

DZC

FREIKÖRPERKULTUR LEBENSREFORM



NOVEMBER 1932
PREIS 50 Pf.

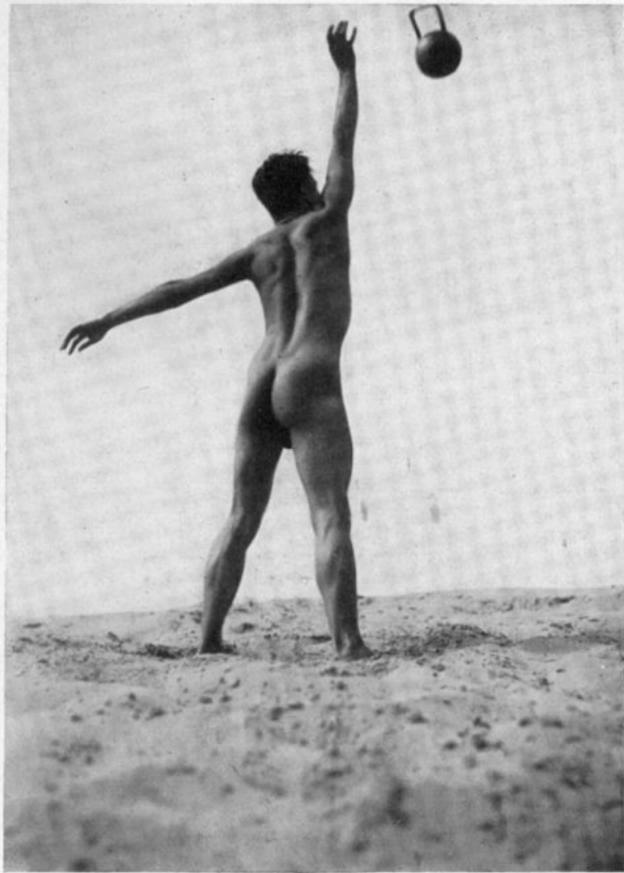
Probenummer

Aus dem Inhalt:
Wen wollen wir aufnehmen?
Meister Fidus 64. Geburtstag
Die Trikot-Industrie hat gesiegt!
Gesunde Kleidung beim Sport
Die Jugend und wir / Sportfest
in Leipzig / Nacktheit ist sittlich
Goldgeißel oder Freiheit?
Der Wert der Massage



**OFFIZIELLES ORGAN DER DEUTSCHEN
FREIKÖRPERKULTUR-BEWEGUNG**





AUSKUNFT!

Sie erhalten gegen Einsendung von 30 Pfg. in Marken

ein Werbeheft »Lebensfreude allein durch Freikörperkultur«, reichhaltig illustriert und erläutert.

Wegen Einführung in die Bünde wenden Sie sich an die im Anhang genannten Bundesführer.

Bei Vorausbestellung und Vorauszahlung für den

RFK Freikörperkultur- kalender 1933

räumen wir statt M. 2,50 einen Sonderpreis von M. 1,75 plus 30 Pfg. Porto ein.

Zahlung auf Postscheckkonto: Berlin 152872 „Freikörperkultur und Lebensreform“.

RFK Verlag, Berlin NW7, Schiffbauerdamm 19

Das große Geheimnis, das Leben zu verlängern, besteht darin, es nicht zu verkürzen.

E. v. Feuchtersleben.

An die Lichtfreunde!

von
Will Tchierchky

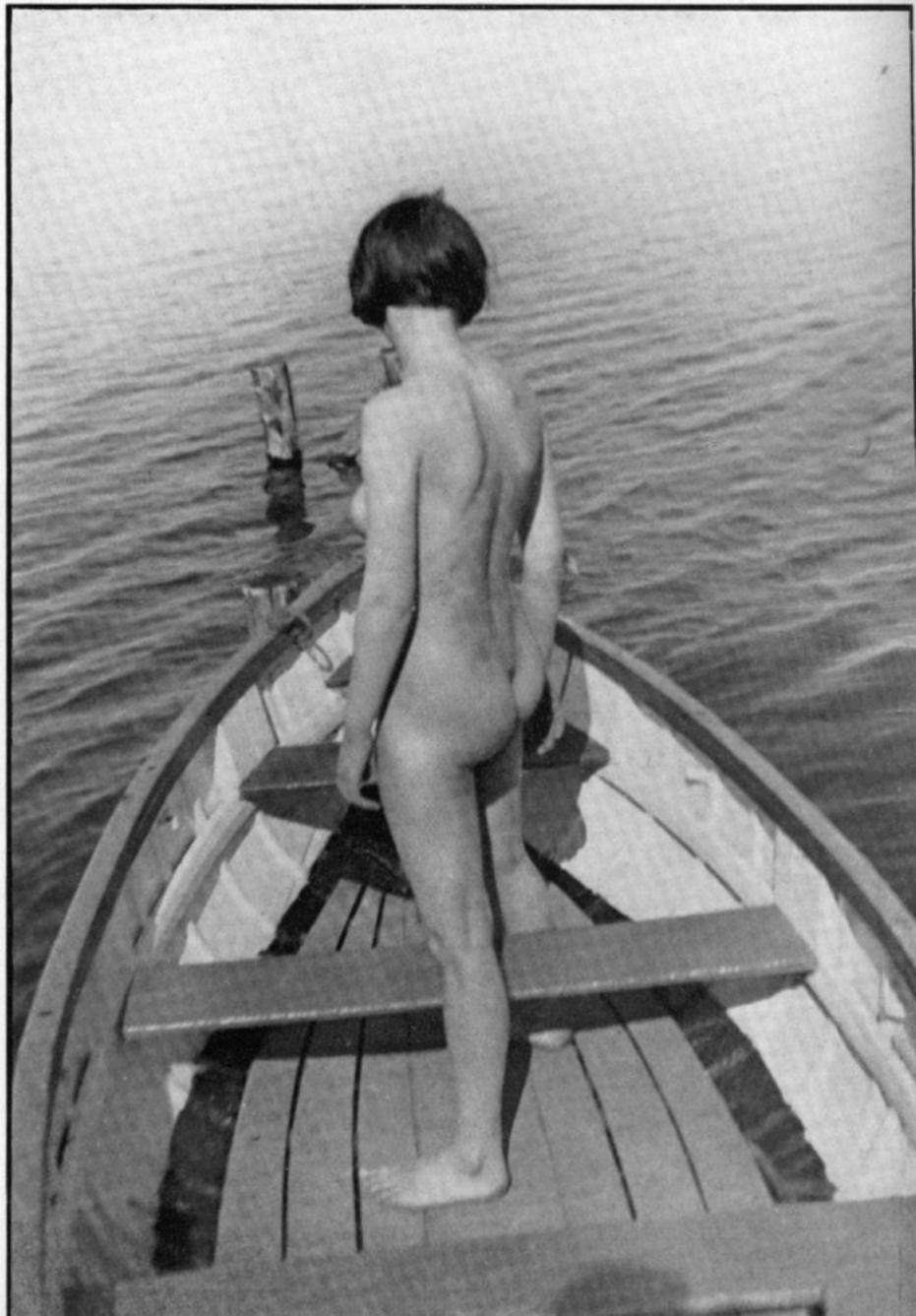


Ihr strebt zum Licht, wie jedes Lebewesen
Im Kampfe um das bisschen Erdenglück:
An Euerm Streben soll die Welt genesen,
Verliert Ihr nicht das Ziel aus Euerm Blick.

Das hehre Ziel der reinen Körperfreude,
Das uns die falsche Scham verhüllt;
Doch habet Acht, der Sittenschnüffler Meute
Späht längst begierig nach dem edlen Wild.

Und eines Tags wird sie um Hilfe rufen,
Voll' Hass und eitel „Frömmigkeit“
Dann eilt auf Eures Altars Stufen
Und seid voll Mut zu jedem Kampf bereit.

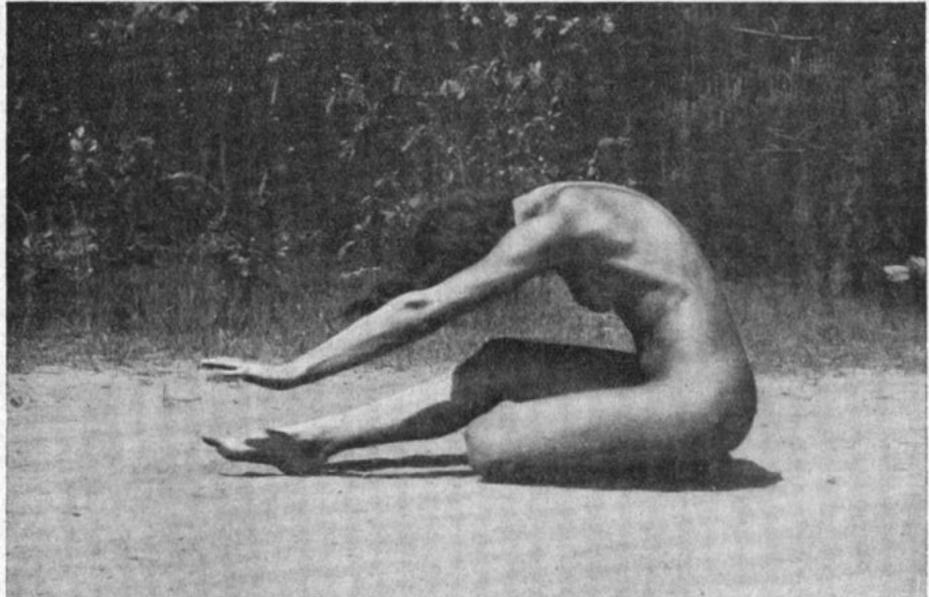
Nicht eher lasst die braunen Arme sinken,
Bis Ihr verscheucht das dunkle Muckerpack.
Dann mögt Ihr wieder Sonnenstrahlen trinken
Und lichtfroh feiern Euern Siegestag.



Freikörperkultur und Lebensreform

Heft 11

1932



Wen wollen wir aufnehmen?

Von Prof. Dr. v. Hauff.

Unser Ziel ist einfach und klar: Wir wollen jeden für die Freikörperkultur gewinnen. Denn wir sind auf Grund unserer Erfahrung überzeugt, daß die Menschen körperlich und seelisch gesunden, wenn sie ernste Anhänger unserer Bewegung sind.

Es ist auch leicht, die Richtigkeit unserer Ueberzeugung zu beweisen, am besten dadurch, daß die Gegner oder Zweifler unsere Veranstaltungen besuchen.

Also brauchen wir nur alle einzuladen, sie dahin zu bringen, daß sie der Einladung folgen, und dann nehmen wir sie auf.

Diese einfache Lösung der Frage scheidet aber leider daran, daß die Menschen infolge der durch Jahrhunderte hindurchgehenden verkehrten Einstellung zum Körper und seiner Wechselwirkung mit dem Seelen- und Geistesleben unnatürlich geworden sind. Sie maßen sich an, die Schöpfung verbessern zu wollen, und so behaupten sie, diese und jene Körperteile müßten versteckt werden, und man müsse sie, von Ausnahmen abgesehen, als nicht vorhanden betrachten, mit Stillschweigen übergehen.

So bekommt der Gedanke, nackt zu sein, für sie etwas Peinliches. Sie stehen nicht einmal ihrem eigenen Körper unbefangen gegenüber, und in der Regel wird ihnen von ihren Eltern und Erziehern durch Wort und Tat eingeschärft, daß völlige Nacktheit zu meiden ist.

Solche Menschen müssen sich umstellen, um den Entschluß zu fassen, ein Gelände zu besuchen. Rein gefühlsmäßig weisen sie eine solche Zumutung mit Entrüstung zurück und sind Gründen der Vernunft gar nicht zugänglich. Es wird kaum gelingen, sie anders als von Mensch zu Mensch für die Bewegung zu gewinnen, und darum kommen wir nur langsam vorwärts.

Schlimmer ist, daß uns immer wieder Menschen begegnen, die infolge ihrer Anlage nicht für unsere Bewegung geeignet sind. Die Anforderungen, die durch die Freikörperkultur an den Menschen gestellt werden, gehen einfach über ihre Kraft. So leid sie uns tun, wir können sie nicht in unsere Reihen aufnehmen. Wir können uns nur der Hoffnung hingeben, daß es unseren Bemühungen mit der Zeit gelingen möge, die Zahl dieser armen Menschen immer mehr zu verringern und schließlich ganz zum Verschwinden zu bringen.

Leider dürfen wir aber auch nicht verschweigen, daß es Menschen gibt, die sich durchaus ihrer Anlage nach für unsere Bewegung eignen, denen es aber am guten Willen fehlt, sich dauernd so in Zucht zu nehmen, wie dies nötig ist.

Wir verlangen gewiß nicht, daß jeder, der zu uns kommen will, ein Engel sei. Im Gegenteil. Wir sehen eine unserer Hauptaufgaben darin, jedem, der guten Willen hat, zu helfen, mit sich selber fertig zu werden. Aber wir können eben diesen guten Willen nicht entbehren.

Und in dieser Hinsicht sollten wir meiner Ansicht nach ganz streng sein, so sehr ich sonst dafür bin, daß wir unsere Tore weit aufmachen und grundsätzlich jeden willkommen heißen.

Diesen guten Willen müssen alle, die zu uns kommen wollen oder sich zu uns bekennen, dadurch zeigen, daß sie, wie man sagt, eine weiße Weste haben.

Wir können keine Leute brauchen, die ein unsittliches Leben führen. Es gehört niemand zu uns, der Freude hat an unanständigen Schriften oder Bildern. Gerade weil unsere Gegner und Leute, die unsere Bewegung nur dem Namen nach kennen, uns vorwerfen, daß wir der Unsittlichkeit Vorschub leisten und den Anstand verletzen, müssen wir auf diesem Gebiet ganz besonders vorsichtig sein. Und das ist auch um unserer selbst willen nur gut. Denn wir wollen uns nicht erhaben dünken über die Mahnung, daß jeder, der steht, zusehen muß, daß er nicht fällt.

Es ist ein gänzlich unmöglicher Standpunkt, wenn behauptet wird, das Privatleben unserer Mitglieder gehe niemand etwas an. Es handle sich bloß darum, daß sich jeder auf dem Gelände und bei Veranstaltungen nach den Grundsätzen der Bewegung benehme.

Ich würde es für äußerst gefährlich ansehen, wenn wir auch nur stillschweigend zugeben wollten, daß Frauen, die ihren Leib um Geld verkaufen, oder Männer, die daraus Kapital schlagen, in unseren Reihen geduldet werden könnten. Und ebenso würde ich es für ganz unangebracht halten, wenn wir einen Trinker oder Raucher bei uns duldeten. Auch dann nicht, wenn er sich auf den Geländen dieser Gifte enthält.

Wir müssen aber noch weiter gehen.



Wir können auch keine Menschen gebrauchen, die streit- und händelsüchtig sind. Die Schwierigkeiten und Meinungsverschiedenheiten, die bei uns auftauchen, müssen in gütlicher Weise geschlichtet werden. Sogenannte Prozeßhansel dürfen wir überhaupt nicht aufnehmen, wenn sie nicht die glaubhafte Versicherung abgeben, daß sie selbst von ihrer Streitsucht loskommen wollen und in unseren Reihen Bundesgenossen gegen ihre böse Anlage suchen. Fallen sie in ihr altes Wesen zurück, so müssen sie unnachsichtlich entfernt werden.

