigende Lebensgestaltung.

Das herrliche Pfingsterlebnis führte uns zur Erkenntnis, daß auch ohne eigenes Gelände ein Tummeln in unserem Sinne möglich ist. Wir durften sogar erfahren, daß unser Freilichtleben auf Außenstehende sehr erzieherisch wirkte! Die Nestabende erfuhren sich eines sehr guten Be-

suches alle Freitag abend, 1/8 Uhr, Jugendhaus Krone, Zimmer 8. Jede Freizeit wird zu Wanderungen ausgenutzt, auf geeigneten romantischen Plätzchen der Ausübung unseres Lichtlebens geweiht. In der Zeit vom 14.—23. 8.: Führer- u. Körperschulungswoche am Einhoferberg. Anmeldungen noch erbeten!

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

Der Bund wächst erfreulicherweise weiter. Neue Ortsgruppen wurden gebildet in Landshut, Neuburg a. D., Düsseldorf, Tübingen. Beim Pfingst-Gautreffen der Gaue Bayern und Tirol auf dem Münchener Gelände waren verschiedene Ringe u. Ortsgruppen vertreten. Herrliches Wetter begünstigte es. Bei den Faustball-Wettkämpfen siegten die ordentlichen Mitgl. des Ringes München über die fördernden Mitgl. die kombinierte Mannschaft München überlegen über Franken u. Innsbruck. Pfingstsonntag fand die Grundsteinlegung des Bundesheimes statt. Auf das dem Juni-Heft beigelegene Rundschreiben vom 6. Juni 1931 nebst dem Darlehensschein wird besonders hingewiesen. Ueber 30 Darlehensscheine von 5 RM. an stehen noch von zahlungsfähigen Freunden aus. Herzlichen Dank an dieser Stelle dafür, daß bereits ein Darlehensfonds von RM. 600 zum Bau des Bundesheimes vorhanden ist. Die diesjähr. Bundesversammlung wird hiermit zum 16. 8. einberufen. Tagesordnung im nächsten Heft oder durch Rundschreiben. Anträge hierzu sind bis 20. 7. 31 an d. Bundeskanzlei, München, Rheinstr. 22 III r., zu senden.

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

Am Heimabend im Juni wurde über 18 Neuaufnahmen abgestimmt. Gegen fünf Mitgl. wurde Ausschlußantrag wegen mangelnder Erfüllung ihrer Zahlungspflicht gestellt. Die Einweihung des Badebeckens ist zum 29. 6. 31 beabsichtigt. Laufende Veranstaltungen jeweils ab 8 h abds. (Gymnastik ab 8 1/2 h): 1. u. 3. Dienstag im Monat Kammermusikabend, Rheinstr. 22 III r. — 2. Dienstag im Monat Heimabend, Leopoldstr. 87/0. — Mittwoch Gymnastikabend in der Güntherschule, Luisenstr. 21/0. — Donnerstag Jugendvorträge bei Frd. G. A. Wilhelm, Hiltensberger Str. 34/4. Gäste und Freunde können die Opernabende der Schule Schmitz (Hohen-

staufenstr. 10) jeweils Montag und Freitag besuchen. Samstag u. Sonntag Gelände- u. Wandertage, letztere nach Beendigung unserer Bauarbeiten.

#### Maisach, Oberbayern. Bund der Lichtfreunde e. V.

Bildung einer Gruppe in Vorbereitung. Näheres Bundesleitung München.

#### Innsbruck. Bund der Lichtfreunde e. V.

Der Freundeskreis trifft sich wie bisher jeden Dienstag im bekannten Lokal. Bildung des Gymnastik- u. Turnabends in Vorbereitung. Bergfahrten führen an Sonn- u. Feiertagen ab Juli Frd. Lotha u. Frd. Pernthaler. Meldungen hierzu an die Ringführung (Adresse s. Verbandsübersicht).

#### Landesverband Schlesien.

##### Bunzlau. Lichtbund Schlesien.

Die geplante Fahrt nach Görlitz muß leider gestrichen werden wegen der Arbeit für den V. T. Der V. T. erfordert Kräfte u. Mittel. Darum habe ich folgendes auf dem Herzen: Lest die Bundesnachrichten! Ihr erspart dadurch Mahnungen und unnütze Arbeit. Unbegründete Nichteinlösung der am 15. des 3. Monats zugestellten Nachnahme zwingt zur Streichung der Säumigen! Alle Sonntage: Gelände.

##### Görlitz. Lichtbund.

Freunde! Der V. T. rückt näher! Rüstet zur Fahrt nach Deutschlands Osten, dem bedrängten Schlesien. Benutzt billige Ferien-Sonderzüge, um Görlitz kennenzulernen. Diese Stadt bietet reiche Schätze aus früheren Zeiten: Bauten der Frührenaissance u. Spätgotik, u. ist als Gartenstadt bekannt. Die Gelegenheit, Riesen- u. Isergebirge kennenzulernen, ist für Höhenwanderer günstig. — Die Werbung soll jetzt stärker betrieben werden. Hilfe jeder! Der Erfolg wird nicht ausbleiben! Treffen, Geländearbeit wie bisher. 1.—2. August V. T. in Bunzlau. Alle Anmeldungen, Auskünfte usw. durch die Bundesltg.

##### Liegnitz. „Bund der Treue.“

Unvergeßliche Tage erlebten wir Pfingsten gelegentlich unserer Bundestagung. Einen ausführlichen Bericht hierüber erhalten unsere Mitglieder im Reiche. Werbt für unsere Sache, insbesondere auch durch Bildung neuer Ortsgruppen!

## Übersicht

### der dem Reichsverband für Freikörperkultur e. V., Berlin angeschlossenen Bünde und Vereinigungen

Anfragen bitte freigemachte Briefumschläge für die Antworten befügen. Besuche, soweit nicht Sprechzeiten vermerkt sind, nur nach vorheriger schriftl. Anmeldung. — Abkürzungen: F-Führer, K-Kassenwart, S-Schriftführer, PSch-Postcheckkonto, G-eigenes Bundesgelände, Spr-Sprechzeit, T-Telefon

#### Landesverband Berlin-Brandenburg.

Berlin: RFK-Radfahrer-Wandergruppe Berlin. Führer: Max Schrader, Berlin-Pankow, Neue Schönholzer Str. 16.

Berlin: „Baldur“ Bund für Freikörperkultur. F: Rudibert Hamann, Berlin-Steglitz, Schildhornstr. 73 I l. (G).

Berlin: Bund der Lichtmenschen, Vereinigung für Geistes- und Körperkultur e. V., Postanschrift: Berlin SW 61, Yorckstr. 22, RFK-Geschäftsstelle, Fernruf Bergmann 9390.

Berlin: Bund der Treue. F: Rühl, Berlin-Pankow, Kissingen-Str. 9.

Berlin: Bund für freie Körperschulung e. V. (Bffk.) Zuschr.: Richard Goldmann,

Lichtenrade, Heimweg 8. T: Lichtenrade 9653. Spr: Mittwochs 17.30—20 Uhr, Neue Grünstraße 19, Zimmer 19.

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

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

Berlin: Kreis freier Menschen. Gesch.: Adolf Günther, Bln-Charlottenburg, Bismarckstraße 104, Eing. Leibnizstr., Bücherstube.

Berlin: Licht-Bund Märchenwiese e. V. (LBM). F: Wilh. Bartsch, Berlin W 56, Schließfach 20. Gesch.: Gymnastikschule

Berthold Schmidt, Berlin W 57, Kurfürstenstraße 19. T: B1 Kurfürst 4026.

Berlin: Neusonnenland e. V., Briefanschrift: Bln. NW 7, Postfach 24. (G). Mündliche Auskunft Mittwochs von 20—22 Uhr, Yorckstr. 22, RFK-Laden.

Berlin: Reichsbund für Freikörperkultur e. V., Geschäftsstelle: W 30, Maaßenstraße 14 II. Spr: Mon., Mittw., Freit. 17 bis 19 Uhr. Fernruf: Pallas 3234. (G).

Bad Freienwalde (Oder): Reichsbund für Freikörperkultur e. V. Hans Seelow, Marktstr. 11. (G).

Eberwalde: Bund für freie Körperschulung e. V. (Bffk.). Auskunft durch R. Goldmann, Lichtenrade, Heimweg 8. (G).



Potsdam: Bund für freie Körperkultur e. V. Auskünfte: Paul Nippert, Brandenburger Str. 57, täglich.