Wir wollen so duldsam wie nur möglich sein und jedem seine Eigenart gönnen, aber wir müssen unbedingt daran festhalten, daß wir natürliche Menschen sein

Zu

Meister Fidus 64. Geburtstag

8. 10. 1932

Freikörperkultur betrifft Alle wie Sonne, Luft und Meer und wie alle nächsten Tatsachen des Daseins. Aus dem Zwange ihres Wesens ergibt sich das. Deshalb hat immer Allen gedient, wer je ein Mitbegründer und Bahnbrecher der Freikörperkultur war. Aus dem Zwange ihres Wesens ist alle echte Kunst Gemeingut aller Edlen. Denn sie lebt jenseits des Stofflichen im allgemein Gültigen. Aus dem Zwange seines Wesens ist die Kunst des Meisters Fidus Gemeingut der gesamten Freikörperkultur. Denn sie macht den sittlichen Gehalt unserer Sache einzigartig erschöpfend bewußt und trägt dadurch wohl das Unentbehrlichste zu deren Siege bei. An der Schwelle seines neuen Lebensjahres beglückwünschen wir alle aus vollstem Herzen den Meister zu diesem herrlichen Lebensinhalt und zu diesem stolzen Lebenswerk. Die Erfolge der Freikörperkultur, die zu einem wesentlichen Teile die seinigen sind, und die tiefe Dankbarkeit einer stets wachsenden Schar möchten immerzu des Meisters reiches Lohn und helle Freude sein.

Dr. Hans Wafle

wollen. Es ist aber unnatürlich, wenn sich Mitglieder eines und desselben Bundes bekämpfen. Doppelt unnatürlich ist dies, wenn es sich um einen Bund handelt, der seine Anhänger dazu erziehen will, alles Künstliche im Verkehr von Mensch zu Mensch beiseite zu lassen. Prozesse aber sind nicht nur etwas Künstliches, sondern etwas sehr Künstliches.

Man sieht uns jetzt infolge der Erlasse gegen die Unsitlichkeit, von denen wir uns in keiner Weise betroffen fühlen, ganz besonders scharf auf die Finger. Jeder unserer Freunde, der unsere Bewegung ernst nimmt, wird seine Finger mit Vergnügen hinhalten und sagen: „Bitte!“ Ich meine, es kann uns gar nicht scharf genug auf die Finger gesehen werden. Für uns aber ergibt sich daraus die Mahnung, niemand aufzunehmen, dessen wir uns nachher schämen müssen!

Wo aber Mitglieder von Bünden sind, die diesen Anforderungen nicht entsprechen, sollten sie so geräuschlos wie möglich, aber mit aller Tatkraft entfernt werden.

Ich habe ein Unternehmen gekannt, dessen Größe gleichbedeutend mit der Zahl seiner Mitarbeiter war. Diese Zahl war von dreihundert in kurzer Zeit auf einhundertfünfundsiebzehn gesunken. Da wurde ein neuer Leiter berufen, um die Sache wieder in die Höhe zu bringen. Er begann seine Tätigkeit damit, daß er fünf- und zwanzig Mitarbeiter entfernte. So waren es noch einhundertvierzig. Aber schon nach einem Jahr waren es über dreihundert.

Nach diesem Beispiel würde ich jedem Bundesführer empfehlen, seine Leute zu mustern und jeden, der unsere Sache nicht ernst nimmt, zu entfernen. Sobald bekannt wird, daß man sich auf die Anhänger der Freikörperkultur in jeder Hinsicht verlassen kann, daß es eine Ehre ist, unseren Bünden anzugehören, werden die Mitglieder in Scharen kommen, und der bessernde Einfluß des ganzen Geistes unserer Bewegung wird seinen hebbenden Einfluß bei denen geltend machen, die noch der Stütze bedürfen, aber guten Willen haben.

Wir brauchen den Zusammenschluß aller Gesinnungsfreunde, um den Angriffen von außen begegnen zu können, und darum dürfen wir nur solche aufnehmen und behalten, die auch wirklich zusammenhalten.

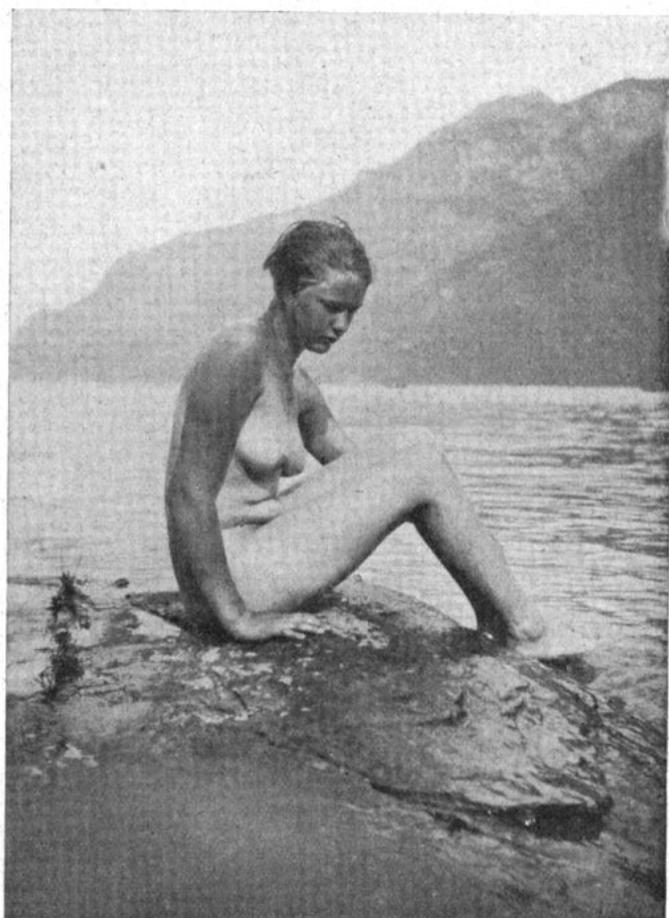


Foto: „die neue Zeit,“ bern

Die Trikot-Industrie hat gesiegt!

Von Hanns Gellenthin.

Wir müßten in Form eines umfangreichen Buches erscheinen, wollten wir alles das hier aufzählen, was seit Verkündung des Brachterlasses in den Zeitungen gestanden hat! Ueberall hatte man den Zwickel beim Wickel. Die Schüttelreimler hatten ihre große Zeit, die Dichter und Denker hatten ihre Leiern gestimmt, und obwohl sich auf „Zwickel“ herzlich wenig reimt, kamen doch ellenlange Gedichte zustande. Die Karikaturisten pinselten fröhlich drauflos, die Humoristen bedankten sich öffentlich in der Zeitung bei Bracht. . . . Es ging eine brausende Welle von Heiterkeit durch die deutschen Gaue. Ein wenig Frohsinn täte uns so not — sollten wir da nicht einstimmen in dieses brachtvolle Gelächter?

Wir denken gar nicht daran! Wir sind im Gegenteil auf das peinlichste berührt von der ganzen Angelegenheit. Obwohl uns Anhänger der Freikörperkultur ja eigentlich der „Zwickel“ gar nichts angeht — wir baden ja ohne —, nehmen wir dennoch regen Anteil an dieser ganzen Geschichte. Es ist uns nämlich sehr schmerzlich, sehen zu müssen, wie das Ausland das deutsche Volk nach diesem Erlaß beurteilt. Ein Volk, dem man wegen seiner „Auswüchse beim Badeleben“ einen Zwickel zwischen die Beine notverordnen muß — das muß doch eine schöne Sippschaft sein — nicht wahr? Da reden die feinen Herren oben am grünen Tisch so viel von der Wahrung der deutschen Belange, der deutschen Ehre, des deutschen Ansehens — und dann muß das Ausland sehen und hören, daß die deutschen Frauen solche Schweine sind, daß man ihnen erst vorschreiben muß, sich untenrum und obenrum „anständig“ zu verhüllen. . . . Das wurmt uns, meine Herren Dr. Bracht und Oberregierungsrat Kerstiens!

Der Zwickel ist inzwischen etwas durchlöchert worden. Die kommissarische Preußische Regierung hat amtlich verlautbart: „Im Preußischen Ministerium des Innern hat am 18. Oktober eine Besprechung mit den Vertretern der Badeanzug-Industrie und des Textilhandels stattgefunden. Die Besprechung hat zu einer Einigung aller Beteiligten über die polizeilichen Anforderungen an eine zweckmäßige und geschmackvolle (!) Badekleidung geführt, die dem sittlichen Empfinden der Bevölkerung entspricht.“

Was das bedeutet? Das bedeutet, daß alles beim alten bleibt, daß nämlich über die deutsche Volksgesundheit — die Badeanzug-Industrie zu entscheiden hat! Es sickert so langsam durch, daß diesem Erwerbszweig die neuen, geteilten Badeanzüge ein Dorn im Auge waren. Da war zu wenig Stoff hineinzuarbeiten, darunter litt das Geschäft. Und da nun für 1933 gar — Gott erbarm — als Standard-Badeanzug für das weibliche Geschlecht „Dreiecksbadehose und Büsten-



Foto: „die neue zeit“, bern

(Schweizer Lichtbund)



Auch im Herbst beim Nachmittagskaffee stets ohne Trikot.
Foto: H. Fröhlich, LBM.

halter“ in Aussicht stand, so kam den Herren Trikotagenverkäufern der Brachtsche Erlaß wie eine Erlösung! Ein klein wenig werden die Frauen ihre Rücken nun weiter entblößen können als bis zu den Schulterblättern; der „Zwickel“ muß auch nicht unbedingt vorhanden sein. Aber „vorne“ muß „alles zu“ sein und „fest anliegen“. Machen wir uns doch nichts vor: Die Badeanzug-Industrie hat auf der ganzen Linie gesiegt!

Die Zusammenhänge sind dem Außenstehenden nicht gleich ersichtlich. Man höre aber, was z. B. in den „Leipziger Neuesten Nachrichten“ (größte mitteldeutsche Tageszeitung, Auflage 200 000 !!) am 8. Oktober gedruckt stand: „Der wirtschaftliche Schaden der Badeanzug-Verordnung; der Chemnitzer Bezirk erheblich geschädigt.“ Ein einziges Klagelied! „Es ist unmöglich, die Badeanzüge etwa entsprechend der neuen Verordnung umzuarbeiten. Alle zur Zeit vorhandenen Lagerbestände an Badeanzügen bei der Industrie und beim Einzelhandel haben kaum noch Materialwert. . . . Die armen, armen Aktionäre. . . . Und dann ist in der Hitze des Gefechts dem Artikelschreiber die Schreibmaschine durchgegangen:

„Wenn jetzt die neue Verordnung eine Art Normal-Badeanzug vorschreibt, so wird das Publikum diesen Badeanzug solange als möglich benutzen und von dem Kauf eines neuen Badeanzuges absehen. . . .“

Aha — aha — sehr interessant! Wir danken für das schöne Eingeständnis! Das sind die Gesichtspunkte, unter denen man sich dort mit dem Brachtschen Erlaß auseinandersetzt. Ganz nackt? Pfui! (Dabei ist ja gar nichts zu verdienen. . . .) Dreiecksbadehose und Büstenhalter? — Pfui! (Da ist ja zu wenig Stoff drin. . . .) Ganz hochgeschlossen, vorne und hinten, hochmoralisch, einfach und geschmacklos und nur mit einem Büchsenöffner zu öffnen? — Auch pfui! (Das Zeug wird dann zu lange getragen. . . .) Diese Leute fallen immer auf die Beine. Ihr Motto ist: Jedes Jahr eine neue Bademode, mal so, mal so — aber auf keinen Fall ganz nackt! Gegen den Bracht-Erlaß sind sie nur zu Felde gezogen, weil „die alten Bestände“ nicht aufzubrauchen waren. Jedes Mittel war da recht, auch der Appell an die Tränenrüsen, den ein Direktor der Norddeutschen Trikotweberei im „Berliner Tageblatt“ losließ. Die armen Arbeitslosen wurden dort beweglich bedauert, die der Erlaß zur Folge haben würde!!!

Man hat immer behauptet, wir Anhänger der Freikörperkultur seien ganz gehässige Menschen und unsere Behauptung, die Industrie sei unser größter Gegner, sei Quatsch! Die reichlich unvorsichtige Veröffentlichung der „Leipziger Neuesten Nachrichten“ ist uns deshalb eine ganz besondere Freude. Wundern aber müssen wir uns über die engen Verflechtungen, die doch anscheinend zwischen Regierung und Industrie bestehen. Das licht- und lufthungrige Volk kann noch so laut rufen: Man verordnet ihm doch die unhygienischen Badeanzüge. Fängt aber die Trikot-Industrie an zu schreien: Dann sieht die Sache doch etwas anders aus! Merkwürdig — merkwürdig. . . .



Gesunde Kleidung beim Sport

Von Stadtarzt Dr. Franz Meyer, Spandau.
(Reichsausschuß für hygienische Volksbelehrung)

R. H. V. In Fragen unserer Kleidung finden erfahrungsgemäß Ratschläge des Arztes und gesundheitliche Erwägungen so gut wie gar keine Berücksichtigung; hier ist auch heute noch allein herrschend die Königin „Mode“. Nur auf einem Gebiete sind neuerdings gewisse Freiheiten gegenüber ihren Anordnungen eingetreten, nämlich auf dem Gebiete des Sports. Wie stark die da eingetretene Revolutionierung sich ausgewirkt hat, seitdem der Sport weiteste Kreise erfaßte und zu einem Stück moderner Volkskultur geworden ist, das lehrt uns eine vergleichende Gegenüberstellung der Sportkleidung vor etwa 30 Jahren mit der, die heute üblich ist.

Trotz aller Fortschritte aber sieht der Arzt auch heute seine Forderungen noch keineswegs erfüllt. Neben den Gründen der Gesundheit und der Zweckmäßigkeit sollen auch solche der Sittlichkeit und der Schönheit Beachtung finden; und das alles ist nun einmal schwer unter einen Hut zu bringen. Ebenso ist es unmöglich, für all die verschiedenen Sportarten eine einheitliche „gesunde Sportkleidung“ zu schaffen; muß doch auf die jedesmal ganz anders gelagerten Bedingungen weitgehend Rücksicht genommen werden. Es lassen sich nur allgemein gültige gesundheitliche Gesichtspunkte herausstellen, die weitgehend bei allen Sportarten, einerlei ob Sommer- oder Wintersport, ob zu Wasser oder zu Lande, ob in der Halle oder im Freien, Berücksichtigung finden sollten.

Zunächst ein kurzes Wort über gesundheitsmäßige Bekleidung bei Berg- und Wanderfahrten, bei größeren Radausflügen, beim Wintersport im Freien usw., wo wegen der längeren Dauer der damit verbundenen Körperübungen an die verschiedenen Bedürfnisse von Kälte und Wärme, von Trockenheit und Regen, von Tag und Nacht gedacht werden muß. Es muß dem Schutzbedürfnis gegenüber der Kälte Rechnung getragen werden, um die für Leben und Gesundheit notwendige Körpertemperatur von 37 Grad Cels. dauernd aufrecht zu erhalten. Da wird dann oft viel zu dicke Kleidung gewählt, während genaue Untersuchungen ergeben haben, daß der bekleidete Körper bei 15 Grad Außentemperatur ungefähr dieselben Bedingungen findet wie der nackte bei 32 Grad, und daß ein vollständig angekleideter Mensch nur den dritten Teil der Körperwärme verliert, die er bei derselben Außentemperatur ohne Kleidung an seine Umgebung abgeben müßte. Wenn uns so die Kleidung gegen die Kälte schützt, so bringt sie uns andererseits leicht in Erkältungsgefahr, wenn sie übermäßige Wärmestauung bewirkt, wenn sie die Verdunstung der von der Haut ausgeschiedenen Schweiß- und Wasserdampfmengen verhindert. Am besten bewährt hat sich eine poröse Unterkleidung, z. B. Netzjacke aus Flachsfaser und darüber ein Hemd aus Reformbaumwolle — und eine Oberkleidung aus gewebtem oder gestricktem Wollstoff. Vor allem sind da Lodenstoffe zu empfehlen, die durch Imprägnierung gegen das Eindringen

von Wasser undurchlässig gemacht werden können. Diese Imprägnierung vermindert zwar die Luftdurchlässigkeit um etwa 10 %, sie hebt sie aber nicht auf, wie das bei Gummi- und Kautschuküberkleidung der Fall ist. Die Imprägnierung ist aber nicht von unbegrenzter Dauer, sondern muß ab und zu wiederholt werden.

Für die nur während kürzerer Zeit auf einem Übungsplatz erforderliche Sportbekleidung ist vom ärztlichen Standpunkt aus grundsätzlich als am **gesündesten das Nacktturnen zu empfehlen**. Denn die nackte Haut, die **regelmäßig der Luft, dem Winde und der Sonne ausgesetzt wird, stellt sich am besten auf jede Außentemperatur ein; der Körper wird abgehärtet, und so wird er beim Nacktturnen gleichzeitig der Vorteile der Licht- und Luftbäder wie auch der Leibesübungen als solcher teilhaftig.**

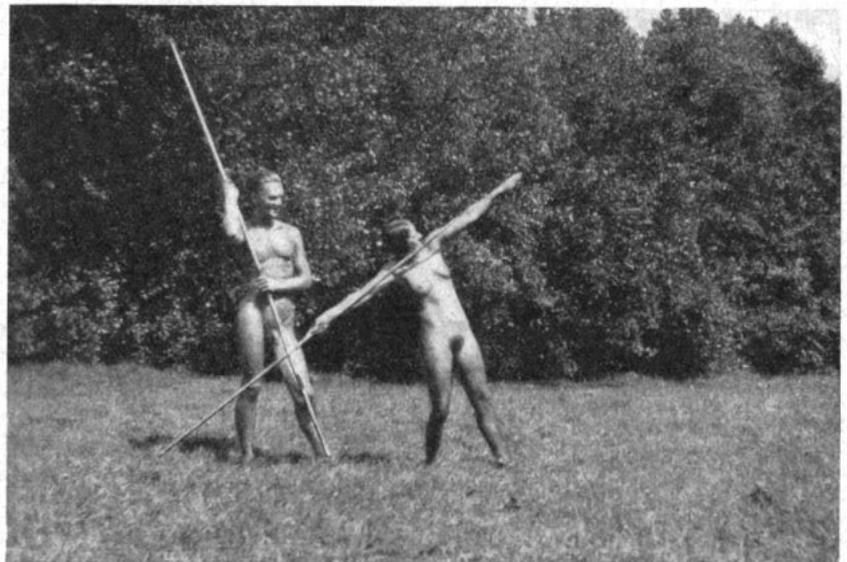
Vom gesundheitlichen Standpunkt ist es bedauerlich, daß manche Sportarten noch auf die Vorzüge des nackten Oberkörpers verzichten, und daß die lange Hose und der einschnürende Gürtel noch verschiedentlich als vorgeschriebene Sportkleidung zu finden sind. Es gibt Gesünderes!

Natürlich muß die Gewöhnung an das Nacktturnen allmählich erfolgen, und vor Uebertreibungen kann der Arzt nur warnen. Wer empfindlich gegen Sonnenbrand ist, der tut gut, sich mit reinem Pflanzenöl und einer der vielen Hautereme vorher einzureiben. Die braune Haut des Sonnengewohnten aber zeigt in beneidenswerter Weise spiegelnden Glanz und weiche Straffheit.

Kopfbedeckungen sind heute beim Sport nur soweit üblich, als sie zur Kennzeichnung irgendwelcher Art dienen. In unseren Breiten sind sie auch nicht nötig. Gewöhnung an die Sonne ist der beste Schutz gegen Sonnenstich oder ähnliche Unfälle. Wer bei heißer Mittagssonne aber im Freien Sport treiben muß, z. B. bei Wettkämpfen, angesetzten Rasenspielen usw., der mag, wenn er die Sonne fürchtet, sich einer Kopfbedeckung bedienen. Die Praxis hat aber ihre allgemeine Verwendung bei heißer Sonne bisher nicht als notwendig erwiesen.

Bezüglich der Kopfbedeckungen, soweit sie heute noch getragen werden, verlangt der verstorbene Prof. Schmidt, Bonn, mit Recht, daß aus gesundheitlichen Gründen „das ekelhafte Schweißleder“ endlich verschwinden müßte.

Anmerkung der Schriftleitung. Vorliegende Ausführungen leiten zu der Feststellung, daß die sporthygienischen Forderungen des Arztes eigentlich nur auf den Geländen der Freikörperkultur ihre folgerichtige Erfüllung finden.



Sportfest beim FKB Leipzig

Am Sonntag, dem 18. September, sollte auf dem Gelände des FKB Leipzig ein Sportfest stattfinden. Wir wollten uns nicht nur irgendwie austummeln, sondern unsere Kräfte im sportlichen Wettkampf messen. Das Sportfest sollte gleichzeitig der Anlaß sein, wieder einmal andere Bünde als Gast auf unserem Gelände begrüßen und ihnen etwas bieten zu können, einen sportlich gut ausgefüllten Tag in weitererem Kreise fröhlich zu verbringen und die Gemeinschaftsbände zwischen den Mitgliedern der einzelnen Bünde aufs neue zu festigen. Und hinterher kann man wohl sagen, daß uns das gut gelungen ist, denn da die Bünde (Sonnenfreunde Dessau, Sonnenfreunde Dresden, VGL Leipzig, Schönburger Arbeitskreis, LfL Leipzig) auf unsere Einladung hin mit einer stattlichen Zahl Mitglieder erschienen waren, herrschte reges Leben auf unserem Gelände.

Ein reichhaltiges Programm war von uns aufgestellt worden: Laufen, 75, 100, 2000 m; Hochsprung; Weitsprung; Kugelstoßen; Speerwerfen; Schwimmen; Faustball; Tauziehen; Rhönradfahren. Der ganze Tag würde ausgefüllt sein. Voll Spannung und Freude erwarteten wir den Sonntag. Doch — hinterher kann man es wohl verraten — ein wenig gemischt waren die Gefühle des Sportausschusses: Wie würde wohl das Wetter werden? Das Gelingen und Einhalten des Programms war ja nur bei gutem Wetter möglich. Ein wunderschöner blauer Sonnabend ging dem Sonntag voran. Man konnte wirklich die besten Hoffnungen haben. Der Sonntagmorgen überraschte uns jedoch mit einem Gewitter und damit verbundenem Regenguß und folgender Abkühlung. Zum Glück hörte der Regen wieder auf. Das Gelände trocknete ab, und nachdem die Gäste eingetroffen, begrüßt und ein wenig heimisch geworden waren, begannen wir mit den Wettkämpfen.

Aktive Teilnehmer an den Leichtathletik-Wettkämpfen waren rund einhundert, davon ein Drittel Frauen. Die Organisation klappte vorzüglich, dank der vielen Helfer, die sich bereitwillig zur Verfügung stellten, und die Wettkämpfe wickelten sich flott und reibungslos ab, da die Teilnehmer voll Lust bei der Sache waren. Leider gab es kurz nach Mittag nochmals einen heftigen Guß, der zur Unterbrechung des Sportes zwang, so daß das geplante Tauziehen sowie die Gymnastik für alle Wettkämpfer ausfallen mußte und ein Teil des restlichen Programmes (2000-m-Lauf für Männer und Hochsprung für Frauen) sehr unter dem naassen Boden litt, der die Ergebnisse stark negativ beeinflusste. Abgesehen davon können wir aber mit dem Verlauf des Sportfestes und den erzielten Ergebnissen recht zufrieden sein; sie sind durchschnittlich gut, besonders das Hochspringen der Männer, bei dem sechs die Höhe von 1,45 m und fünf die von 1,40 m übersprangen. Auffallend gute Durchschnittsergebnisse wurden bei den Frauen im Weitspringen erzielt. Die Sportabzeichengrenze von 3,50 m wurde von den meisten nicht nur erreicht, sondern bedeutend überboten. Weiterhin zeichneten sich die Jugendlichen (unter 18 Jahren) beider Geschlechter durch ihre Leistungen aus. Während des ganzen Tages wurden daneben Faustballwettkämpfe ausgetragen. Die Schwimmwettkämpfe waren von den Leipziger Bünden am Dienstag vorher im Westbad erledigt worden.



Schiedsrichter bei der Arbeit

Alle Anwesenden waren froh und befriedigt über den gut verlaufenen Tag, der sicher allen Beteiligten einen Ansporn gibt zu weiterem fleißigen Sporttraining und die Verbundenheit der Bünde neu gestärkt und für unsere Bewegung werbend gewirkt hat.

Hanna Mohr.

Ergebnisse:

Männer.

- Hochsprung:** 1. Fritz Jordan (FKB Leipzig) 1,50 m, 2. Erh. Frenzel (FKB Leipzig) 1,45 m, Loth. Italiander (FKB Leipzig) 1,45 m, Ernst Mäding (Schönb. Arb.-Kreis) 1,45 m, Hans Brömmel (VGL Leipzig) 1,45 m, Heinz Schuldt (VGL u. LfL Leipzig) 1,45 m, Vocke (Sonnenfreunde Dessau) 1,45 m, Witschel (Sonnenfreunde Dresden) 1,45 m; unter 18 Jahren: 1. Balß (FKB Leipzig) 1,25 m; über 32 Jahre: 1. Otto (Sonnenfreunde Dresden) 1,40 m.
- Weitsprung:** 1. Fritz Jordan (FKB Leipzig) 5,21 m, 2. Vocke (Sonnenfreunde Dessau) 5,13 m, 3. Witschel (Sonnenfreunde Dresden) 5,10 m; unter 18 Jahren: 1. Balß (FKB Leipzig) 4,71 m; über 32 Jahre: 1. W. Frotscher (Sonnenfreunde Dresden) 4,89 m.
- Kugelstoßen:** 1. Witschel (Sonnenfreunde Dresden) 9,87 m, 2. A. Göldner (FKB Leipzig) 9,85 m, 3. F. Jordan (FKB Leipzig) 9,40 m; unter 18 Jahren: 1. P. Schuldt (VGL Leipzig) 7,15 m; über 32 Jahre: 1. F. Dörffel (FKB Leipzig) 7,82 m.
- Speerwerfen:** 1. Hans Brömmel (VGL Leipzig) 39,30 m, 2. Witschel (Sonnenfreunde Dresden) 39,10 m, 3. Vocke (Sonnenfreunde Dessau) 34,60 m.
- Laufen:** A. 100 m: 1. L. Italiander (FKB Leipzig) 12,2 Sek., 2. Fritz Jordan (FKB Leipzig) 12,3 Sek., 3. Vocke (Sonnenfreunde Dessau) 12,8 Sek. B. 75 m: unter 18 Jahren: 1. Balß (FKB Leipzig) 10,3 Sek.; über 32 Jahre: 1. Franke (Sonnenfreunde Dresden) 10,1 Sek. C. 2000 m Geländelauf: 1. H. Schuldt (VGL u. Liga Leipzig) 11 Min. $\frac{9}{10}$ Sek., 2. Balß (jugdl.) (FKB Leipzig) 11 Min. 13 Sek., 3. K. Schwarz (Sonnenfreunde Dresden) 11 Min. 16 Sek.
- Rhönradfahren (50 m):** 1. K. Weiße jr. (FKB Leipzig) 17,8 Sek., 2. Gerh. Scheffler (FKB Leipzig) 18,6 Sek.
- Schwimmen:** 100 m Brust: 1. K. Weiße jr. (FKB Leipzig) 1 Min. 35,5 Sek., 2. A. Göldner (FKB Leipzig) 1 Min. 42,5 Sek., 3. L. Italiander (FKB Leipzig) 1 Min. 50 Sek. — 50 m Brust: 1. Pollack (FKB Leipzig) 44,5 Sek., 2. Göldner (FKB Leipzig) 45 Sek., 3. Hans Günther (FKB Leipzig) 45,2 Sek. — 50 m beliebig: 1. Hans Günther (FKB Leipzig) 38 Sek., 2. K. Weiße jr. (FKB Leipzig) 40,1 Sek., 3. Lischke (FKB Leipzig) 44 Sek.; über 32 Jahre: 1. F. Dörffel (FKB Leipzig) 39,4 Sek. — 50 m Rücken: 1. K. Weiße jr. (FKB Leipzig) 46,5 Sek. und Italiander (FKB Leipzig) 46,5 Sek., 2. Horn (FKB Leipzig) 49,4 Sek.
- Handballspiel Leipzig-Dresden:** 2:1.
- Faustballwettkämpfe:** VGL-Dessau I 29:33; Leipzig-Dresden I 32:28; Leipzig-Dessau I 32:28.

Frauen.

- Hochsprung:** 1. Hilde Heinz (FKB Leipzig) 1,28 m, 2. Anitta Herzog (VGL Leipzig) 1,23 m, 3. Gerda Rost (FKB Leipzig) 1,13 m; unter 18 Jahren: 1. Härtel (FKB Leipzig) 1,13 m.
- Weitsprung:** 1. Hilde Heinz (FKB Leipzig) 4,82 m, 2. Anitta Herzog (VGL Leipzig) 4,61 m, 3. Kreideweiß (Sonnenfreunde Dessau) 4,16 m; unter 18 Jahren: 1. Hilde Sperlich (FKB Leipzig) 3,70 m.
- Kugelstoßen:** 1. Anitta Herzog (VGL Leipzig) 7,12 m, 2. Hilde Heinz (FKB Leipzig) 6,47 m, 3. Götz (Sonnenfreunde Dresden) 6,30 m; unter 18 Jahren: 1. Lotte Wagner (FKB Leipzig) 5,63 m.
- 75-m-Lauf:** 1. Hilde Heinz (FKB Leipzig) 11 Sek., Marg. Sorge (FKB Leipzig) 11 Sek., 2. A. Herzog (VGL Leipzig) 11,4 Sek. unter 18 Jahren: 1. Lotte Wagner (FKB Leipzig) 11,5 Sek.
- Rhönradfahren (50 m):** 1. Gerda Sperber (FKB Leipzig) 23,6 Sek.
- Schwimmen:** 50 m Brust: 1. A. Herzog (VGL Leipzig) 44,3 Sek., 2. Gerda Rost (FKB Leipzig) 54,7 Sek., 3. Lucy Weinhold (FKB Leipzig) 56,3 Sek. — 50 m Rücken: 1. A. Herzog (VGL Leipzig) 51,2 Sek., 2. Stef. Likowski (Schönb. Arb.-Kreis) 1 Min. 01,2 Sek.
- Faustballwettspiel:** Leipzig-Dessau 40:35.