### Landesverband Nord-Ost.

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

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

Frankfurt a. O.: Schwanheider Bund (Gelände, Lager, Siedlung): Bf. Will Tschierschky, Frankfurt (Oder), Buschmühlweg 33 a. a) Gruppe Neumark: Hans Böckler, Arnsvalde, Seeweg-Ost 24; b) Gruppe Frankfurt (Oder): Will Tschierschky, Frankfurt (Oder); c) Gruppe Niederlausitz: Herbert Kaethner, Kothus, Eigene Scholle 10; d) Kassenwart: Emil Karras, Frankfurt (Oder), Drosselsteig 49. Postscheckkonto: Emil Karras, für Schwanheider Bund, Berlin 1260 55.

Königsberg i. Pr.: Bund der Lichtfreunde e. V. F: Paul Rayczik, Holländer Baumstraße 14.

Sonnenburg: „Die Siebener“, Gustav Schilling. (G).

Stettin: „Vereinigte Lichtfreunde, Stettin“. Arthur Papenbrock, Friedrich-Ebert-Straße 101, Haupteingang, 3 Tr. links. (G). PSch: Stettin 5976.

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

Zoppot: -Reichsbund für Freikörperkultur e. V., Ortsgruppe Zoppot. Hans Hoehnig, Zoppot, Charlottenstr. 3.

### Landesverband Nord-West.

Bremen: Bund für Gesundheitspflege, Abteilung Freikörperkultur. 8: Dr. v. Engel, Lönningstr. 30.

Hamburg: Lichtheil, Freikörperkultur-Gruppe der Vegetarier-Vereinigung Hamburg. Geschäftsstelle: E. Makowski, Hamburg 24, Haus „Mundsburg“ 11. Spr: Donnerstag 18 bis 19 Uhr. T: B 2 1398.

Hamburg: Reichsbund für Freikörperkultur e. V., F. Alexis Weichert, Langereihe 83. T: H 6 Vulkan 328. Spr: Freitag 18 bis 20 Uhr (G).

Hannover: Bund für Freikörperkultur. F: Ferdinand Nass. K: Walter Köster. 8: Gg. Engelbrecht, Tulpenstr. 2.

Hannover: „Freikörperkulturbund Sonnenland“. F: A. Zierhut, Georgstr. 15. T: 39 549. Geschäftsstelle: Lotte Meyer, Hildesheimer Str. 123.

Ratzeburg i. S.: Bund der Lichtfreunde e. V., Hans Diers.

Wesermünde: Bund der Lichtfreunde e. V. Näheres Bundesltg. München.

### Landesverband Westdeutschland.

Bonn: Bund der Lichtfreunde e. V. Näheres Bundesltg. München.

Bonn: RFK-Ortsgruppe. Aug. Braun, Reuterstr. 93.

Borken i. Westf.: Bund der Lichtfreunde e. V. Näheres Bundesltg. München.

Dortmund: RFK-Ortsgruppe. Fritz Gerling, Dortmund, Meißener Str. 52. PSch: 3288 Dortmund. Anfragen bedingen Rückporto.

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

Düsseldorf: RFK-Ortsgruppe. Aug. Klein, Lorettostr. 28.

Düsseldorf: Bund der Lichtfreunde e. V. Näheres Bundesleitung München.

Essen a. R.: Bund der Lichtfreunde e. V. Karl Rogalla, Söllingstr. 80.

Essen-West: Meta Greiß, Breslauer Str. 89. Auskunftsstelle u. Zusammenschluß der Mitgl. des RFK.

Kassel: G. Kulbel, Bernhardstr. 2 II.

Köln: Arbeitsgemeinschaft Kölner Lichtbünde. Anschrift: Fr. Liesel Höroid, Köln, Neuffer Str. 49, od. Werner Schenker, Köln-Kalek, Wallstr. 16.

Köln: Bund der Treue. F: Ernst Rosenheim, An der Malzmühle 10 II.

Köln: „Lichtkreis Köln“ Vereinigung zur Gesundung des persönlichen Lebens e. V., Köln. Hauptpost Schließfach 376, Girokonto b. d. Sparkasse d. St. Köln Nr. 9120 unter Kurt Wessel. (G) Königsforst. T: 53 795.

Köln: „Neues Leben“, Bund für körperliche und geistige Volksgesundheit e. V. Köln, Hauptpost, Schließfach 46. PSch: Köln 101 814. F: Frau Liesel Höroid, Köln, Spr: Mittwochs 20 Uhr im Vereinshaus Köln, Rheingasse 15 (G).

Limburg a. L.: Bund der Lichtfreunde e. V., Gustav Menges, Eschoferweg 5.

Lüdenscheid: Bund der Lichtfreunde e. V. Grete Schulte, Werdohler Str. 84.

München-Glabach: Bund der Lichtfreunde e. V., Gruppe Niederrhein, Bundesleitung s. München.

Münster i. W.: Bund der Lichtfreunde e. V. Näheres Bundesltg. München.

Wuppertal: Lichtbund, Vereinigung für Lebenserneuerung e. V., F: Friedrich Hasselblatt, Wuppertal-Barmen, Sedanstr. 63. (G).

Osnabrück: Bund der Lichtfreunde e. V. Näheres Bundesltg. München.

### Landesverband Süd-West.

Darmstadt: „Orplid“, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V. Erich Küspert, Landskroner Str. 69. K: Jacob Marquard, Kranichsteiner Str. 7. T: 2211. (G).

Frankfurt a. M.: „Orplid“, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V., Heinz Biek-Sallwey, Frankfurt a. M. - Prannheim, Muthesiusweg 4. K: Willi Lederer, Frankfurt a. M., Eckenheimer Landstr. 41. T: Zeppelin 57 769, PSch: Frankfurt a. M. 65 367.

Friedrichshafen: Bund der Lichtfreunde e. V. Josef Kehrer, Friedrichstr. 26

Heidelberg: Sonnenfreunde. Bund für körperliche und geistige Volksgesundheit z. H. Itzer Loos, Hauptstr. 174 II r.

Ludwigshafen - Mundenheim: Karl Fluhr, Altwippen Str. 46.

Mainz: „Orplid“, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V. Ludwig Hartmann, Mainz-Weisenau, Rheinstr. 103. Zahlungen auf PSch: Frankfurt a. M. 62 813 Ludwig Hartmann.

Oppenheim: Bund der Lichtfreunde e. V. Hellmuth Hube, Markt 10.

Saalgau, Wittbg.: Bund der Lichtfreunde e. V. Auskunft Bundesleitung München.

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

Stuttgart: Bund der Lichtfreunde e. V. Richard Motz, Vogelsangstr. 9. (G).

Stuttgart: Freikörperkulturbund Sonnenland. F: Eugen Sannwald, Winnenden, Turmstraße 14 (G).

Stuttgart: Lichtbund, Erich B. Wagner, Stuttgart, Friedrich-Ebert-Str. 69. T: 289 30 (G).

Tübingen: Bund der Lichtfreunde e. V. Näheres Bundesleitung München.

Ulm a. D.: Bund der Lichtfreunde e. V. Karl Wagner, Karlstr. 39.

Weinheim i. B.: Bund der Lichtfreunde e. V. Näheres Bundesleitung München.

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

Worms: Bund der Lichtfreunde e. V. August Seilheimer, Bärengasse 8.

### Landesverband Mitteldeutschland.

Bautzen: Bund der Sonnenfreunde, K. Hahn, Fichtestr. 4.

Braunschweig: Bund der Lichtfreunde e. V. Näheres Bundesleitung München. Chemnitz: Vereinigte Lichtfreunde e. V. Paul Epperlein, Casparistr. 3, Erdg.

Dessau: Bund der Sonnenfreunde zu Dessau. Joseph Lehnen, Dessau, Reinickenstraße 9. 8: Karl Piephoff, Rennstr. 15.

Dessau: Kreis für freie Lebensgestaltung (bish. Lichtbund Dessau). F: Karl Bückmann, Pötnitz 33. K: Paul Bohnenstein, Roßlau, Poetschstr. 32 I, Konto 1986 b. d. Kreissparkasse Dessau. (G).

Dresden: Bund der Lichtfreunde e. V. Näheres Bundesleitung München.

Dresden: Bund der Sonnenfreunde e. V. F: Kurt Göhler, Dresden-A. 1, Maternistr. 17 Tür D. T: 29 888. 8: Walter Flechsig, Dresden-A. 1, Pirnaische Str. 69. PSch: 17282 Bund der Sonnenfreunde e. V., Dresden-N. 23. (G).