Faustball

Fotos: E. Weiße



Nacktheit ist sittlich!

Ein Gerichtsfall, vom Angeklagten Ed. Fankhauser nach Originaldokumenten und wörtlich aufgenommenen Stenogrammen zusammengestellt. Verlag „Die Neue Zeit“, Bern und Lauf bei Nürnberg, Preis RM. 1,—.

Wir dürfen uns keiner Täuschung darüber hingeben, daß FKK noch recht lange um ihr Dasein wird kämpfen müssen. Denn in ihrer Unbekümmertheit und gradlinigen Offenheit ist sie in der Tat ein idealer Gegenstand für die unermüdliche Werbetrommel des mageren Witzes von sogenannten „Sittlichkeitsvereinen“ u. dgl. Das beweist kraß dieser Prozeßbericht. Schon durch das freisprechende Urteil von 1926 hatte das Obergericht zu Bern in dem Strafverfahren gegen Fankhauser klargestellt, daß FKK von Amts wegen nicht zu bekämpfen sei und daß die Haltung der Zeitschrift „Lachendes Leben“ strafrechtlich unangreifbar sei, vgl. „Nacktheit vor Gericht“ im nämlichen Verlag. Desungeachtet hielten 5 Jahre später der schweizerische katholische Frauenbund und eine Studienkommission zur „Hebung der Sittlichkeit“ die Zeit für reif zu einem neuen Vorstoß. Demgemäß erstatteten sie Anzeige wegen Unzuchtigkeit usw. der Bilder, des Textes und der Inserate der

„Neuen Zeit“. Die den Anzeigenden aus diesem Anlasse von Gerichte wegen zuteil gewordene Abfuhr ist von herzerquickendem Schneid. Die abgedruckte mündliche Begründung des freisprechenden Urteils des Einzelrichters zu Bern vom 31. August 1931 beruht auf der Anschauung, die nunmehr wohl auch für den Bereich der reichsdeutschen Rechtspflege als einhellig herrschend angenommen werden darf, daß für die Frage der Strafbarkeit von FKK-gemäßer Veröffentlichungen in Bild und Wort vor allem auch der gesundheitliche Gehalt, geprüft nach Zweck und Eignung, entscheidend ist. Demgemäß wird im hier entschiedenen Falle die Strafbarkeit verneint, und zwar insbesondere auch hinsichtlich der Erörterung des Sexualbereiches. Mit vollendeter Unverblümtheit stellt der Richter klar, daß im Gegensatz zu der Anschauung der Anzeigenden die Erörterung des Sexualbereiches in dem von der FKK gepflegten Sinne auch bei Jugendlichen nicht als Schädigung der Sittlichkeit zu werten sei. Zugleich werden die Anzeigenden zur allgemeinen Freude vom Richter darüber belehrt, daß sie in tatsächlicher Beziehung einzelnes „aus ganz bestimmten Gründen offenbar vergessen“ haben, in ihrer Anzeige zu erwähnen. Sogenannten „Sittlichkeitsvereinen“ sollten solche Peinlichkeiten nicht passieren. Besonders erfreulich ist weiterhin, daß, im Gegensatz zu mehreren reichsdeutschen Urteilen, hier der Richter, einer lange erhobenen Forderung der FKK entsprechend, eine ausdrückliche, allgemeine Wertung der FKK anfügt. Er kommt zu dem Ergebnis, es „steht die ganze Bewegung in Zusammenhang mit der sportlichen Bewegung, und es ist nicht ungesund, wenn sich die heutige Jugend mit diesen Sachen abgibt und sich mit diesen Fragen befaßt“ und man kann „gegen eine junge Bewegung, der schließlich nichts Ungerades vorgeworfen werden kann, nicht mit Polizeimaßnahmen vorgehen“. Alles in allem eine recht erkleckliche Blamage für die sogenannten „Sittlichkeitsvereine“ und ein Erfolg, auf den die FKK um so mehr stolz sein darf, als dies Urteil bestätigt wurde durch Urteil des Obergerichtes Bern vom 11. November 1931. Demgemäß ist dies Büchlein insbesondere in den verzwickten Zeitläufen der Gegenwart eine hervorragend geeignete, schneidige Waffe gegen jene, die sich nicht genug tun können in dem heißen Bemühen, mit hoherhobenem Zeigefinger FKK als „Kulturbolschismus“ und noch Schlimmeres brandmarken zu wollen. Landgerichtsrat Dr. Hans Vahle.

Kann ein Mädchen noch rauchen, nachdem es dies gelesen hat?

Dr. C. L. Barber, ein berühmter amerikanischer Arzt, sagt: „Das Zigarettenrauchen verdirbt unsere Jungen und Mädels. Es nimmt dem Knaben die Achtung vor der Reinheit seiner Schulkameradinnen. Die Mädchen, die Zigaretten rauchen, begeben sich in einem erschreckenden Grade der Hochachtung vor ihrem Weibtum und ihrer Reinheit und Keuschheit.“

Der frühzeitige Tabakgenuß von Knaben und Mädchen erzeugt vorzeitige Entwicklung der Geschlechtsorgane, was von denkenden Eltern nicht gern gesehen wird. Später ist dann vorzeitige Impotenz die Folge.“

Dr. Samuel A. Brown, Oberarzt am Bellevue-Hospital in New York, sagt: „Das Rauchen ist für Frauen noch viel schädlicher als für Männer.“ Er fügt noch hinzu: „Frauen rauchen nervös. Sie können nicht mäßig rauchen. Ihre Nervosität erzeugt Anämie (Blutarmut) und andere Krankheiten, für die besonders Frauen empfänglich sind. Vom gesundheitlichen Standpunkt aus ist das Rauchen der Frauen sehr zu verwerfen, andererseits beeinträchtigt es auch den sittlichen Standpunkt. Bei heranwachsenden Mädchen, besonders bei denen, die sich geistig und körperlich in der Entwicklung befinden, ist die Gewohnheit des Rauchens außerordentlich gefährlich.“

Dr. Lewin sagt: „Die geschlechtliche Kraft wird durch das Rauchen sehr beeinträchtigt. Oft tritt völlige Impotenz ein.“ Dr. Mutrel bestätigt, daß er sowohl in der Muttermilch, wie auch in der Flüssigkeit, die das Kind vor der Geburt im Mutterleib umgibt, Nikotin gefunden habe. Dr. Hubert Tidswell sagt: „Der zarte Keim des männlichen Rauchers, aus dem sich das Kind entwickelt, ist durch Nikotin geschädigt.“ Dr. Miller aus Karlsbad sagt: „Der zunehmende Tabakgenuß bei Mädchen und Frauen bedeutet nur Böses für das kommende Geschlecht. Wenn beide Eltern Tabak

rauchen, muß es zur Verschlechterung des kommenden Geschlechts führen, wenn nicht zu Schlimmerem.“

Dr. Lorand sagt: „Während Tabak schon für geschlechtlich vollentwickelte Frauen schädlich ist, ist er noch viel gefährlicher für junge Mädchen, die sich noch in der Entwicklung befinden. Und leider wird es gerade unter diesen heute mehr und mehr zur Sitte oder Unsitte, zu rauchen. In der Tat ist der verderbliche Einfluß des Tabaks auf die Organe junger Mädchen eine Angelegenheit, die die Autoritäten der Regierung nicht unbeachtet lassen sollten.“

Dr. Solly, der berühmte Arzt vom St.-Thomas-Hospital in London, sagt: „Tabak erregt das Zeugungssystem. Aber dieser Erregung folgt eine Depression. Es ist seit langem bekannt, daß gewohnheitsmäßige Raucher frühzeitig ihre Zeugungskraft auslöschten. Tabakgenuß ist die häufige Ursache von Spermatorrhöe (Samenfluß).“

Dr. med. Walter Tyrell von der Universität London sagt: „Der Tabakgenuß ist eins der angenehmen Laster, die eine Geißel für uns bedeuten und die Grundlagen unseres Mannestums zerstören. Ich bin gewiß, daß eine der allgemeinsten, wie auch der schlimmsten Folgen Schwächung und in vielen Fällen Vernichtung der Zeugungsfähigkeit ist.“

Dr. Hofstatter, ein französischer Arzt, sagt: „Der Zigarettengenuß zerstört die anziehende Schönheit der Frauen. Die Gesichtszüge werden schärfer, in den Mundwinkeln bilden sich vorzeitig Fältchen, die untere Lippe beginnt vorzustehen, die Lippen verlieren ihre natürliche Farbe und werden blaß, und später wächst ein Schnurrbart. 27 Prozent der Frauen in den Hospitälern und Asylen haben Schnurrbärte und ein behaartes Kinn.“

(Übersetzt aus der „Midwest Free Press“.)

Zeitgemäße Massagen und Heilgymnastik

Immer mehr Anerkennung finden in den letzten Jahren Massagen, Hand in Hand mit Gymnastik und Mechanotherapie, aber noch viel zu wenig sind sie — Volksheilmittel. Es gibt unendlich viel Gegenanzeigen bei Massagen, aber auf die Indikationen kann man nicht oft genug hinweisen.

Bei der Massage wird versucht, durch äußere Einwirkung spezieller Handgriffe einen Reiz, also eine Veränderung des bestehenden Zustandes bei Geweben, Organen, dem Blut- und Lymphkreislauf hervorzurufen. Die aktive Heilgymnastik wird zur wesentlichen Selbsthilfe, also der Anregung und Inanspruchnahme im Körper vorhandener Kräfte herangezogen.

In neuerer Zeit gründete der Schwede Per Henrik Ling (1776—1839) in Stockholm das „gymnastika Centralinstitutet“, wo diese Therapie systematisch ausgebaut wurde. Auch die zahlreichen Apparate zur medicomechanischen Behandlung verdanken in der Hauptsache ihre Konstruktion einem Schweden (Zander), häufig erfolgt daher für Massage und Heilgymnastik die Bezeichnung „Schwedische Gymnastik“.

Massagen nach Unfällen, also bei Blutergüssen, Verstauchungen, Knochenbrüchen und sonstigen Gelenkerkrankungen werden fast immer kombiniert mit Wärmeanwendung. Sei es, vorangehend, ein einfaches Salzbad, Heißluft oder Diathermie, wodurch sich die Wirkung bedeutend erhöht. Es gehört zu der ganzen Therapie allerdings auch von seiten der Patienten Ausdauer und Energie, denn oftmals sind die Massagen sehr schmerzhaft, ebenso wie die anschließende passive und aktive Heilgymnastik. Letztere hat bedeutende Erweiterung durch die Prof. Klappschen Kriechübungen bei Haltungsfehlern gefunden. Auf den Schulplänen ist leider jetzt das orthopädische Turnen gestrichen worden.

Hauptsächlich vergrößert hat sich das Anwendungsgebiet der Massage in Verbindung mit elektrischem Strom bei Nervenerkrankungen, z. B. bei Kopf- und Rückenschmerzen und der „Ischias“, sowie bei Hautneuralgien und Berufsneurosen. Auch bei allgemeiner Körperschwäche und Nervosität wirken Massagen appetitanregend, ausgleichend und beruhigend. Sie sollten also nicht nur als Heilbehandlung, sondern auch vorbeugend mehr Anwendung finden.

Am bekanntesten sind ja Massagen bei Rheuma, Gicht und Fettleibigkeit. Auch die neuesten Sanatorien, die Gesundung von Körper und Geist auf naturgemäßer Lebens- und Heilweise aufbauen, wenden Massagen mit Wasser-, Licht- und Luftbehandlung an. Ebenso auch das Prießnitzkrankenhaus in Mahlow b. Berlin.

Das ganze Naturheilverfahren stände ja überhaupt in einem noch viel besseren Licht, wenn die Patienten etwas mehr Geduld aufbringen würden, besonders die Frauen. Massagen mit Oeleinläufen bringen auch bei den hartnäckigsten Stuhlverstopfungen durch die Anregung der Peristaltik Abhilfe. Es sind dabei schon Schlacken, die monatelang in Darmfalten gelagert hatten, ans Tageslicht gekommen. Gute Verdauung ist ungeheuer wichtig, da sonst zur Ausscheidung fertige Stoffe und Gase wieder in den Körperkreislauf gelangen, wo sie dann Ablagerungen und Erkrankungen hervorrufen. Auch die gefürchteten Krampfadern lassen sich im Anfangsstadium beeinflussen. Ebenso sollten zur Erleichterung der Uebergangsjahre Massagen von den Frauen noch viel mehr beansprucht werden.

Manche Massage unterbleibt allerdings aus falscher Scham. Beispiel bei einer Dame (nicht mal ältester Jahrgang!): „Ich benötige wegen Stauungen Beinmassagen, — aber — kann — ich — nicht — angekleidet bleiben?“ Ganz abgesehen davon, daß jede, auch die leichteste Bekleidung bei den diversen Griffen äußerst hinderlich ist, sollten am bekleideten Körper grundsätzlich keine Massagen vorgenommen werden. Die Haut ist ein äußerst lebenswichtiges Organ, man darf ihr einfach nicht den Reiz von Licht, Luft und den mechanischen Reiz vorenthalten. Es ist häufig auch persönlicher Kontakt zur Feststellung von Schmerzgrenzen erforderlich, ganz abgesehen von Heilmagnetismus etc.

Es kostet oft viel Geduld und Nachsicht, den unseren Ansichten Fernstehenden zu überzeugen. Auch die



Unterleibsmassagen nach der Methode des schwedischen Majors Thure Brandt werden viel zuwenig beansprucht, obwohl manche Operation dadurch vermieden werden könnte, hauptsächlich bei Gebärmutterchwäche, Verlagerungen und Verwachsungen.

Bei nervösen und geistig überarbeiteten Menschen löst auch der Reiz auf die peripheren Nerven Spannungen und Verkrampfungen, am besten in Verbindung mit tiefer Ausatmung.

Wenn man nun noch an Sportmassagen denkt, wobei die Ermüdungsstoffe in den Muskelzellen schneller zur Abwanderung gebracht werden, kann man wohl von einer bedeutenden Erweiterung des Anwendungsgebietes in der neuesten Zeit sprechen.

Im vergangenen Frühjahr kam eine Dame zur Massage, die an großer Körperschwäche litt. Seit 17 Jahren, ihrem Berufsbeginn, lag sie nur ihrer Büro-tätigkeit ob. Sie trieb keinerlei Sport, ging im letzten Jahr nur noch wenig spazieren, weil sie selbst dazu nicht mehr fähig war. Ihrer Tätigkeit konnte sie nur noch mit großer Anstrengung, unfroh und mit teilweisen Angstpsychosen nachgehen. Noch nach diversen Massagen reagierte die Haut nicht im geringsten, blieb welk, schlaff und weiß. Schon bei der zweiten und dritten ganz vorsichtig angewandten Atemübung trat Schwindelgefühl ein. Aber richtig dosierte Heilgymnastik, Oel-massagen und Duschen halfen zusehends. Es setzten Appetit und Lebensfreude ein. Körperpflege, Luft-Sonnenbäder und Sport auf Freikörperkulturgeländen schufen ein frohes, gesundes Menschenkind.