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

Halle a. S.: Bund der Lichtfreunde e. V. Näheres Bundesleitung München.

Leipzig: Freikörperkulturbund e. V., Vorsitzender Kurt Weiss, Leipzig, Reiskestraße 9. (G) PSch: Leipzig 3263. — Jugendführer Heinz Görss, Leipzig W. 35, Barnecker Str. 29 II. K: Kurt Preisler, Leipzig C1, Zerbster Str. 25 II.

Leipzig: Vereinigung für neuzeitliche und gesunde Lebensgestaltung e. V. L. Grüner, Leipzig W. 31, Oeserstr. 2 b.

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

Zittau: Gemeinschaft Oberl. Lichtfreunde. Fritz Eifler, Zittau, Kasernenstraße 73 I (G).

### Landesverband Schlesien.

Benthen O.-S.: Sonnenlandbund Oberschlesien. Waldemar Colkos, Dt. Stephanstr. 4.

Breslau: Arbeitsgemeinschaft Breslauer Freikörperkulturverbände. Geschäftsführer: BdL. Gruppe Schlesien (Alfr. Frenzel, Breslau).

Breslau: Bund der Lichtfreunde e. V., Gruppe Schlesien. Gruppenführer: Alfr.

Frenzel, Breslau-Pilsnitz, Kriegerheimstätten-siedlung v. Woyrsch.

Breslau: Bund der Treue. Lothar Stenzel, Breslau 6, Leuthenstr. 23 (Rückpostfeld!).

Breslau: Freier Körperkulturkreis, Georg Schönfelder, Siebenhufener Str. 34 II.

Breslau: Lichtgartenfreunde (Vereinigung zur Pflege des Kleingartens und der Freikörperkultur). Alfr. Frenzel, Breslau-Pilsnitz, Kriegerheimstätten-siedlung v. Woyrsch (G).

Breslau: Reichsbund für Freikörperkultur e. V. F: Erich Haschke, Kaiser-Wilhelmstr. 62 (G).

Görlitz: Lichtbund. F: Fritz Scheibe, Görlitz, An der weißen Mauer 4381, rechtes Haus, 3 (G).

Liegnitz: Bund der Treue. Hauptleitung: F. Maist, Piastenstr. 66. T: 1235.

### LICHTBUND SCHLESIEN.

F: Paul Golick, Bunzlau, Altjüschwitzer Str. 10. K: H. Krainski, Haynau. PSch: Breslau Nr. 56 966, Bergstr. 3.

Ring Bunzlau (einschl. Lausitz): Paul Golick, Bunzlau, Altjüschwitzer Str. 10.

Ring Lausitz: F: Max Pelikowski, Siedl. Baldensgah, Post Läsgen (Forst).

Ring Liegnitz, Haynau: Eugen Ueberall, Liegnitz, Frankfurter Str. 9.

Ring Grenzland-Waldenburg: Peter Comes, Liebau i. Schl., Neue Bahnhofstraße 21.

### Landesverband Bayern.

Augsburg: Bund der Lichtfreunde e. V., Ring Augsburg, Jos. Weilbucher, Augsburg, Weidegasse B 103, b. Steiner.

Donaustauf: Bund der Lichtfreunde e. V. Georg Glas.

Harlaching: Bund der Lichtfreunde e. V. A. List. T: 42 559.

Kempten: Bund der Lichtfreunde e. V. Auskunft: Bundesleitung München.

Laim: Bund der Lichtfreunde e. V., J. Feustel, Berchemstr. 98.

Landshut: Bund der Lichtfreunde e. V. Näheres Bundesleitung München.

Maisach, Obb.: Bund der Lichtfreunde e. V. Näheres Bundesleitung.

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

Murnau: Bund der Lichtfreunde e. V., Rudolf Rattenberger, Seidlstr. 3.

Nürnberg: Bund der Lichtfreunde e. V. F: Hans Popp, Nürnberg, Amannstr. 8. T: 40 331 (G).

Nürnberg: Lichtgemeinschaft Franken für aufsteigende Lebensgestaltung, Nürnberg. F: Ant. Pflitz, Burgstraße 19. Geschäftsstelle: Gg. Chr. Braunstein, Nürnberg 2, Schließfach 227 (G).

Pasing: Bund der Lichtfreunde e. V. Gg. Wolfstetter, Planegger Str. 27 I.

Penzberg, Obb.: Bund der Lichtfreunde e. V., Peter Gschwendner, Bergmann in Nonnenwald.

Pullach: Bund der Lichtfreunde e. V., Siegfried Kriegel, Architekt, Gistlstr. 10.

Regensburg: Bund der Lichtfreunde e. V., Georg Glas, Donaustauf (G).

Regensburg: Lichtgemeinschaft Franken für aufsteigende Lebensgestaltung. Ernst Kraus, Postschalterfach Regensburg 2, 357.

Rosenheim: Bund der Lichtfreunde e. V., Otto Kissler, Kalte Mühle 64 b.

Schwabmünchen b. Augsburg: Bund der Lichtfreunde e. V. Heinrich Linz, Apothekergäßchen.

Sonthofen: Bund der Lichtfreunde e. V., Rudolf Loyer, Treuhändbüro. T: 97.

Wangen i. Allgäu. Bund der Lichtfreunde e. V. Anton Lau, Wangen i. Allgäu.

### Ausland.

Bozen: Bund der Lichtfreunde e. V., Rudolf Regale, Defreggerstr. 10.

Hannover Pa (U.S.A.). Bund der Lichtfreunde e. V., Frank Elsner, Sprengle Av. 12.

Innsbruck: Bund der Lichtfreunde e. V. Ring Innsbruck. Josef Perenthaler, Roseggerstr. 10.

Graz: Steiermärkischer Bund für Körper- u. Geisteskultur „Hochland“. Werner Strake, Graz, Zwerggasse 6.

Paris: Bund der Lichtfreunde e. V. Robert Mees, 136 rue de la Tour.

London: Bund der Lichtfreunde e. V., Arthur L. Critchard, 113 Durham Road, East Finchley N. 2.

England, W. R. D. Martin, Kimblewick, Mandeville Road, Aylesbury.

Alger (Marokko): Bund der Lichtfreunde e. V. A. Rozée, 8 Rue Empereur Vespasien.

Rio de Janeiro (Brasilien): Bund der Lichtfreunde e. V. Anschrift durch Bundesleitung.

# Sie brauchen männliche Kraft!

Wenn Sie ein wirklicher Mann genannt sein wollen, müssen Sie männliche Eigenschaften besitzen. Sie müssen aufrecht gehen, mit energischen, federnden Schritten, erhobenen Hauptes, mit lächelnden Lippen und entschlossenem Blick. Sie müssen mutig sein, lebhaft und fröhlich, tatkräftig, gesund und stark. Wenn Sie aber nervös sind und ohne Ausdauer, mit nachlässiger Haltung, düsterem Blick, blasser Gesichtsfarbe, kränklich und schwächlich, energie-los und ohne Ehrgeiz, dann werden Männer und Frauen Sie nicht als einen richtigen Mann einschätzen; dann kennen Sie das beschämende Gefühl der Schwäche. Aber es liegt in Ihrer Macht, diesen Zustand zu ändern.

## Strongfortismus

die berühmte individuelle Methode,

hat tausende von Schwächlingen zu wirklichen Männern gemacht. Sie wird auch Ihnen helfen. Ohne Medizin und ohne Apparate, allein durch die erweckten Kräfte der Natur werden Sie Ihre Mängel, Schwächen und Beschwerden, die Folgen jugendlicher Fehler, überwinden. Sie werden widerstandsfähige Gesundheit, imponierende männliche Kraft, Leistungsfähigkeit und Ausdauer erlangen. Strongfort's interessantes, reich illustriertes



Strongfort, das Ideal männlicher Vollkommenheit

## kostenfreies Buch „Lebens - Energie durch Strongfortismus“

wird Ihnen Geheimnisse des menschlichen Körpers offenbaren. Sie werden erfahren, wie Sie mit dem Aufbau Ihrer körperlichen Kräfte Ihre Willensstärke, Nervenkraft und Ihre geistigen Fähigkeiten entwickeln können. Es zeigt Ihnen den Weg zu Lebensenergie, Lebensfreude und Erfolg. Verlangen Sie heute noch — ohne Verbindlichkeit für Sie — Ihr kostenfreies Exemplar dieses Buches durch Einsendung des Gutscheines oder Ihrer Adresse. Wenn Sie erfolgshindernde Beschwerden angeben, wird Ihnen kostenlos individueller, vertraulicher Rat zugehen.

## STRONGFORT - INSTITUT Berlin-Wilmersdorf, Dept. 406

Vertreten auf der Internat. Hygiene-Ausstellung Dresden, Halle 43

### Gratis-Bezugsschein

STRONGFORT-INSTITUT, Berlin-Wilmersdorf, Dept. 406  
Bitte senden Sie mir **kostenfrei** und **unverbindlich** mein Exemplar Ihres Buches: **„Lebens-Energie“**. Die mich speziell interessierenden Fragen habe ich mit  $\times$  bezeichnet.

..... Nervosität	..... Rheumatismus	..... Schlechte Gewohnheiten
..... Katarrh	..... Größere Kraft	..... Sexuelle Schwäche
..... Magerheit	..... Verstopfung	..... Willenskraft
..... Korpulenz	..... Seelische Hemmung	

Name: ..... Beruf: ..... Alter: .....  
Ort und Straße: .....

## Wege zu Gesundheit und Kraft.

Die Gesundheit, Kraft und Leistungsfähigkeit unseres Körpers ist vom Zustand der inneren Organe abhängig. Alle Körperorgane arbeiten durch Muskelkraft, und wo immer Teile der wichtigen inneren Muskeln geschwächt sind oder ihren Dienst ganz versagen, werden Stockungen auftreten und körperliche Mängel und Beschwerden sich bemerkbar machen. Von der rhythmischen Aktivität der inneren Muskeln hängt unser Wohlbefinden ab, denn die Tätigkeit des Herzens und der Lunge, der Verdauungs- und Stoffwechselorgane und der Geschlechtsorgane wird von dieser Aktivität beherrscht. Da die körperlichen und geistigen Eigenschaften eines Menschen eine Einheit sind und sich gegenseitig ergänzen, so bedeutet eine unvollkommene Muskelaktivität auch eine Schädigung der geistigen Kräfte.

Sind die Muskeln geschwächt und erschläft, so fehlt uns die geistige Spannkraft, die ausreichende Nervenkraft, die Willensstärke, ein Gefühl des Niedergedrücktseins beschleicht uns, wir werden unsicher und verzagt, wir sind außerstande, unsere Veranlagungen, unsere Fähigkeiten, unsere Kräfte zu verwenden. Ein solcher Zustand ist durch Wiederherstellung der normalen Funktion der inneren Organe, durch Entwicklung der inneren Muskelaktivität zu beheben.

Der bekannte Sportsmann und Lehrer für Körperkultur, Lionel Strongfort, hat ein besonderes System zur Entwicklung der inneren Muskelkraft des Körpers entdeckt und dieses zur Grundlage seines weltbekannten Systems „Strongfortismus“ gemacht. Es lehrt, wie durch geeignete wissenschaftliche Körperübungen in Verbindung mit Anweisungen für Diät und Hygiene eine systematische, gleichmäßige Durchbildung des ganzen Körpers in allen seinen Teilen erzielt werden kann. Dadurch wird der normale Gesundheitszustand hergestellt, ein hoher Grad von Kraft, Gewandtheit, Leistungsfähigkeit und Energie kann dadurch erlangt werden.

Ein besonderer Vorzug des Strongfortismus allgemeinen Systemen gegenüber besteht darin, daß diese Methode stets den speziellen persönlichen Bedürfnissen des einzelnen entsprechend individuell angepaßt wird. Hierin ist der Welterfolg des Strongfortismus begründet. Auch Willensstärke, Nervenkraft und geistige Spannkraft werden mit den körperlichen Kräften durch diese natürliche Methode entwickelt. Sie erzeugt Wohlbefinden und Harmonie, Seelische Hemmungen und Mißstimmungen werden bald überwunden. Strongfortismus bildet gesunde, tatkräftige und freudige, lebensbejahende und widerstandsfähige Menschen und erfüllt dadurch das Streben nach körperlicher und geistiger Vervollkommnung.

Die Pfingstwoche in der „Jungmühl“ am Plauer See, 23. bis 31. Mai 1931.

Acht herrliche Ferientage, fast einer dem anderen gleichend in Sonnenwärme und -glück — und doch jeder wieder ein neues unvergeßliches Erlebnis!

Ein Höhepunkt dieser festlichen Pfingstwoche war die Motorbootfahrt nach dem Müritzsee in der Wochenmitte. Durch zwei langgestreckte Zwischenseen ging es nach Malchow, dessen altes Kloster wir besichtigten. Durch den mächtigen Kölpin- und Fleesensee ging's dann an Waren vorbei hinein in die unendliche Weite der Müritz. In weitausholendem Bogen fuhr man an eine schöne Badestelle, um nach 1½ stündigem Aufenthalt mit fröhlichem Wassertreiben die nicht minder schöne Rückfahrt anzutreten, meist nackt auf dem Sonnendeck, alle Elemente und die herrliche Landschaft in vollsten Zügen genießend.

Aber nicht nur Leib und Seele kamen in dieser Woche zu ihrem Rechte, auch dem Geiste wurde eine Aufgabe gestellt. Das Thema lautete: „Liebesleben und Ehefragen im Lichte der Freikörperkultur.“ In der Aussprache, die natürlich auf sehr viele benachbarte Gebiete übergreifen mußte, wurde zunächst einhellig betont, daß es taktisch höchst bedenklich und daher zu verwerfen sei, die ohnehin noch stark um ihre Daseinsberechtigung kämpfende Freikörperkulturbewegung mit diesen umstrittenen Problemen zu verknüpfen und zu belasten. Es zeigte sich ferner die Tatsache, daß die Lichtfreunde, wenigstens wie sie sich hier zusammenfanden, größtenteils in sexualreformerischen Dingen sehr konservativ eingestellt sind.

Welcher deutsche Lichtfreund ist in der Lage, dem Sonnenlandbund Stuttgart durch ein

## sofortiges Darlehn von Mk. 500.-

gegen übliche Verzinsung auf ca. 1 Jahr aus einer augenblicklichen mißlichen Geldverlegenheit zu helfen.

## Eingeführte Bezirksvertreter

für Nord-, Mitteldeutschland, Schlesien, Ostpreußen und Bayern

für lebensreform. illustr. Zeitschrift gesucht.

Angebote unt. 411 an die Geschäftsstelle des Verlages

Komm zum V. T. nach Bunzlau, denn Du darfst beim frohen Treffen der Lichtfreunde nicht fehlen.

Inmitten der herrlichen Natur und zwischen den nach Wahrheit und Gerechtigkeit ringenden Lichtmenschen tummelten sich sorglos und glücklich gesunde Kinder und riefen uns zu: Die besten menschlichen Verhältnisse sind diejenigen, aus denen die besten und tüchtigsten Menschen hervorgehen, und nicht einseitig ist das Leben, sondern vielfältig und entwicklungsfröhlich Mahle weiter, heilsame Jungmöh!!

Wilhelm Thost.

## Klappholtal.

Einer der wichtigsten Stützpunkte unserer Bewegung im Hinblick auf ideale und körperfrohe Lebensgestaltung ist das freideutsche Jugendlager in Klappholtal auf Sylt.

Es liegt mitten im Naturschutzgebiet, sein herrlicher Badestrand erstreckt sich in ruhiger Abgeschlossenheit stundenweit nach Norden und Süden. Wer auf die See hinaus will, hat täglich Gelegenheit, mit einem Segelkutter bis nach der dänischen Insel Röm hinauszufahren.

In jedem Sommer finden sich in Klappholtal Menschen aus dem freideutschen Lager und aus dem weiteren Kreis der Jugendbewegung. Hier bietet sich ihnen Anregung zu froher Körperbewegung und geistig-seelischer Verbindung mit Gleichgesinnten. Darüber hinaus wird in positiver Arbeit an gediegenen zukunftsbeständigen Werten erhaltend und fördernd geschaffen.

Arbeitsgemeinschaften, Singewochen, Volkstänze, Körperkultur spiegeln den inneren Gehalt des Lagerlebens wider.

Dem Jugendlager ist auch ein Kindererholungsheim angegliedert. Der Tageslauf und die heilpädagogische Behandlung sind fachkundig geregelt. Auch hier ist im Rahmen fröhlicher Gemeinschaftsarbeit Bereicherung und Entwicklung der Persönlichkeit als letztes Ziel gegeben.