Lotte Lindemann,
staatl. gepr. Massageschwester.

Gymnastik

Berufs- u. Zusatzausbildung (auch abends), Laien- und Kinderkurse

SERAFINE KINNE

Berlin-Halensee

Johann-Georg-Str. 19/H2 Umland 6917

Honorar ermäßigt!

Prospekt!



Die Jugend und wir!

Seit dem „brächtigen“ Erlaß von Mitte August dieses Jahres, dem bekanntlich verschiedene Ausführungsbestimmungen gefolgt sind, und dem sich gleichsam zur Krönung des ganzen Werkes kürzlich der Erlaß angeschlossen hat, der die „verzwickelte“ Geschichte der Badekleidung unserer lieben Mitmenschen behandelt und gewissermaßen eine alles gleichmachende Uniform vorschreibt, rauscht es nicht nur im Blätterwald der Tageszeitungen, sondern auch in umfangreichem Maße in den Zeitschriften unserer Bewegung, nicht zuletzt in unserem Heft „FuL“.

Letzteres meines Erachtens in viel zu großem Umfang. Wir sollten davon Kenntnis nehmen, was „die andere Seite“ jetzt — der letzte Erlaß tritt mit Wirkung vom 1. November (1) 1932 in Kraft — zur Reformierung „ihres Badebetriebes“ zu tun beabsichtigt, und damit sollte eigentlich für uns das Thema erledigt sein. Denn schließlich betätigen wir uns nicht in der Öffentlichkeit, vielmehr haben wir seit Jahren das „mondäne Badeleben“, ob es sich nun in Swinemünde, Zoppot oder in Wannsee abspielte, gemieden, einfach deshalb, weil uns der „Betrieb“ nicht gefiel. Uns zog es mehr zu dem wesentlich reineren Betrieb auf unseren Geländen.

Und an unserem Badeleben hat und wird sich hoffentlich auch in Zukunft nichts ändern. Es ist selbstverständlich, daß wir in nächster Zeit vielleicht mit einer Art Bespitzelung zu rechnen haben, daß man sich höheren Ortes vielleicht etwas häufiger und ausführlicher über den Betrieb auf unseren Geländen und Sportplätzen unterrichten läßt. Aber im übrigen bleibt es hoffentlich alles beim Alten. Daß andererseits von uns aus alles vermieden wird, was Maßnahmen auch gegen unseren Geländebetrieb provozieren könnte, ist für jede verantwortungsbewußte Bundesleitung wie auch für jeden Lichtfreund eine Selbstverständlichkeit.

Somit können wir eigentlich aus den jüngsten Ereignissen nur profitieren. Seit Jahren ringen wir um Anerkennung, veranlassen alle möglichen Stellen, sich mit unserem Betrieb zu befassen, um sich einen persönlichen Eindruck von unserer Bewegung zu verschaffen, und uns eine gerechte Beurteilung zuteil werden zu lassen. Hierzu wird es nun hoffentlich kommen. Wir sehen dem Besuch amtlicher Studienkommissionen mit Interesse entgegen und wollen nicht mehr, aber auch nicht weniger, als daß man uns nach unseren Taten beurteilt.

Einen Querschnitt hierdurch bilden die Artikel unserer Zeitschrift. Achten wir darauf, daß hierin alles gebracht wird, was zu unserer Bewegung gehört und was wir als zugehörig in unserer Zielskizze (siehe FuL Heft 10 1932) bezeichnet finden. Erfreulich erscheint mir die Zunahme von Berichten über die Sportfeste unserer verschiedenen Bünde.

Was ich jedoch im allgemeinen vermisse, sind Artikel, die sich mit unserer Jugend befassen. Und ich möchte hier einen Appell an die richten, die von Beruf oder von „Bundesamts“ wegen dazu berufen sind, an der Ertüchtigung unserer Jugend mitzuwirken.

Es ist eine alte Wahrheit, daß dem, der die Jugend hat, auch die Zukunft gehört. Hiervon haben die poli-

tischen Parteien in der Nachkriegszeit ergiebigen Gebrauch gemacht, und das sei unseren Bundesführungen zur Nachahmung bestens empfohlen.

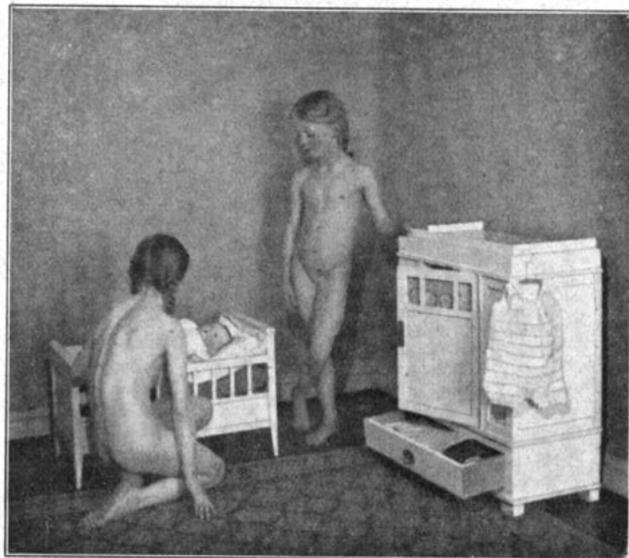
Hierzu gehört, daß es die Führer verstehen, sich in das Interessengebiet unserer Jugend einzuleben. Wir leben, wie so oft gesagt wird, im Zeitalter des Sportes. Und das mit Recht.

Dies gebietet, daß die Aelteren in unserer Bewegung hier zu Konzessionen bereit sind. Wir sind weit davon entfernt, dem Rekordsport das Wort zu reden. Nachrichten wie die, die uns kürzlich erreichte, wonach der Weltrekord im Dauerbaden von Frl. Ruth Litzig aus Herne mit 73 Stunden und 47 Minuten glücklich an Deutschland gebracht und von fast 15 000 Zuschauern gefeiert wurde, sollten allgemein nur mit einem Kopfschütteln aufgenommen werden. Was hier geschieht, ist ein großer Unfug. Derartige Sensationen sollten wir Amerika überlassen, wo man für solche Leistungen immer Verständnis gehabt hat.

Was wir wollen, ist Betreibung eines gesunden Volkssportes. Im Ehrgeiz der Jugend ist es begründet, daß hierbei auch Wertungen erfolgen müssen. Regelmäßige Veranstaltung von Sportfesten, offen für alle im RfK organisierten Lichtfreunde, müssen zum Programm aller Bünde gehören. Dann werden wir auch in immer stärkerem Maße die Jugend an uns zu fesseln wissen. Die Jugend will Kampf. Gebt ihr hierzu Gelegenheit im ehrlichen Wettstreit untereinander. Nehmt Euch ein Beispiel an anderen großen Sportverbänden und tragt Verbandsmeisterschaften aus. Wenn die Leistungen wahrscheinlich auch hinter denen anderer Sportverbände zurückbleiben, so deshalb, weil unsere Sportplätze nicht mit allen Schikanen ausgerüstet sind, über die die finanziell leider besser gestellten Verbände verfügen. Dann aber auch, weil wir jede einseitige Sportausbildung vermeiden, weil wir den ganzen Menschen in seiner Leistungsfähigkeit, nicht einzelne Muskelgruppen stärken wollen. Der sportliche Ehrgeiz sitzt nun einmal erfreulicherweise in unserer Jugend. Wer darauf eingeht, wird sich um das Wachsen unserer Bewegung Verdienste erwerben können, wer ihn negiert, der untergräbt das Fundament unserer Bewegung.

Ich möchte den Begriff „Jugend“ recht weit gefaßt wissen. Wer Gelegenheit hat, häufiger mit noch außerhalb der Bewegung Stehenden zu sprechen, der wird immer wieder feststellen, daß der Hinweis, daß unseren Mitgliedern reichlich Gelegenheit zur Ausübung der verschiedensten Sportarten gegeben wird, für viele von ausschlaggebender Bedeutung ist. Beweist allen, daß unser „Nacktbaden“ uns keine Badehosenangelegenheit ist, beweist ihnen, indem Ihr ihnen sportlichen Betrieb auf den Geländen vorführt, von dem sich keiner ausschließt.

Mit etwas sanftem Nachdruck sind auch die hartnäckigsten Fälle von Teilnahmeverweigerung an den Gymnastikstunden, die schließlich immer mal vorkommen, zu kurieren, und es dauert dann auch nicht lange, dann entdeckt jeder sein Interesse am Sport allgemein. Vor allem aber, vermeidet Rekordsport, haltet vielmehr



Unsere Kinder wollen auch im Winter ihrer Gewohnheit treu bleiben

darauf, daß alle Sportarten zum Nutzen aller betrieben werden. Ein Anreiz dazu sollte der Erwerb des Sportabzeichens sein, das in unseren Reihen in immer steigender Zahl zu sehen sein müßte. Den Wert solcher Auszeichnungen hat jüngst auch das sonst in Erziehungsfragen seine eigenen Wege gehende Rußland erkannt, indem es die Verleihung einer unserem Sportabzeichen entsprechenden Auszeichnung für gute Durchschnittsleistungen in Aussicht stellt, wozu bemerkt werden kann, daß die vorgeschriebenen Leistungen allerdings teilweise recht erheblich hinter unseren zurückbleiben.

Im vergangenen Jahr war einmal in FuL der Anfang damit gemacht, daß ermittelt wurde, welcher Bund die meisten Sportabzeichen unter seinen Mitgliedern aufweist. Dies sollte wieder aufgegriffen werden und laufend in einer „Sportecke“ der Bund genannt werden, der relativ die meisten Sportabzeichenträger besitzt. Hier könnte dann auch eine Rubrik „Unsere Bestleistungen“ untergebracht werden, die die unter verantwortlicher Kontrolle der Bundessportwarte einwandfrei ermittelten Bestleistungen in den verschiedenen Sportarten enthält.

Mittel und Wege zur Durchführung dieser Anregungen zu finden, sollte m. E. nicht schwer fallen. Es ist andererseits auch nicht nötig, daß diese Änderungen oder Einführungen nun schon in aller kürzester Frist Platz greifen.

Was aber sofort geschehen kann, ist die mancherorts vielleicht notwendige „Innere Umstellung“ der Bundesleitungen in puncto „Jugend und wir“. Ueberläßt die Jugend nicht den „anderen Bünden“, wie man die eigene Bequemlichkeit vielleicht bemängeln könnte. Bedenkt, daß jede Bewegung und jeder Bund oder Verein mit dem Vorhandensein eines guten Nachwuchses steht oder fällt. Lassen wir die Bewegung fahrlässig überaltern, so kommt der Zeitpunkt, an dem, wie man sagt, der Anschluß verpaßt ist. Eine Lücke darf nicht entstehen. Der größte Fehler wäre, die Jugend zu „dulden“. Nein, „gefördert“ soll sie sein. Ihr Älteren, mischt Euch unter sie, es ist zu Euerm Schaden bestimmt nicht. Gebt ihnen Anregungen, für die sie dankbar sind, ohne sie zu „bevormunden“. Geht mit ihnen auf Fahrt, im Winter mit den Brettern. So werdet Ihr Euch hineinfinden in die Gedankengänge der Jugend, der Ihr ja auch angehört habt, wahrscheinlich aber unter besseren allgemeinen Verhältnissen.

Die Brücke zur Jugend zu schlagen, ist nicht schwer, wengleich ich nicht bestreite, daß eine gewisse Veranlagung dazu gehört. Aber auch die hierzu nötigen Führer dürfte in unserer Bewegung jeder Bund aufweisen.

Wie ich eingangs gesagt hatte, wollen wir nach unseren Taten beurteilt werden. Sorgt dafür, daß wir hierbei nicht schlecht abschneiden, wenn es gilt, zu beweisen, was wir in bezug auf Körperkultur für unsere Jugend geleistet haben!

Kurt Stelter, Leipzig.



Freikörperkultur und Körperkultur!

Die Gegner der Freikörperkultur pflegen bekanntlich auch ungefragt ihre besondere Vorliebe für Licht, Luft, Sonne und Gesundheit zu betonen. Trotzdem haben sie noch immer nicht angefangen, zwecks Wettbewerbes Bünde aufzuziehen, welche die Körperkultur nach der Art der Brüder Durville-Paris als entschiedene Lebensreform mit bevorzugter Pflege der Gymnastik in Badebekleidung betreiben. Dieser beklagenswerten Unterlassung ein Ende zu setzen, ist vielleicht ein dankbares Ziel für sofort. Für solche Bünde, die dem besonderen freikörperkulturgemäßen Ehrgeiz des gemeinsamen Nackttummelns beider Geschlechter entsagen, dürften als Ausgangspunkt, Rahmen und Rückgrat die Volksstrandbäder hervorragend geeignet sein. Die bei weitem nicht hinreichend erkannten volksgesundheitlichen Möglichkeiten dieser Bäder sind nur auf dem Wege über solche Bünde voll auszuwerten. Diese Badebewegung entstand vor allem aus amtlicher Initiative und aus öffentlichen Mitteln. Es dürfte daher für ein solches Körperkulturbundeswerk wohl eine weitgehende amtliche Förderung wenigstens moralischer Art erwartet werden.

Das Erwachen einer solchen Strandbadkörperkulturbewegung liegt in dringendstem Interesse der FKK. Denn die erstere könnte sich nur auswirken als Vorstufe und Schrittmacher der letzteren. Diese müßte notwendigerweise FKK grundsätzlich bejahen. Denn sie könnte die Badebekleidung nur als einstweilen noch mit Rücksicht auf die nun einmal tatsächlich vorherrschende Anschauung unvermeidlichen Notbehelf bewerten.

Vor allem aber gibt es keinen anderen Weg, die von der FKK geschaffenen reichen volksgesundheitlichen Werte sofort zum größeren Bruchteile in breiteste Schichten zu tragen. Die in Deutschland leider fast ganz unbekanntem Erfolge der Brüder Durville beweisen die Notwendigkeit und die Richtigkeit des hier vertretenen Standpunktes.

Dr. Hans Vahle.

Merkspruch

★ Weil Sport, Gymnastik und Wettkämpfe bekleidet ausgeführt werden, sind wir nicht zur ruhigen Betrachtung, zum fachmännischen Abwägen, zur künstlerischen Beurteilung der Kämpfer in Form und Leistung erzogen. Man kann mit Recht sagen, daß sich fast alle unsere Abwege in der Körpererziehung und Moral mit der ängstlichen Verhüllung des Körpers in engste Beziehung bringen lassen. Das deutsche Volk muß zur Freude an der Nacktheit und zur Beurteilung kraftvoll schöner Körper erzogen werden. Großer Beifall wird neben der Einzelleistung auch dem harmonisch durchgebildeten Körper gezollt. Der gebildete nackte Körper begeistert nicht nur im Wettkampf, sondern auch in der Ruhe gleich einer lebenden Bronzestatue von Fleisch und Blut. In dieser Harmonie werden künftig die sonnenbraunen, nackten Kämpfer — die Gymnasten — den Zuschauern, den Mitkämpfern und sich selbst tiefe Freude bereiten. So erhalten die sportlichen Veranstaltungen ein ganz anderes Gepräge. Hans Surén.

Goldgeißel oder Freiheit?

Man beschäftigt sich ungern mit Parteipolitik, weil sie die Verhältnisse doch niemals bessert; desto eifriger beobachtet man andererseits die Bestrebungen, die einen Weg aus den unerträglich gewordenen wirtschaftlichen Verhältnissen in Deutschland anbahnen. Es gibt heute eine Reihe führender Wirtschaftler, die brauchbare Vorschläge zur Beseitigung der Wirtschaftsnot und Erwerbslosigkeit ausgearbeitet haben. In der Schrift „Goldgeißel über Deutschland“ von Heinz A. W. Kuntze im Wölnud-Verlag Leipzig bringen Heinz Kuntze und eine Reihe bekannter Wirtschaftler Vorschläge und Gedanken zur Schaffung einer Binnenwährung, durch die jede kapitalistische Mißwirtschaft beseitigt werden könnte.

Das alte Wirtschaftssystem hat uns zugrunde gerichtet. Ein neues System kann aber erst dann Wirklichkeit werden, wenn der Boden dafür reif ist, wenn die Menschheit Verständnis gewonnen hat für die innersten und geheimnisvollen Vorgänge der Volkswirtschaft. Die Tat reift erst, wenn der Wille stark genug ist. Also muß in unserem Volk zuvor der Wille zu einem neuen System klar und stark genug ausgeprägt sein, dann wird die erlösende Neuerung in unserem Leben Wirklichkeit werden.

Die genannte Broschüre „Goldgeißel über Deutschland“ gibt uns einen Ueberblick über die verschiedenen neuen Wirtschaftssysteme, die dem deutschen Volk als Rettungswege aus der gegenwärtigen Not seit Jahren vorgeschlagen worden sind. Bei eingehendem Vergleich der Vorschläge ergibt sich, daß die Lösung der Aufgabe im Grunde alle Vorschläge auf einen einheitlichen Nenner bringt. Das ist die Befreiung vom Goldwahn und von der unheilvollen Zinsmißwirtschaft.

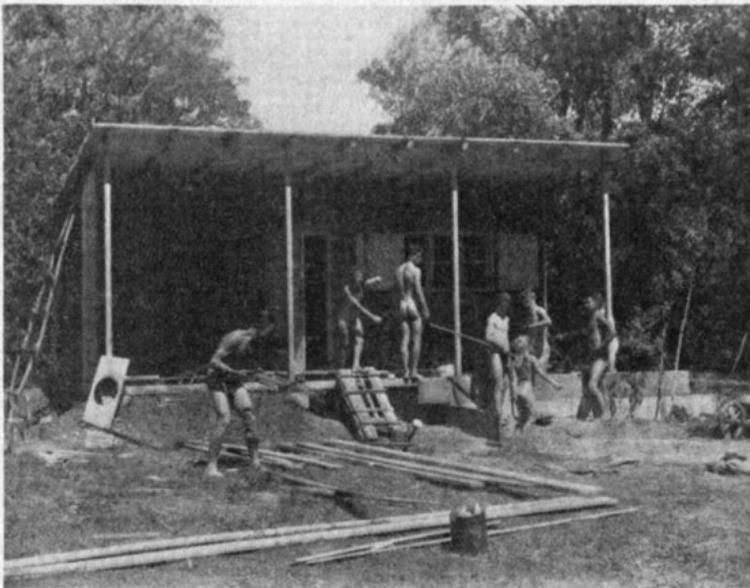


Foto: Liga H.L.

Stierkämpfe beeinflussen Pferdefleischpreise

Monatelang hat man sich in Paris nicht erklären können, warum die Preise für Pferdefleisch anhaltend steigen.

Jetzt deckt der „Excelsior“ die Ursache auf, die auf die spanischen Stierkämpfe zurückgeht. Da die Spanier kein Pferdefleisch genießen, wurden jährlich mehr als 18 000 (!) der getöteten Pferde nach Paris verfrachtet. Wegen der trostlosen Wirtschaftslage finden jetzt aber weit weniger Stierkämpfe statt. Außerdem werden die Pferde vor den Hornstößen der Stiere durch umgehene Panzer mehr geschützt. Die Folge davon ist, daß das Angebot in Paris stark abgenommen hat, wodurch die Preise dauernd steigen.

Wie wird das noch enden?

Unter den Autoren, die in der Broschüre zu Wort kommen, befinden sich auch Dr. Herpel und Dr. Dickel, die das sog. Ausgleichskassensystem geschaffen haben. Wer sich mit Wirtschaftspolitik näher befaßt hat, weiß, daß dieses System des Ausgleichskassenwesens, der zinslosen Selbstkreditierung, auf dem besten Wege ist, sich durchzusetzen.

Warum werden wirtschaftspolitische Fragen an dieser Stelle erörtert? Aus zwei Gründen. Erstens will ich nicht annehmen, daß es in unserem Kreise Menschen gibt, deren geistige Interessen nicht über ihren engen Beruf und die FKK-Bewegung hinausgehen. Dann aber haben die geistigen Führer der neuen Wirtschaftsordnung ein gewisses Interesse an unserer Bewegung, insoweit sie annehmen, daß die FKK-Bewegung eine Sache des deutschen Gemüts und ein ernstliches Streben nach sittlicher und körperlicher Fortbildung ist. Die neue Wirtschaftsform verlangt auch ein neues Denken der Menschen, hat eine natürliche soziale Einstellung zur Voraussetzung. Mit seiner neuen Wirtschaftsform wird Deutschland allen anderen Völkern Bahnbrecher und Führer sein, wie Deutschland auch mit seiner naturistischen Lebensauffassung in der Welt vorangegangen ist. Heute ist die reformerische natürliche Heil- und Lebensweise besonders bei den romanischen Völkern anerkannt und eingebürgert. Sie ist von Deutschland (Kneipp, Priebnitz, Ungewitter) ausgegangen. Die FKK ist nur zu verstehen und hat nur Lebensrecht als ein Teil der naturgemäßen Heil- und Lebensweise, des Naturismus. Da der alte, zur unsittlichen Auffassung des menschlichen Körpers erzeugte Mensch zu einer naturgemäßen Einstellung nicht taugt, muß die FKK zugleich ein ethisch-erzieherisches Moment haben. Mussolini hat zwar in seiner bekannten Rede an die Aerzte Italiens den Naturismus als hohe Notwendigkeit, aber die „Nacktkultur“ als Auswuchs dargestellt. Dies aber sicher nur deshalb, weil er die FKK nicht kennt, ja gar nicht kennen kann; denn in Italien hat die FKK bis jetzt kaum Fuß gefaßt. Der italienische Staatsmann kann unter Nacktkultur also nur jene auch von uns durchaus abgelehnte üble Mode der Entblößung des Körpers aus Sensationsgründen und sexueller Lüsterheit gemeint haben. Die FKK in der von dem RFK vertretenen Richtung hat sich heute ein anerkanntes Lebensrecht als Gesundheit und Sittlichkeit fördernd errungen. Diese neuzeitliche Auffassung muß und wird sich im Neuaufbau des deutschen Volkes durchsetzen.

Es ist aber deshalb notwendig, daß die Kreise der FKK mit der neuen geistigen Strömung Fühlung nehmen und nicht als Außenseiter teilnahmslos abseits stehen bleiben und die wirtschaftliche und soziale Entwicklung über sich hinweggehen lassen. Dann allerdings würde die FKK wie die ähnliche Strömung zur Zeit Goethes wieder still der Vergessenheit anheimfallen.

Dr. Hans Fuchs, Darmstadt.

Sind Freikörperkulturanhänger

geistig normal?

Laut „psychiatrisch-neurologischer Wochenschrift“ (Verlag Marhold, Halle a. d. S. 34. Jahrgang Nr. 36, 3. Sept. 1932) empfiehlt ein englischer Psychiater, der an Freikörperkulturveranstaltungen in Berlin teilgenommen hat, im „Journal of Mental Science“ diese Einrichtung auch in England. Dazu meint er, müßten sehr viel Engländer in Deutschland sich die Initiative holen. Die Badenden habe er erstaunlich normal gefunden, vergeblich habe er nach psychopathischen und neurotischen Typen gefahndet. Die Nachricht erscheint in der genannten Wochenschrift im Rahmen eines Berichts über englische Psychiatrie.

A. Kn., Lübeck.

Titelbild: Ernst Kohl.

Schamgefühl und Nacktheit!

„Christentum und Freikörperkultur.“ Auszug aus einer Sonntagspredigt vom 16. 7. 32 aus der Feder eines evangelischen Geistlichen.

Zunächst einige Sätze aus einer Predigt; sie hatte als Text die Erzählung vom trunkenen Noah und seinen Söhnen (1. Mos. 9, 20—27), dem die Ueberschrift gegeben war: „Die Schamlosigkeit“.

Das stolze und mächtige Römerreich, noch heute das Urbild eines glücklichen und starken Weltreichs, ist innerhalb weniger Jahrhunderte zerfallen — an der Unsittlichkeit. Man nennt es vielleicht auch gern: an der Schamlosigkeit, wie sie hier an Noahs Sohn zutage tritt. Dabei ist aber, wie es erscheinen könnte, Schamlosigkeit durchaus nicht einfach gleichzustellen mit Nacktheit. Schon bei den ersten Menschen war es nach dem Sündenfall eine Verirrung des Schamgefühls, daß sie sich aus Feigenblättern Schürzen machten (1. Mos. 3, 7), um ihre Blöße zu bedecken. Denn nicht ihres Leibes brauchten sie sich zu schämen, der ja doch als Wunderwerk aus Gottes Hand hervorgegangen war und noch den Stempel des Ebenbildes Gottes an sich trug! Sondern ihrer Sünde sollten sie sich schämen, und die haftete nicht an ihrem Leib, sondern an ihrer Seele, ihrem Gewissen! Aber dieser Irrtum, die Sünde oder das Böse auf den Leib zu schieben, anstatt auf den Willen, wie sie hernach ja die Schuld auf die Schlange abwälzen wollten, anstatt sie im eigenen Ungehorsam zu suchen, dieser Irrtum geht ja durch die Jahrtausende hin in der versündigten Menschheit. Man hat den Leib bekämpft anstatt das Böse; man hat den Leib durch Kasteiungen und Entsagungen geschädigt und gemeint, damit das Böse getroffen zu haben; man hat sich vom Leib losgesagt und geglaubt, damit dem Bösen abgesagt zu haben; man hoffte, wenn der Tod uns vom Leibe befreie, seien wir auch schon vom Argen erlöst. So hat man das Böse immer wieder im Leibe gesehen anstatt im Willen. Und so ist auch die eigentliche Schamlosigkeit durchaus nicht da zu suchen, wo man den Leib der Sonne und dem Wasser, der Luft und dem Licht als heiligen Kräften der Genesung darbietet, sondern sie weiß sich sehr wohl unter den Kleidern zu verstecken und sich sogar ein sehr vornehmes oder gar „künstlerisches“ Ansehen zu geben. Sie geht in unserm Volk umher in den gemeinen Zweideutigkeiten, die in Theater und Kino, in Witzblättern und angeblichen Kunstzeitschriften, in Bildern und Schallplatten verbreitet werden und auf die Dauer einfach zersetzend wirken müssen auf Liebe und Ehe, auf Zucht und Treue.

Dazu aber nun noch einige Sätze, die nicht mehr in der Predigt gestanden sind:

Tatsächlich findet man prickelnde Witze und aufreizende Bilder nicht in den Blättern der Freikörperkulturbewegung, wenigstens nicht in ihren rechten Vertretern, sondern in den „anständigen“ Schriften, die sich der Reisende am Bahnhof oder die unreife Jugend im Kiosk zu erstehen pflegt! Nein, die Schamlosigkeit ist nicht da, wo die Nacktheit ist! Es gibt eine keusche Nacktheit — das sind keine Gegensätze! —, aber keine keusche Schamlosigkeit! Die tübelste Schamlosigkeit ist nicht unbekleidet, sondern ganz oder noch lieber halb

Was die Aerzte sagen

In der Zeitschrift „Der Naturarzt“ Nr. 5 1931 schreibt Dr. Martin Kaufmann, Assistenzarzt an der Hydrotherapeutischen Universitäts-Anstalt, Berlin:

„Nach der großen Bedeutung, die, wie erwähnt, Sonnenbäder im Altertum hatten, kamen sie anderthalb Jahrtausende vollkommen in Vergessenheit, und erst Ende des achtzehnten Jahrhunderts schenkte man ihnen wieder Beachtung. Das Interesse an der Lichtbehandlung ist aber inzwischen so gestiegen, daß sie zu einer ausgedehnten Spezialwissenschaft anwachsen könnte. Wenn allen Menschen von Staats wegen die Möglichkeit gegeben oder die Pflicht zur Durchführung von Luft-, Licht- und Sonnenbädern auferlegt würde, müßten Aerzte



Foto: G. Wilke LSF., Berlin

bekleidet, weil sie weiß, darin am meisten verführerisch zu wirken — auf die, denen eben die reine, natürliche Hüllenlosigkeit des menschlichen Körpers fremd ist! Wir Leute von der Freikörperkultur sind nicht schamlos — wer das meint, kennt uns nicht —, sondern wir haben ein sehr feines Schamgefühl als das Gefühl für den Eigenwert der Persönlichkeit, die auch im Leib ihren Ausdruck findet und die andere Persönlichkeit eben auch im Ausdruck ihres Leibes ehrt. Schamgefühl ist nicht, wie es wohl manchmal dargestellt wird, ein Minderwertigkeitsgefühl, das beseitigt werden müßte, sondern ein Eigenwertigkeitsgefühl, das erzogen werden muß; es will die Wahrung des Geheimnisses der eigenen Persönlichkeit, wie die Ehrfurcht die Wahrung der Persöpllichkeit eines anderen zum Zweck hat. Eben darum beruht unser Geländeleben immer auf dem gegenseitigen Vertrauen, der gegenseitigen Achtung, in welcher wir uns gegenseitig aneinander teilgeben, und ist in ganz besonderem Maß geeignet, eine Gemeinschaft des Vertrauens und der Wahrhaftigkeit zu begründen.

Schamlosigkeit — nein! Aber Nacktheit — ja, als eine gesunde Gegenwirkung gegen alles schamlose und unverschämte Wesen, das sich in unserer Kultur, namentlich der Großstadtkultur, breit macht!

und Sozialhygieniker ihre Tätigkeit auf ein Minimum einschränken.“

Nun, ein so großes Minimum der ärztlichen Tätigkeit steht ja seit dem 18. August d. J. von „Staats“ wegen nicht mehr zu fürchten, und bis es, hoffentlich trotzdem, eintritt, ist sicher Ausgleich vorhanden. (Siehe Juniheft Dr. Graaz.)

Wenn weitere so fürsorgliche Erlasse für Volksgesundheit und Moral in Kraft treten und dazu dann noch die „angekurbelte Wirtschaft“ — werden sich wohl die betreffenden Aerzte und Sozialhygieniker alle auf die Gebiete „Geburtshilfe und Säuglingsfürsorge“ stürzen müssen.

Lotte Lindemann.