## Bücher

**Richtige Ernährung** von Karl Biederbeck, Dresden 1930. Preis —,80 RM.

Der Verband Volksgesundheit hat es unternommen, mit diesem Schriftchen in knapper übersichtlicher Form ernährungswissenschaftlich außerordentlich gut fundierte Hinweise zu geben. Man kann sie infolge ihrer ausgezeichneten Verständlichkeit mühelos aufnehmen und mit Gewinn verwerten.

**Pr. Der schöne Akt** von Dr. W. Warstat, Photokino-Verlag, Berlin S 14.

Eins der wertvollsten Bücher für unsere Lichtbildner. Nach einer eingehenden Beschäftigung mit dem nackten Menschen überhaupt (durchaus in unserem Sinne!) in sittlicher und ästhetisch-künstlerischer Hinsicht folgt eine umfassende in viele Unterabteilungen aufgeteilte Behandlung der technischen Gebiete. Über

## Für Sport u. Massage nur



Nivea-Öl. Denn es enthält das hautpflegende Eucerit, u. darauf beruht seine überraschend wohltuende Wirkung. Nach dem Einreiben spüren Sie die Abkühlung weniger. Tägliche Behandlung mit Nivea-Öl kräftigt Ihre Haut, so daß sie ihren Aufgaben als Atmungs- u. Ausscheidungsorgan besser gewachsen ist.

# NIVEA-ÖL

## für Licht- Luft- u. Sonnenfreunde.

Kräftiges Einreiben mit Nivea-Öl belebt die Haut und läßt sie äußere Temperaturschwankungen besser ausgleichen und dadurch Erkältungen verhindern. Der massierenden Hand gibt Nivea-Öl gute Gleitfähigkeit. Ein Teil des Nivea-Öls aber dringt leicht in die Haut ein. Erst das eingedrungene Öl kann seine wohltuende Wirkung voll zur Geltung bringen.

Nivea-Öl in Flaschen: RM 1,10 und RM 1,50



100 Bildtafeln (vorwiegend aus Wettbewerben des „Photofreund“) mit kritischen Nebentexten runden den Inhalt zu einem Wissen und Freude bringenden Ganzen ab. Die vorwiegend natürliche, ungezwungene Haltung der Modelle zeigt, daß der Geist der FKK-Bewegung bereits einen entscheidenden Einfluß auf die Entwicklung der Aktphotographie ausgeübt hat.

**Alkohol — Volk — Polizei.** Von Ministerialrat Bracht. Erschienen in der Kameradschaft-Verlagsges. m. b. H., Berlin W 35.

Eine mutige Schrift, die mit unerbittlicher Strenge und Folgerichtigkeit die erschütternden Tatsachen der Alkoholfrage klarlegt. Tatsachen und Zahlen, die uns auch in dieser Richtung immer wieder zur unermüdbaren Arbeit an der Volksgesundheit zwingen. Um so mehr, als viele Tageszeitungen, die durch die Inserate vom Alkoholkapital abhängig sind, einer Erörterung solcher Fragen aus dem Wege gehen. In diesem Zu-

# DIE R-TRACHT

ist eine im Sinne neuzeitlichen Aufbaues gründlich ausgearbeitete körpergerechte, zweckmäßige, schöne und gediegene

## MÄNNERKLEIDUNG

Ausführliche Werbeschrift mit Bildern versendet auf Anfordern frei

HARALD RIECKEN ./. PLOCHINGEN/STUTTGART

## Diaderma am Toten Meer!

Von einer eingehenden Studienreise durch Palästina sendet ein begeisterter „Diaderma-Haut-Funktions-Oel-Freund“ vom tiefsten und salziesten Punkt der Erde einen dankbaren Gruß. Zur Pflege der Haut, zum Schutz des Körpers gegen Sonnenbrand werde ich auch fernerhin stets zu Diaderma-Haut-Funktions-Oel greifen. Noch andere Deutsche traf ich hier, die „Diaderma“ bei sich hatten und sehr zufrieden waren, während ich andere Marken nicht antraf.“

11. 5. 31 H. D., stud. theol.



Am 31. August Schlußtermin  
zum Photo-Wettbewerb.

**Diaderma überall!**



Haben Sie schon einmal  
**ein schönes blaues  
Faltfoot**  
gesehen? Es war ein  
**L F B**

Es muß Ihnen gefallen haben! Wird es doch von seinen Besitzern das

„**blaue Wunder**“  
„**der Mercedes des Faltfootes**“

genannt. — Im L. F. B.-Faltfoot wird Ihnen höchste Güte an Konstruktion, Material und Arbeit geboten.

Interessieren Sie sich für unseren Prospekt, es verpflichtet Sie nicht.

**Leipziger Faltfoot-Bau, Leipzig C 1/12**

**SPORT-GERÄTE**  
(Bälle, Speere, Kugeln, Disken usw.)  
**GUSTAV STEIDEL**  
BERLIN / LEIPZIGER STRASSE 67

Die  
**Vegetarische Küche**  
im Westen

Joachimsthaler Str. 35, Ecke Augsburgstr.

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

**Die Sonder-Gymnastikkurse  
mit Höhensonnen-Beinstrahlung**

für alle RFK.-Mitglieder werden im Sommer  
immer Donnerstag von 9-10 Uhr weitergeführt  
(Brausegelegenheit)

Nähere Auskunft wird jederzeit auch telefonisch erteilt

Schule für Tanz — Gymnastik — Bewegungschöre  
**BERTHOLD SCHMIDT**  
Berlin W 57, Kurfürstenstr. 19 / Tel. B 1 Kurfürst 4026  
Berufsausbildung und Laienurse täglich auch im Freien

sammenhänge ist es zu begrüßen, daß man auch in Schriftstellerkreisen neuerdings versucht, durch alkoholgegnere Arbeit an den vielen Fachzeitschriften, die weniger von Alkoholinsensitiven abhängig sind, im Sinne der Alkoholbekämpfung zu wirken. G. P.

### Ein Katalog der Lebensreform-Literatur.

Der Verlag Lühe & Co. in Leipzig, der auch die deutsche Vertretung des Wendepunkt-Verlages innehat, gibt einen für jeden Lebensreformer ungemein aufschlußreichen Katalog heraus. Eine Erscheinung, die um so mehr zu begrüßen ist, als die vielen Schriften zur Lebenserneuerung an den verschiedensten Orten und von meist kleineren Verlegern herausgegeben werden und sonst nicht leicht zu erfassen sind. Es wäre zu begrüßen, wenn der stattliche Katalog, der eigentlich für den Buchhändler bestimmt ist, bald weiteren Kreisen zugänglich gemacht wird.

Im selben Verlage erscheint das „Nachrichtenblatt für Lebensreform“, dessen Bezug ebenso wie der des „Wendepunktes“ dringend empfohlen werden kann. Pr.

### Notverordnung und Ferienaufenthalt.

Tausende können sich heute nicht mehr den Ferientort frei wählen: Gehaltsabbau, verkürzte Arbeitszeit und Arbeitslosigkeit vertreiben Wünsche und Gedanken.

Wir stehen im Zeichen höchster Not. — Und doch ist gerade dann eine rechte Loslösung von den niederdrückenden Verhältnissen, ein frohes Ausspannen vonnöten. Aber woher das Geld nehmen zur Erholung? — Hier Abhilfe zu schaffen, haben wir uns zu folgender Notmaßnahme entschlossen: Wir schaffen ab 1. Juli bis auf weiteres neben unseren gewöhnlichen Preisen für die von den neuen Ereignissen hart Betroffenen einen

**Einheitspreis von RM. 3,50**

unter folgenden Bedingungen:

- Zusammenschluß mehrerer Ferienschüler zu Gruppen (4 Personen mit möglichst gleichzeitiger An- und Abreise),
- mindestens 10tägiger Aufenthalt,
- Bettwäsche oder Schlafsack selbst mitbringen,
- Zimmer selbst richten,
- Selbstverpflegung morgens zum 1. Frühstück.

Geboten wird:

Unterkunft in Zimmern des Landhauses oder Luftstätten, Benutzung des prächtigen ausgedehnten Geländes am Plauer See, Gymnastikunterricht, Benutzung der Sportgeräte, Beteiligung an den Sonderfahrten des Sonnenschiffes über die ganze mecklenburgische Seenplatte zu ermäßigter Gebühr, reichhaltige Mittagsmahlzeit (drei Gänge), Nachmittagsgetränk, Abendbrot, Brot, ebenso Kaffee und Milch fürs Frühstück kann im Heim gekauft werden, ebenso können dort Schlafsäcke entliehen werden.

Man wende sich in dieser Sache umgehend an die  
Heimleitung Jungmühl bei Ganzlin (Mecklbg.).

### Elektrobio-Brennessel-Haarwasser.

Um meinen Prinzipien, meine Fabrikate immer wieder zu verbessern, treu zu bleiben, habe ich neuerdings Versuche mit Elektrobio-Brennessel-Haarwasser angestellt, indem ich noch einen Auszug aus der Klettenwurzel dem bewährten Elektrobio-Brennessel-Haarwasser zugesetzt habe.

Die Wirkung des Elektrobio-Brennessel-Haarwassers mit dem neuen Zusatz bei Haarausfall, Schuppen und Schinn ist eine sehr gute, weil das Elektrobio-Brennessel-Haarwasser gegenüber den anderen im Handel befindlichen Haarwässern den Vorzug des Zusatzes der Klettenwurzel hat.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich noch darauf hinweisen, daß alle Auszüge aus den Pflanzen nach einem eigenen Verfahren in besonderen Apparaten in meinem Betriebe gewonnen werden, so daß ich etwa keine fertigen Tinkturen kaufe, bei denen man nie die Garantie hat, was darin enthalten ist, und so immer die beste Gewähr dafür habe, daß in meinen Fabrikaten die

# KLEINE ANZEIGEN

Anschrift für Anzeigen und Ziffersendungen: RFK Verlag (Freikörperkultur und Lebensreform), Berlin SW 61, Yorckstr. 22; für Zahlungen: RFK-Verlag (Verlag des Reichsverbandes für Freikörperkultur und Lebensreform) beir. Freikörperkultur und Lebensreform. - Zeilenpreis 50 Pfg. für die einspaltige Nonpareillezeile (1 Zeile = 6 Silben) Ziffergebühr 50 Pfg. - Wiederholungsrabatt von 6x ab 5%, von 12x ab 10%, von 24x ab 15%. - Annahmeschluss am 15. jeden Monats.

## PERSÖNLICHES

Nur Anzeigen von Bundesmitgliedern finden Aufnahme

Gymnastiklehrerin möchte sich gern kl. Gesellsch. anschl. auf Autoreise nach der Südschweiz, oberital. Seen od. Oesterreich Ende Aug., Anf. Sept. Ist gut. Reisekamerad, gr. Natur- u. Wasserfreundin. Entspr. Teiln. a. d. Fahrtkosten. Zuschriften erbeten an d. Verlag unter 409.

## Berlin

21j. Mädchen a. z. 15. 9. Stellg. in g. Hause. Perfekt in allen Arbeiten. Nähen, gute Allgemeinbildung. Seit 7 Jahren in erstkl. Fremdenpension d. Bewegung. Ja Referenzen. Freundl. Angebote unter 408 an den Verlag.

## Haustochter

Lichtmädel, 15-18 Jahre alt, gebildet und kinderlieb, gesucht. Familienanschluß, Taschengeld. Selbstgeschriebene Bewerbung m. Lichtbild erb. an Rudolf Reißbarth, Fluren b. Wesel, Haus Nr. 1/2.

## Ehepaar, gebild. Berlin

müttl. Jahre, 13j. Jungen, Lichtfreunde, sucht ebensolch. nation. christl. zu Verkehr in Famil. u. Gelände. Ausführl. nicht-anonym. Zuschrift unter Treue an d. RFK-Verlag.

## FERIEN-ERHOLUNG

## Lichtgelände Lüttenfieth

Quartier auf Stroh oder Zeitgebühr 35 Pf., Geländegebühr 30 Pf., Kindergebührenfrei. Selbstversorgung, Kochgelegenh., Pensionen in der Nähe. Prosp. gegen 15-Pf.-Marke. G. v. Boddien, Lüttenfieth, Post Gleichendorf bei Lübeck.

## Oberharz

Vegetarisch-Frischkost-Diät Beste reichliche Verpflegg., sachgemäße Zubereitung. Luft-Sonnenbad. Morgen-Gymnastik. Park, Liegewiesen, Liegehalle. Nahe Badestrand, am Hochwald. Prospekt frei. Viktoriahaus Hahnenklee (600 m) Bierhake-Wohlfarth.

## Kreßbrunn a. Bodensee „Friedrichshof“

Vegetarisches Erholungsheim, groß. Park, eigener Badestrand, Sonnenbad, Tennisplatz, sorgfältige Ernährung. Pension von RM. 5.50 an. Prospekt frei. Frau W. Boneck.

## Gründliche Erholung

finden Kinder in kleinem, einfachem Familienheim auf Sylt. Neuzzeitliche Ernährung und Körperpflege. Individuelle Behandlung. Unterricht in allen Schulfächern. Kummert, Braderup auf Sylt.

## Aufklärung

über den Lichtortbund gibt die Zentralauskunftel in Hofgeismar-Kelze gegen Rückporto.

## Unsere SPEISEHÄUSER

## Veget. Speisehäuser

Friedrichstr. 151, 1 Tr. Nahe Bahnhof Friedrichstraße (Inh. Behnke).  
Prinz-Louis-Ferdin.-Str. 2, 1 Tr., Ecke Georgenstr. (Inh. Kronberg).  
Mauerstraße 66-67, 1 Tr., 2. Haus v. d. Leipziger Str. (Inh. Weber).

Neue Schönhauser Str. 10, 1 Tr. Nahe Bahnh. Börse (Inh. Meinung).

Alexanderstr. 50, 1 Tr. Nahe Bahnhof Alexanderplatz (Inh. Steinhoff).

Moabit, Paulstr. 2, 1 Tr. Nahe Kriminalgericht (Inh. Schmelz).

Potsdamer Str. 26a, 1 Tr. Nahe Potsdamer Br. (Inh. Homann).

Ernst Behnke, SW, Anhaltstraße 12, 1 Tr.

## Vegetar. Restaurant

Holzmarktstraße 73 I, Nahe Jannowitzbr. Inh. P. Eggers. Reichhalt. Auswahl.  
Friedrichstraße 21 I, Nahe Hallesches Tor. Inh. M. Eggers.

## Speisehaus Vera Rban

Steglitz, Humboldtstr. 1.

## 1. Mazdaznan

Mittagstisch Arendt, Eisenacher Str. 112 II (Nollendorplatz).

## KÖRPERSCHULUNG

Gymnast., Sport, Bew.-Chor

## Körperbildung und Heilgymnastik

TILLI VON AU  
Diplom. Gymnastikerin  
Berlin-Mariendorf, Kurfürstenstraße 30. Telefon Süd- ring 1089.

## Schule für Mensendieck-Gymnastik

Anni Rühnick  
Berlin-Schmargendorf  
Tölzer Straße 18.  
Kurse für Berufstätige im Zentrum. Anmeldung H 5, Brabant 1883.

## Gymnastikschule Medau

Ausdrucksgymnastik. Geschlossene Kurse Ermäßigung. Doppelstunden 3 M. monatlich. Innsbrucker Str. 44. G 1, Steph. 1915.

## VERSCHIEDENES

## Vereinsbanner

und Fahnen / Tischbanner Ehrengaben / Verbandsabzeichen in Emaille u. Stoff Verbandswimpel / sämtlich. Bedarf liefert am schönsten und billigsten

Willy Ende, Bln.-Pankow, Spieckermannstr. 30 / Tel.: D 8 Pankow 2982.

## Fleischlose Koch- u. Rohkostkurse

für individuelle Ernährung

## Wissenschaftl. Rückgrat- u. Nervenpflege

m. Kompressen u. Massage, staatl. geprüft. Volontärinnen werden angenommen.

Frau Gertrud Koch  
Berlin NW 87, Agricolastr. 29, Fernsprecher: C 5, Hansa 4362. Sprechstunden: 9-10 oder nach vorheriger Anmeldung.

## Schwalbe's Reformbuchhaus

mit Zeitschriftenvertrieb für gesundes Leben und freies Menschentum. Berlin SW 11, Prinz-Albrecht-Straße 1.

## Charakterbeurteilung

Skizze RM. 4,-  
Analyse RM. 6,-  
Frau Marianne Kohlmeier, wiss. Graphologin, Darmstadt, Heidelberger Str. 6 (Schule Dr. Klages).