Die Sojabohne (Fortsetzung und Schluß) Ein billiger Eiweiß- und Fettspender

Was die Sojabohne gegenüber den anderen Nahrungsmitteln so wertvoll macht, ist ihr hoher Gehalt an Eiweiß, an Fett (20%), daneben noch starke Spuren von Lecithin, wichtigen Nährsalzen, Vitaminen und anderen Substanzen. Sie stellt in der Tat ein vollwertigeres, lebenswichtiges pflanzliches Eiweißprodukt dar und hat gegenüber unseren deutschen Hülsenfrüchten den Vorteil einer vielseitigen Verwendungsfähigkeit im Haushalte, auch als vollständiger Ersatz für das Ei.

Diese Tatsache ist auch unseren deutschen Ernährungsphysiologen bekannt, doch gelang es keinem, in so weitgehendem Maße die der Sojabohne anhaftende Bitterkeit zu bannen. Alle dahinzielenden Versuche auch aus der Vorkriegszeit führten erst in den letzten Jahren zu einer besseren Auswertung dieser eigenartigen Frucht.

Das bekannteste Verfahren, das die Bitterkeit beseitigt, ist das von Dr. Berzeller. Ihm gelang es, ein Mehl herzustellen, das trotz seines hohen Fettgehaltes von 20% nicht ranzig wird, keinen bitteren Nachgeschmack hat, auf natürliche Weise gewonnen wird und alle wertvollen Stoffe dieser vielseitigen Frucht behält.

Wie wertvoll dieses „Edelsoja“ genannte Produkt ist, erhellt daraus, daß an Eiweiß und Fettgehalt 1 kg Edelsoja dem Nährwert von 2½ kg mittelfettem Rindfleisch oder 58 Eiern oder 7½ Liter Milch entspricht. Dieses Mehl kommt natürlich immer nur als Zusatz zu den anderen Speisen in Frage.

Noch einige Worte über die Verwendung dieses Produktes auf dem Gelände und im Haushalte. Als alter Praktiker lege ich großes Gewicht auf schmackhafte, billige und nahrhafte Zubereitung der einzelnen Mahlzeiten. Das muß man natürlich lernen. Deshalb wäre es gut, wenn auch von geeigneter Seite an den langen Winterabenden praktische Kochkurse in unseren Reihen gegeben werden können. Es würde das unseren lieben Frauen zugute kommen, denn sie würden dann nicht mehr zwickelhaft das Beste vom Gemüse und den Früchten wegschneiden, sondern alles Eßbare verwenden, genau so, wie es die liebe Mutter Natur uns in vollendeter Weise, aufschlußbereit vorzusetzen imstande ist.

An uns selbst liegt es, wenn Unterwertigkeit und Mißmut uns überfallen, wenn wir unseren Menschen vernachlässigen, ihn mit wertlosen Streckungsmitteln vollpfropfen und uns dann wundern, daß wir überall gezwickt werden. Nun Schluß damit!

Die Verwendung von Edelsoja als vollwertiger Ersatz für Fleisch bei der Herstellung von Fricandellen, Klopfen u. dgl. m. wie Suppen, Tunken usw. hat den großen Vorteil einer Erhöhung des Nährwertes und einer einfachen Handhabung in der Reformküche.

Es ist käuflich in den Reformhäusern und guten Kolonialwarenhandlungen zu haben, die auch gern Rezepte über die Verwendung dieses Mehles abgeben. E. R.

Berliner Arbeitskreis „Religion und Freikörperkultur“

Am 30. September traf sich eine kleine Schar, dem Rufe Frd. Otto Hartungs folgend, um einen solchen Arbeitskreis zu schaffen. In der ersten Aussprache wurden zunächst die Themen „Gottesglaube und FKK“, „Christenglaube und FKK“ und die religiösen Momente in der FKK in großen Umrissen behandelt. Die Aussprache ergab, daß ein Teil der Freunde sich die Aufgabe gestellt hat, die ethischen Werte der FKK-Bewegung zu erörtern und darzulegen, um dadurch auch das Leben in den Bänden noch weiter zu verinnerlichen. Der andere Teil der anwesenden Freunde will das Gemeinschaftsleben in der FKK-Bewegung mit dem aus den Lehren Christi kommenden Geist bereichern. Einig waren beide Gruppen darin, daß wirkliche Nächstenliebe und Brüderlichkeit als ein besonderes Gut der Lichtfreunde gehütet werden müssen. Schließlich wurden noch Briefe verlesen, aus denen das rege Interesse zahlreicher auswärtiger Lichtfreunde für unseren Kreis erkennbar war. Die zweite Zusammenkunft des Kreises am 17. Oktober brachte Diskussionen über christliche Weltanschauung (frei von konfessioneller Bindung), östliche Erkenntnislehre und über die Lehren Werner Zimmermanns. Es wurde beschlossen, den Liga-Abend am 18. November (20 Uhr, Neue Grünstraße 19) aufzusuchen, wo Frd. Prof. Dr. von Hauff über „Ethik und FKK“ sprechen wird.

Alle Lichtfreunde, die Sinn für die Erörterung religiöser und ethischer Fragen haben und die ethische Vertiefung der FKK-Bewegung wünschen, wollen sich unserem Kreise, in dem Mitglieder der verschiedenen Bünde zusammentreffen, anschließen und ihre Anschrift Frd. Otto Hartung, Berlin-Britz, Treseburger Str. 52, mitteilen. E. N.

Weihnachten im Kreise Gleichgesinnter?

Nur noch kurze Zeit trennt uns von Weihnachten oder dem Fest der Wintersonnenwende oder dem Julfest. Da taucht unter uns Lichtmenschen wieder die Frage auf: Ist es möglich, das Fest lebensreformerisch zu verbringen?

Davon ausgehend, daß das fragliche Fest von den Mitgliedern vieler Sportbünde und Vereinigungen nun schon seit Jahren außerhalb der Steinwästen, in Heimen im Gebirge, teils in der freien Natur u. dergl. gefeiert wird, dürfte es an der Zeit sein, wenn mit Rücksicht auf die in letzter Zeit zugenommene Erstarbung der FKK-Bewegung das Fest von deren Freunden im Kreise Gleichgesinnter in ähnlicher Weise, mindestens u. a. auch durch Abbrennen eines Sonnenwendfeuers begangen wird.

Da sich die Bundesgelände mit ihren z. T. ungemütlichen Hütten für einen mehrtägigen Aufenthalt im Winter weniger eignen dürften, kämen hierfür vielmehr die überbündischen Gelände mit ihren größten, teils gut geeigneten Heimen in Betracht, wie z. B. Egestorf, Jungmühl, Klappholtal, Klingberg, Nüßleshof.

Mag es wohl sein, daß es so manchem Lichtfreund zeitlich und geldlich unmöglich erscheint, auch noch im Winter eine kleine Reise zu unternehmen, die Tatsache aber, daß es unter uns viele Freunde gibt, die das Ideale über das Materielle stellen und einen Teil ihrer Ferien im Winter verbringen, dürfte die Bedürfnisfrage bejahen.

Vielleicht äußern sich einmal die Geländebesitzer über das angeschnittene Thema.

Wie man öfter zu hören bekommt, soll der Besuch überbündischer Gelände vielfach an den hohen Fahrkosten scheitern. Aber auch da wird abgeholfen werden insofern, als die Eisenbahn zu Weihnachten wieder Rückfahrkarten mit ⅓ Preisermäßigung, gültig von Mitte Dezember bis Mitte Januar, ausgibt.

P. Oehlert, Dresden.

Verbands-Mitteilungen

Geschäftsstelle: Berlin NW 7, Schiffbauerdamm 19 • Tel.: D2 Weidendamm 9309 • **Auskunft:** Montag und Freitag von 12-20 Uhr. • **RFK Verlag • Rechts- u. Schiedsamt • Bildamt • ebendort • Tel.: D2 Weidendamm 9309 • Zahlungen** für den Reichsverband für Freikörperkultur e. V.: Postscheckkonto Berlin 148387; Zahlungen für den RFK Verlag auf Postscheckkonto Berlin 152872 „Freikörperkultur und Lebensreform“

Aufruf an alle Lichtfreunde des In- und Auslandes!

Die Entwicklung der letzten Ereignisse macht es notwendig, einen Fonds für den Kampf um unser Recht zu gründen.

Die Gegner unserer Bewegung versuchen mit allen Mitteln, gegen uns vorzugehen. Unsere Freunde in Nürnberg, Breslau, Köln haben bisher am meisten gelitten. Durch Verfügung der Kreisregierung in Mittelfranken ist das Gelände der BdL bereits wieder gesperrt. Um derartigen Angriffen auf die FKK wirkungsvoll entgegenzutreten, haben sich die besten Juristen unserer Bewegung zur Verfügung gestellt.

Zur Unterstützung dieses Kampfes wollen wir ihnen die notwendigen Mittel hierzu nicht versagen. Daher ergeht an alle Lichtfreunde und Gönner die dringende Bitte: Helft uns und damit Euch selbst. Spendet, jeder nach seinen Kräften, für den Kampffonds der Freikörperkultur!

Zeigt, daß Ihr für Eure Ideale auch zu kämpfen wißt!

Einzahlungen auf Postscheckkonto: Berlin 148 387 mit dem Vermerk „Kampffonds“ werden an dieser Stelle angezeigt.

● Die Arbeitsgemeinschaft Kölner Lichtbünde fordert auf Grund der letzten Verordnungen alle Bünde und Gruppen in Westdeutschland zur Zusammenfassung aller Kräfte unserer Bewegung auf.

Alle Freunde, die das Rundschreiben noch nicht erhalten haben, werden gebeten, sich an Werner Schenker, Köln-Rath, Gröppersgasse Nr. 54 zu wenden.

„EUFK“ Europäische Union für Freikörperkultur.

Anschrift des Generalsekretärs: I. E. Floersheim, Leiter des Akademischen Sprachen-Dienstes, Geschäftsstelle des RFK, Berlin NW 7, Schiffbauerdamm 19.

Herr Floersheim, der durch die Leitung seines Instituts außerordentlich günstige und zahlreiche Verbindungen in allen amtlichen, industriellen und kommerziellen Kreisen Deutschlands und des Auslandes erworben hat, stellt sich auch außerhalb seiner Tätigkeit als Generalsekretär der EUFK allen RFK-Mitgliedern zur Verfügung, um sie kostenlos in geschäftlichen und sonstigen Verbindungen mit dem Auslande in jeder Hinsicht zu beraten.

Protokoll.

Das Protokoll des 3. europäischen Kongresses wird allen Interessenten in Kürze zugehen. Die Verzögerung ließ sich infolge der Uebernahme des Generalsekretariats und der notwendigen Ueberführung der bereits umfangreichen Akten von Frankfurt nach Berlin leider nicht vermeiden.

Griechenland.

Der griechische Bund für FKK, „Gymniki Physiologia“, ist aus finanztechnischen Gründen aufgelöst worden, während die Regierung der Bewegung keinesfalls feindlich, eher wohlwollend gegenüber steht.

I. E. Floersheim.

● Die im vorigen Jahr unter Führung von Rudi Felisch veranstaltete Ski-Fahrt ins Glatzer Gebirge soll in diesem Jahr wiederholt werden. Weitere Fahrten ins Riesengebirge und nach Tirol zu ermäßigten Preisen sind geplant.

Interessenten melden sich bei Rudi Felisch telef. Pfalzberg 7624 oder schriftlich an RFK Geschäftsstelle.

Die letzten beiden dringenden Mahnungen im September- und Oktober-Heft sind von einigen Bünden leider wieder übersehen worden. Die Säumigen werden hierdurch nochmals an umgehende Erledigung erinnert.

**Im Rückstand mit B (= Beiträgen) seit August und länger,
Z (= Zählbogen für Statistik),
Zs (= Zeitschriftenzahlungen).**

Uederland Berlin	B	Zs
LBM	B	Zs
LSF	B	Zs
NSB	B	Zs
SSB Nord	Z	Zs
Lichtbund Barmen	Z	
Bund der Sonnenfreunde Bautzen	B	
Sonnlandbund O.-Schles. Beuthen	B	
Geländegem. Bielefeld	Z	
Ortsgruppe Breslau	B	Zs
Verein. Lichtfreunde Chemnitz	Z	
Finus Danzig	Z	
Orplid Darmstadt	B	Zs
Bund der Sonnenfreunde Dessau	B	Zs
Bund d. Sonnenfreunde Dresden	Z	
Treibund Erfurt	B	Zs
Orplid Frankfurt a. M.	B	Zs
Schwanheider Bund Frankft. a.O.	B	Zs
„Hochland“ Graz	B	Zs
„Lichtheil“ Hamburg	B	Zs
Bund f. FKK Hannover	B	Zs
Sonnenfreunde Heidelberg ...	B	Zs
Lichtkreis Kassel	Z	
RFK Koblenz	B	Zs
Lichtkreis Köln	B	Zs
Schönburger Jugendgel. Leipzig	B	Zs
Bund der Treue, Liegnitz	B	
Orplid Mainz-Wiesbaden	B	
BdL München	B	Zs
BdL Nürnberg	B	Zs
Lichtgemeinschaft Franken	B	Zs
Sonnenland Stuttgart	B	Zs
Lichtbund Stuttgart	Z	
Gemeinsch. Oberl. Lichtfrd. Zittau	B	

Um baldigen Ausgleich der Beiträge auf Konto 148 387 und der Zeitschriftengelder auf Konto 152 872 wird nochmals dringend gebeten.



Alle gültigen Mitgliedskarten sind mit der neuen Jahresmarke zu versehen. Für Männer und Frauen sind blaue, für Jugendliche (unter 18 Jahren) weiße mit grünem „J“ von der Bundes- oder Gruppenleitung anzufordern.

● Am 24. Oktober wurde bekannt, daß die Schule Adolf Koch (Verband Volksgesundheit) auf Veranlassung des preußischen Ministeriums zum 31. Oktober geschlossen wird.

Am 25. Oktober fand eine ausführliche Besprechung der Verbandsleitung im Polizeipräsidium statt, über die den Mitgliedern Näheres im November-Rundschreiben bekanntgegeben wird.

● Alle Pressenotizen, die sich mit unserer Bewegung befassen, sind zur weiteren Bearbeitung möglichst schnell an die Verbandsgeschäftsstelle (Presseamt) einzusenden.

Freikörperkultur-Gymnastik für Alle

in der neuen Gymnastikhalle am Knie, Charlottenburg, Bismarckstr. 12

(Leitung: Ch. Straesser)

Mittwoch 19-20^{1/2}, Freitag 20^{1/2}-22 Uhr

Kursusgebühr: Monatlich (einschl. kalter Brause) nur 2,- Mk. (Siehe auch Berliner Wochenplan)

Übersicht und Mitteilungen

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

Nachdruck auch, auszugsweise verboten.

Anfragen bitte freigemachte Briefumschläge für die Antworten beifügen. 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.

Neugründungen im Reich.

Wir bitten alle Lichtfreunde in kleineren und Mittelstädten, in denen keine Lichtbünde bestehen, uns ihre Anschrift aufzugeben, damit wir einen Zusammenschluß der an dem betreffenden Ort befindlichen Lichtfreunde veranlassen können. Wir werden die Bundesgründung, Pachtung von Geländen, Einrichtung von Veranstaltungen usw. unterstützen.

Die Freikörperkultur-Bünde und -Vereinigungen veröffentlichen neben der

Anschrift

an dieser Stelle Näheres über
**Gelände,
Treffen,
Veranstaltungen
und
besondere Ereignisse.**

Berlin-Brandenburg.