## EMPFEHLENSWERTE REFORMHÄUSER

### Berlin SO

Reformhaus Gesundheitsquelle Köpenicker Str. 96. M. & A. Adorno. Jannowitz 0639.

### Berlin-Neukölln

„Reformhaus Flughafen“ (a. d. Hermannstr.), Flughafenstr. 62.

### Berlin W

Reformhaus „Natura“, Schütz & Heikes, Berlin W 57, Bulowstr. 48, Pallas 5877.

Gesundheits-Zentrale W 9, Linkstr. 40. Preisbücher werden frei zugesandt.

### Berlin-Steglitz

Reformhaus des Westens, Gerh. Weghorn, Berlin-Steglitz, Kieler Str. 3. Fernruf G 2, Steglitz 3525. Gesundheits-Zentrale Steglitz, Bismarckstr. 3. Ruf G 2, Steglitz 1988.

### Frankfurt am Main

Reformhaus „Thalysia“, Boermel, Ernst, Schillerstr. 27, Tel.: Römer 2929.  
Reformhaus „Freya“ Schöffergasse 23/25. Fernr. Hansa 1484.  
Reformhaus Heil, Adalbertstraße 48. Telefon: Mainz. 77123.

### Magdeburg

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

angegebenen Zusätze naturrein, ohne Veränderung des Natur-Charakters, enthalten sind.

Bei meinen Spezialitäten, wie Elektrol-Universal-Einreibung (Karmelitergeist), Elektrobinol, Elektrovin, trifft dieses ebenfalls zu, da diese Fabrikate ja fast ausschließlich Auszüge aus Kräutern und Wurzeln enthalten.

## Zum Reisegepäck

gehört als wichtiger Bestandteil ein geeignetes Hautpflegemittel. Beim Luft- und Sonnenbad, beim Schwimmen und Wandern, Gymnastik und sonstigem Sport setzen Sie sich leicht den Gefahren eines schmerzhaften Sonnenbrandes aus, wenn Sie es versäumen, die Haut in richtiger Weise vorzubereiten. Eine Salbung vor jeder Wanderung und Reise erhält Sie lange frisch und leistungsfähig. Zu einer solchen Körperpflege hat sich seit langem das erste und älteste Haut-Funktions-Oel Diaderma bestens bewährt, das aus hautnährendem Olivenöl besteht, in das belebende Kräuterextrakte eingetragene sind (nur pflanzliche Bestandteile). Besonders erfrischend wirkt das Diaderma-Citro-Haut-Funktions-Oel, das durch den Zusatz von Citronen- und Orangenblütenöl eine köstliche Anregung in heißen Tagen bedeutet.

Für alle Freunde des Photo-Sportes sei nochmals auf den Wettbewerb „Diaderma überall“ hingewiesen. Schlußtermin am 31. August 1931.

Stehen Sie morgens zehn Minuten früher auf!

Bräusen Sie oder reiben Sie Ihren Körper mit kaltem Wasser ab und frottieren Sie ihn danach gut. Reiben Sie dann den ganzen Körper dünn mit Nivea-Oel oder Nivea-Creme ein. Zum Schluß machen Sie bei offenem Fenster ein paar Freiübungen. Sie fühlen sich danach noch einmal so wohl und gehen dann frisch und fröhlich an Ihre Arbeit.

## Freideutsches Lager Klappholltal - Sylt

unmittelbar am Meere im Naturschutzgebiet gelegen. Für innerlich lebendige Menschen, die körperliche Erfrischung und geistige Anregung suchen. Zwangloses Gemeinschaftsleben, Vorträge, Aussprachen, Wanderungen, Gymnastik, Segelpartien, **Freikörperkultur.**

Über Hochsommerveranstaltungen Sonderprospekt anfordern.

**Ein Werbebuch für die Bewegung!**

**Das beste Geschenk für jeden Lichtmenschen!**

**A. TALUS: Sonne dem Nackten**

In prächtigem Ganzleinenband mit zahlreichen Kunstdrucken zur Anschaffung bestens empfohlen. Gegen Einsendung von 3,- RM auf Postscheckkonto: Breslau 23100 postfrei überallhin von

**Verlag Venusal-Liegnitz**

**Ausrüstungen für  
Wanderfahrt und Wochenend!**

**Billig und gut!**

Zelte, Schlaf-, Rucksäcke, Brotbeutel, Alumin.-Gesch., Feldflaschen, Kocher, Becher usw., Bootszubehör, Stech- und Doppelpaddel, sämtl. Gummiwaren usw.

Noch heute Gratiskatalog anfordern!

**RICHARD SPAHLINGER / SPORTAUSRÜSTUNGEN**  
Esslingen/Neckar Wiederverkäufer und Vertreter gesucht.

Seit  
über  
30 Jahren  
führend!



**In 5 Minuten Nichtraucher!**

Erfolg garantiert. - Auskunft kostenlos.

**A. Müller & Co.,** Laboratorium, Fichtenau 1 509 (Kr. N.-Barnim)

**Kreuzriemen-Sandale**

Prospekt frei

Der patentamtlich gesch. Riemenzug gibt absolut festen Sitz  
3 versch. Ausführungen  
Reformschuh-Werkstatt  
**Johannes Steitz**  
Chemnitz  
Augustusburger Straße 19



**Jeder Lichtfreund**

dient der Bewegung wenn er bei allen Einkäufen unsere Inserenten bevorzugt. Erwähnt bitte bei Anfragen die RFK-Zeitschrift.

**Sonnen und Salben!**

In die Sonne, in die Sonne! — Mit aller Sonnensehnsucht werfen wir uns der Strahlenfülle entgegen.

Doch im Ueberschwang beglückenden Erlebens tun wir des Guten gar leicht zuviel. — Aus den Kleidern in die Sonne! Welch ein schroffer Wechsel für die Haut unseres Körpers. Die gewaltige Strahlkraft der Sonne ist in so ungewohnter Fülle ein Uebermaß, ein Ueberreiz für die unverhüllte Haut. Aber wir wollen doch gerade die belebenden Kräfte der Sonne so ganz unmittelbar in unseren Körper aufnehmen! — Das erreichen wir nur dann ohne Schaden, wenn wir vor jedem Sonnenbade und auch nachher unseren Körper mit einem zweckmäßig zusammengesetzten Hautöl einreiben. Ein solches Salböl überzieht die Haut mit einer hauchdünnen Schutzschicht, ohne die Poren zu verstopfen, also ohne die Hautatmung zu beeinträchtigen.

Auch die heilkräftigen ultravioletten Strahlen der Sonne kommen auf diese Weise unserem Körper voll und ganz, ja noch besser zugute.

Die menschliche Haut, bekanntlich ein ungemein wichtiges Atmungs- und Ausscheidungsorgan, eine sogenannte zweite Lunge, kann — meist in dichte Kleider gehüllt — nur ungenügend arbeiten. Bei den meisten Menschen ist deshalb dieses Organ verkümmert und ungenügend durchblutet. Durch regelmäßiges leicht massierendes Salben wird die Haut wieder kräftig durchblutet, belebt und zu voller Tätigkeit erweckt. Die Poren öffnen sich und atmen wieder voll und frei. Auch die Ausscheidungstätigkeit der Haut — entscheidend beteiligt am gesamten Stoffwechsel — kann ihre Aufgabe wieder erfüllen.

Salben verhütet Sonnenbrand, der bekanntlich sehr schmerzhaft ist und die Gesundheit, besonders das Nervensystem, schwer schädigen kann. Sonnenbäder übertrieben lange ausgedehnt ermüden und erschaffen. Lieber kürzer und öfter sonnen! Luftbäder im Schatten können dagegen, je nach Befinden, beliebig lange genossen werden. Gegen Erkältung schützt ausgiebiges Salben. Bei feuchtem Wetter muß man sich also erst recht und öfter salben.

Eine praktische Auswahl zweckmäßig zusammengesetzter Hautöle hat die Arya-Laya Reform-Kosmetik Fritz Bräutigam, Hannover, herausgebracht. Jeder findet unter diesen Salbölen das für seine Zwecke geeignete. Es gibt:

Arya-Laya Haut-Salböl mit einem Höchstgehalt an stärkenden Pflanzenauszügen und natürlichen ätherischen Oelen — zur täglichen Körperpflege, Massageöl für Sport und Gymnastik, Sonnenbrand und Erkältungsschutz.