Berlin: Arbeitskreis Freiwerk. Freunde freier Kultur. Gemeinschaft für allseitige Lebenserneuerung und natürliche Wirtschaftsordnung. Geschäftsstelle: Bernhard Backhaus, Bln.-Neukölln, Hohenzollernplatz 1. PSch: Berlin 919 48. T: B 1 Kurfürst 7657 (Gebhardt).

Veranstaltungen: Mündliche Auskunft sowie Vortrags- und Ausspracheabende aller FKK-Freunde, jeden Freitag um 20 Uhr im Jugendheim Charlottenburg, Pestalozzistr. 40, III. Stock, Zimmer 1 (nahe Bf. Charlottenburg) und U-Bahn Bismarckstr., Städtische Oper). Gäste willkommen!

- **Bund für Körperkultur und Naturschutz e. V.** Anschrift: Berlin W 9, Schließfach 32.

Gelände: Bundesgelände am herrlichen Udersee bei Eberswalde. Platz mit Geräten, Badestrand mit Sprungbrett zur Verfügung, Uebernachtungsgelegenheit.

Treffen: Jeden Sonnabend-Sonntag auf dem Gelände.

Veranstaltungen: Gymnastikabende: jeden Donnerstag 20 Uhr, Turnhalle Tempelhofer Ufer 20. Gäste willkommen! - Sonntagsfahrten: Treffpunkt wird auf den Gymnastikabenden bekanntgegeben.

Deutsche Luftbad-Gesellschaft e. V. F: Paul Gabler, Bln.-Mariendorf, Chausseestraße 284 (G). PSch: Berlin Nr. 88354. Anfragen ist Rückporto beizufügen. Bildamt und Sportwart: Curt Koch, Berlin NW 87, Zwinglstr. 21.

Veranstaltungen: siehe Berliner Wochenplan. Jeden Sonntag: Treffen auf unserem Gelände am Zeesener See.

Rückständige Beiträge sind schnellstens einzusenden, da mit Ablauf des Jahres die Mitgliedskarten ungültig werden.

Wir bitten um regen Besuch unseres Badeabends im Stadtbad Mitte und um zahlreiche Beteiligung zum Schwimmfest am 3. Dezember. Zeitschriftenversand: Wolfgang Dierich, SO 36, Ratiborstr. 15. Postcheckkonto: 1605 89. DLG Familiengruppe Süden. Gruppenführer: O. Weiß, Bln.-Johannisthal, Vereinsstraße 18 III.

- **Licht-Bund Märchenwiese e. V. (LBM.)** F: Erich Richter, Bln.-Waidmannslust, Düsterrheinstr. 5. T: D 2 6777. Auf Wunsch wird Aufklärungsschrift übersandt, inkl. Porto 0,85 RM. Mitgliederbeiträge auf PSch Wilhelm Mewes, Bln.-Friedenau, Nr. 52870. Zeitschriftenversand und Aufnahmeanträge: Rudolf Lange, Berlin S 14, Dresdener Str. 30 a, F 1 3149 (Moritzplatz).

Gelände: Märchenwiese am Motzener See, 220 Morgen groß, 1200 m Seefront. Bahnstation Märchenwiese an der Königswusterhausen-Töpchiner Kleinbahn. Fahrzeiten ab Görlitzer Bahnhof täglich 8.06, 12.16, 16.16, 19.46, ab Grünau je 23 Minuten später. Mitglieder anderer RFK-Bünde zahlen Geländegebühr 50 Pfg. bzw. 30 Pfg. für Ehefrauen.

- **Licht-Sport-Freunde LSF e. V.** (Vereinigung zur Förderung von Spiel und Sport in der Freikörperkulturbewegung.) Vorsitzender F. Sadowski, Bln.-Reinickendorf-Ost, Provinzstraße 28. Spr: Montags 17-19 Uhr in der Geschäftsstelle Bln.-Rdf., Benkestr. 88, Gartenhaus II.

Am 14. November, 20 Uhr, findet unser Aufbauabend mit Bildbesprechung wieder bei Freund Wilke, Badstraße 35-36, statt. Gäste sind willkommen. - Jeden Mittwoch von 20 bis 22 Uhr: Bade- und Übungsabend im Stadtbad Lichtenberg, Hubertusstraße. - Jeden Freitag von 19.30-20.30 Uhr: Höhensonne mit Gymnastik im Höhensonnen-Institut „Aktis“, Belle-Allianz-Platz 6 a (Kort). - Achtung! Am 4. November, 20 Uhr: Vierteljahresversammlung im Vereinshaus St. Petri, Neue Grünstraße 19. - Weitere Veranstaltungen siehe Wochenplan.

Berliner Wochenplan

Gemeinsame Veranstaltung der „Arbeitsgemeinschaft Berliner Bünde“.

- **Montags, 20-23 Uhr:** Baden im Wellenbad am Lunapark zum ermäßigten Eintritt von 60 Pfg. - Schränke - (sonst 1,- RM).
- **Dienstags, 20.30 bis 22 Uhr:** Baden im Stadtbad Baerwaldstraße.
- **Mittwochs, 19 bis 20.30 Uhr:** Gymnastik, Charlottenburg, Bismarckstr. 12.
- **Mittwochs, 20.30 bis 22 Uhr:** Baden im Stadtbad Neukölln, Ganghoferstr. 3.
- **Donnerstags, 20.30 bis 22 Uhr:** Bade-, Schwimm- und Gymnastikabend im Stadtbad Lichtenberg, Hubertusstr. 47-49.
- **Freitags, 20.30 bis 22 Uhr:** Gymnastik, Charlottenburg, Bismarckstr. 12.
- **Sonnabends, 6.30 bis 9 Uhr:** Baden im Wellenbad am Lunapark.
- **Sonnabends, 20 bis 21.25 Uhr:** Gymnastik, Höhensonne, Schwimmen, Wasserball im Stadtbad Mitte, Gartenstraße 5.
- **Sonnabend, den 3. Dezember, Schwimmfest aller Berliner Bünde im Stadtbad Mitte.** Zur Teilnahme an den Schwimmstaffeln für Männer, Frauen und Jugendliche melde sich jeder bei dem Sportleiter seines Bundes. Geschlossene Meldungen an das RFK-Sportamt.
- **Am Sonntag, dem 13. November, 11.30 Uhr,** findet die Matinee der Schule Berthold Schmidt im Universum Ufa-Theater am Lehniner Platz statt.
- **Durch den korporativen Anschluß an die Deutsche Buch-Gemeinschaft** haben alle RFK-Mitglieder das Recht, verbilligte Karten für das Große Schauspielhaus an den Theaterkassen der Deutschen Buch-Gemeinschaft zu beziehen. Zur Aufführung gelangt „Der Studentenprinz“.
- **Unterricht für die Mitglieder des RFK** am Dienstag von 8-9 Uhr in der Schule Hertha Feist.

- **Reichsbund für Freikörperkultur e. V., Berlin.** Vorsitzender: Ch. Straesser, Charlottenburg, Berliner Str. 161. Fernsprecher C 4, Wilhelm 0684. Geschäftsstelle: Berlin W 30, Maaßenstr. 14 II. Spr: täglich außer Sonnabend von 17 bis 18 Uhr. T: B 7 Pallas 3234. Veranstaltungen siehe Berliner Wochenplan.

- **Sonnensportbund „Nord“ (SSB „Nord“).** F: Willi Jordan, Bln. NO 55, Marienburger Str. 38 I. PSch: Berlin 48131. Veranstaltungen: Siehe Wochenplan.

- **„Sparta“, Sportliche Vereinigung e. V., Berlin-Halensee,** Postfach. Sportgebiete: Schwimmen, Wasserball, Handball, Faustball, Ping-Pong, Ringtennis, Leichtathletik und Wandern. Badeabende: siehe Berliner Wochenplan.

Norddeutschland.

Bad Freienwalde (Oder): Reichsbund f. FKK e. V. Hans Seelow, Marktstr. 11.

Danzig: Finus, Vereinigung für Freikörperkultur. Adolf Weide, Zoppot, Charlottenstr. 3. T: 52 140.

Frankfurt a. O.: Schwanheider Bund. Bundesführer: Will Tschierschky, Frankfurt (Oder), Buschmühlenweg 33 a. Gruppe Frankfurt (Oder)-Neumark (Mitglieder in Arnswalde, Beeskow, Fürstenberg (Oder), Frankfurt (Oder)-Neumark. Gruppe Cottbus-Niederlausitz. Gruppenführer: Herbert Kaethner, Cottbus, Eigene Scholle 10.

Gelände: Schwanheide - Bahnstation Lieberose - Freikörperkultur- u. Jugendgelände, Körperschulungslager, Siedelung.

Lübeck: Reichsbund f. FKK. Bruno Christiansen, Yorkstr. 10-12, oder Joh. Heinsohn, Nebenhofstr. 4-6.

Stettin: „Vereinigte Lichtfreunde, Stettin“. F Carl Hermann, S Fritz Dittmer, K: Erika Witt. (G.) PSch: Stettin 5976 lautet auf den Namen des Bundes. Spr: Jeden Montag von 18-20 Uhr bei Witt, König-Albert-Str. 19 II, Mitte, für Mitglieder und erste Bewerber. Mitglieder in Altdamm, Arnswalde, Finkenwalde, Frauendorf, Güstrow, Güstrow (Mecklb.), Podeluch, Prenzlau, Stolp, Stargard. Adressenvermittlung durch Stettin, Postfach 74. Gelände: 5 Morgen großes Waldgelände 3 km ab Altdamm.

Veranstaltungen: Jeden Sonnabend von 20 bis 22 Uhr Gymnastik und Turnen im Lichtkleid in der städt. Turnhalle, Linsingstraße 57. Unsere Mitglieder müssen im Besitze der Turnhallenzeitkarte sein. (Männer 1,50, Frauen 1,-, Kinder und Erwerbslose -50 RM für den ganzen Winter!) Turnwart: A. Ruster. Gerätewart: E. Hohn. - Um die Restkosten für den Wetterschutz zu decken, werden am Schluß der Turnabende jeweils Versteigerungen zugunsten der Bundeskasse vorgenommen. Die Mitglieder wollen daher geeignete Gegenstände mitbringen. Von der Erhebung einer Umlage können wir dann absehen. - 13. November: Stiftungsfest (zwei Bestehen des Bundes). Treffen 9 Uhr Endstation Linie 3. Ausflug Springbachquelle - Obermühle Rast. Musikinstrumente mitbringen! Beteiligung des ganzen Bundes wird erwartet.

Geländegemeinschaft Bielefeld: Anfragen an Frau E. Kranzmann, Postfach 750, Bielefeld. Doppeltes Rückporto. Gelände etwa 50 000 qm groß, Laub- und Nadelwald, Heide, Rasen, Spielplätze, Brause, fließendes Wasser.

Hamburg: „Lichtheil“ Freikörperkultur-Bund. Geschäftsstelle: E. Makowski, Hamburg 24, Graumannsweg 17. Spr: Donnerstag 18-19 Uhr. T: 25 3800.

Veranstaltungen: Höhensonnenabend Freitag 19-20 Uhr. Anschließend Gymnastik 20 bis 21 Uhr. Badeabend: Jeden Mittwoch 19.10 Uhr, Bartholomäusstraße.

Westdeutschland.

Aachen: Bund freier Menschen, Vereinigung für Lebenserneuerung durch Freikörperkultur. Bf: Hans Bongard, Aachen, Rhld., Postfach 119. Heimabende jeden ersten Mittwoch im Monat, 20 Uhr, im Reformhaus zur Gesundheit, Aachen, Büchel.

Dortmund: RFK-Ortsgruppe. Fritz Gerling, Dortmund, Matthias-Grünewaldstr. 54. PSch: 3268 Dortmund. S: Liesel Weinert, Dortmund-Hombruch, Froeschloch.

Gelände: Prachtvoll gelegenes Waldgelände bei Witten a. Ruhr. Treffen: Am 2. Sonntag im November (13. 11.) auf dem Gelände.

Duisburg: Bund für Lebensreform. Franz Brozies, Duisburg, Kasserfelder Straße 145. Gruppe Rheinhausen: Karl Langner, Rheinhausen-Hochemmerich, Oskarstraße 92. Gruppe Hamborn: Th. Pothmann, Hamborn, Buschstr. 14. Gruppe Oberhausen: Fritz Groß, Oberhausen, Konkordiastr. 38. Gruppe Essen: Karl Rogalla, Essen, Söllingstraße. Gruppe Gelsenkirchen: Karl Broksiek, Gelsenkirchen, Gustavstr. 24.

Gelände: Mülheim-Saarn, Nähe Kreuzung Am Oemberg und Nachbarsweg.

Treffen: Jeden Sonntag auf dem Gelände. Der Geländeausbau schreitet rüstig vorwärts. Wir bitten die Mitglieder, sich auch an Wochentagen daran zu beteiligen.

Veranstaltungen: Versammlung jeden ersten Sonntag im Monat auf dem Gelände.

Essen: Bund für Lebensreform Essen. Carl Rogalla, Söllingstr. 80.

Frankfurt a. Main: „Orplid“ Ortsgruppe. Dr. Hans Fuchs, Darmstadt, Rheinstraße 121/2.

Kassel: Lichtkreis. F: Wilhelm Rieck, Kassel-Bettenhausen, Ringhofstr. 30 II. Spr: Wochentags 17 Uhr.

Gelände: Das Luftbad Frankfurter Str. innerhalb des Stadtgebietes gelegen sowie das Waldluftbad des Naturheilvereins, am Habichtswald, steht den Mitgliedern zur Verfügung.

Veranstaltungen: Zusammenkünfte bzw. Heimabende an Dienstagabenden im Monat. Die Tage werden bekanntgegeben.

Köln: Arbeitsgemeinschaft Kölner Licht-Bünde. Anschrift: Werner Schenker, Geschäftsführer, Köln-Rath, Gröppers-Gasse 54.

— „Lichtkreis Köln“ Vereinigung zur Gesundheit des persönlichen Lebens e. V., Köln. Hauptpostschließfach 407. Girokonto: Sparkasse der Stadt Köln Nr. 7962, PSch: Köln 516 65. F: Adolf Franke, Köln-Deutz, Reichsplatz 20. S: F. Hocke.

Gelände: Königsforst.
Treffen: Jeden Sonntag auf dem Gelände. 10–11 Uhr Gymnastik. Wanderungen werden auf dem Heimabend bekanntgegeben.

Veranstaltungen: Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat: Heimabend. Jeden Dienstag Badeabend. 2. November: Vortrag Else Schulz, Vorlesung Tiergeschichten. 16. November: Vortrag von Adolf Franke über: „Die Wunder der Kolloide und Kristalle im menschlichen Körper.“ Die Heimabende finden in einem anderen Lokal statt, was noch bekanntgegeben wird.

— „Neues Leben“, Bund für körperliche und geistige Volksgesundheit, e. V., Köln. F: Wilfried Langen, Köln-Dellbrück, v. d. Leyenstr. 19. K: Karl Wegmann, Köln-Kalkfeld, Cusanustr. 10. PSch: Köln 101 814. Gelände: Seelsheide bei Paffrath.

Ortsgruppe Leverkusen-Wiesdorf. F: Karl Klammer, Leverkusen-Wiesdorf, Kölner Str. 277. Gelände: Bundesgelände 1 Stunde Fußweg von Leverkusen-