Arya-Laya Spezial-Salböl für Wassersportler, reich an belebenden Kräuterauszügen, für Schwimmer, Ruderer und Paddler. Dieses Salböl ermöglicht Schwimmern, länger im Wasser zu bleiben, ohne zu frieren; besonders wirksam auch gegen Sonnenbrand und Erkältung.

Arya-Laya Feinduft-Salböle, mit echten Blumenölen bereitet, vornehm, unaufdringlich, Wohlgefühl verleihend.

Alle diese Salböle sind erprobt; sie werden von der Haut leicht aufgenommen. Wer sie benutzt, hat die Gewähr, seinen Körper mit etwas besonders Gutem zu pflegen. Die Arya-Laya Haut-Salböle sind rein pflanzlich, können in jeder Hinsicht empfohlen werden und sind in jedem Reformhaus zu haben.

**Frohes Wochenende im Stadtbad Mitte**

Gartenstraße

Bade- und Schwimabend des RFK

Jeden Sonnabend ab 8 Uhr

Auskünfte nur bei den Bundesführern der RFK-Bünde und in der RFK-Geschäftsstelle Yorckstraße 22

Gib Deinen Füßen Licht und Luft!

Trage **GANTER'S**



## Lichtheil-Sandalen

Allgemeines Wohlbefinden wird Dir zum Preis

Verlangen Sie Gratisprospekte

Aug. GANTER, Sandalenfabrik, Waldkirch i. Brsg., Baden

## Gicht-undRheumaleidende

Korpulente, Fettleibige und Gesunde trinken täglich als Ersatz für Kaffee und chinesischen Tee, Kakao usw. den harnsäurelösenden

## CITRONEN-TEE „LEMO“

Reines Naturprodukt von angenehmen Geschmack mit vollem Saftgehalt der Citrone. Echt zu haben in Paketen à 2.—, 5.— und 10.— RM.

In allen Reformhäusern oder direkt von der Specialitäten-Fabrik G. m. b. H., Dresden-A. 16. R. F.

## Welche Wonne, in der Sonne

schön zu bräunen, ohne zu verbrennen. Die gesunde, schöne, natürlich-braune Sonnenhaut bekommen Sie ohne Sonnenbrand durch Einreiben mit **ARYA-LAYA Haut-Salböl**. Das hat sich tausendfach bewährt, ist unschädlich. Sein Höchstgehalt stärkepflanzlicher Auszüge und natürlicher ätherischer Öle belebt, erfrischt, kräftigt, erhöht die heilkräftigen Wirkungen des Sonnenbadens. Original-Schraubflasche RM. 1,60, Taschen-Schraubflasche 65 Pf. Zu sommerlicher Hautpflege gehören **ARYA-LAYA Olivenöl-Feinseifen**, die tierfettfreien und mildesten, weicher, cremiger Schaum. Gesund und schön macht

## ARYA-LAYA-Körperpflege

Schriften frei von Reform-Kosmetik  
Fritz Bräutigam, Hannover 48

## Reform der Männerkleidung

Es kostet gar nicht viel,

*weder viel Geld, noch viel Mühe, es kostet nicht einmal den Mut, sich von seinen lieben Nachbarn äußerlich zu unterscheiden. Kann man mehr verlangen oder weniger fordern?*

*Muster und Anweisungen kostenlos frei gegen frei ab Fabrik.*

**Frdr. Hammer, Forst (Lausitz) 34**

**Hilfe** Prospekte  
kostenlos  
in Krankheitsfällen  
**VOLKSWOHL-**  
KRANKEN-U-ST-KASSE  
DORTMUND

# Maltobran

das neue **WEGHORNPRODUKT**

Der Arbeitshelfer Ihres Organismus, er sorgt auf natürlichste Weise für körperliches Wohlbefinden

Verlangen Sie in den Reformhäusern oder direkt von Weghorn-Nahrungsmittelfabrik, Schwabach, die aufklärende Schrift „**Verdauungsstörungen – eine Selbstverschuldung und Maltobran als Darmhelfer**“

## Liebe Kameraden

sind in den Stunden des Ausspannens die Hohner-Mundharmonika und das Hohner-Akkordeon. Beide Instrumente sind tonrein, klangschön, wohlfeil und überaus leicht erlernbar. Ein Versuch beglückt.

**MATTH. HÖHNER A.-G.**  
Trossingen (Württ.)



Kurzgefaßte Anleitung zum Erlernen des Mundharmonikaspiels unter Berufung auf diese Zeitschrift kostenfr. Ausführl. Schule Pr. 0,60 RM.



Kostenlose Fernberatung  
Fordern Sie kostenlos  
202seitig. Photo-Katalog  
Nr. 551 / Deutschlands  
größt. Photo-Spezialhaus

FELDSTECHER

MARKEN-KAMERAS  
wie Voigtländer, Zeiss-  
Ikon, Agfa, Leitz, Pat. Etui,  
Nagel geg. Teilzhlg., ohne  
Aufschl., üb. M. 20.-portofr.  
Tausch alter Apparate





# Zur Körperkultur nur RIEDUSAL

(nach Dr. med. Riedlin) Preis RM. 0.50, 0.80 u. 1.50

**Riedusal-parfümiert**  
das Salböl der Dame

Preis RM. 0.60, 2.50

**Riedusal-tierfettfrei**  
das beliebte Haut-Oel  
für Lebensreformer

Preis RM. 0.50, 0.80 u. 1.50

**NEU! Riedusal NEU!**  
**Sonnenbrand-Schutzcreme**  
i. d. violetten Runddose. Preis RM. 0.25, 0.40 u. 0.60

Erhältlich in Apotheken, Drogerien, Sport- und Reformhäusern u. ä. Ausführliche Druckschriften (mit illustrierter Anleitung zur Selbstmassage) kostenlos.

**Chemisch-Pharmazeutische Fabrik Göppingen**  
Carl Müller, Apotheker, Göppingen (Württ.)

## Sie wählen bestimmt falsch!



wenn Sie ein Zelt wählen, bevor Sie sich nicht von den vielen Vorzügen unseres allseitig anerkannten

**schönsten  
Wochenend-Zeltes**

überzeugt haben.

Kein Spitzzelt, sondern Schirm-Kuppelzelt ohne Mittelstange, größte Raumausnutzung. In allen Größen für 2, 4 u. 6 Personen. Auch Gruppen- u. Leitzelte. Verlangen Sie Prospekte und Preisliste von den

Wo. E. Z. Werkstätten, Leipzig N 22, Wilhelmstr. 38. Fernruf 52 955

## Sommersprossen?! Sonnenbrand?!

dann benutzen Sie:

**Elektrobio-Sommersprossen-Creme** <sup>für die Nacht,</sup>  
für den Tag: Elektrobio-Zitronensaft-Creme oder Gurkensaft-Creme.

**Elektrobio-Sonnenbrand-Creme** verhindert Sonnenbrand und gibt einen braunen Sommerteint.

**Neu: Elektrobio-Eiscreme, fettfrei,** ein vorzügliches Kosmetikum gegen das lästige Brennen und Schwellen der Füße. Für Wanderungen besonders zu empfehlen.

Erhältlich in den Reformhäusern

**ERNST KUNZE, HANNOVER Nr. 9**  
Fabrik für Reform-Kosmetik

## Sonnenburg's Flüssiges Obst

**Apfelsüßmost** — alkoholfrei und völlig naturrein — ist ein köstliches Getränk von edlem Wohlgeschmack für verwöhnteste Ansprüche. Alle Gesundheitswerte u. Duftstoffe der reifen Frucht vereinen sich mit unbegrenzter Haltbarkeit.

**Herbert Sonnenburg**

Kelterei alkoholfr. Süßmoste, Wilmerdorf b. Pfaffendorf i.d. Mark

Hochwertige

## Photo-Apparate

leichte Zahlweise  
(1/10 Anzahlung, Rest 12 Monatsraten)

Katalog kostenfrei!

**DRESDENSIA**

Kamera-Vertrieb, DRESDEN A 24 m

Neigung zu  
**Gicht, Rheumatismus, Nierenleiden**  
und **Wassersucht**  
wird diätetisch bekämpft mit

**Birken-Preßsaft**

**„Biogold“**

naturrein,  
blutentsäuernd, vitaminhaltig

Verlangen Sie unverbindlich  
aufklärenden Prospekt

**DR. MADAU & CO RADEBEUL/DRESDEN**



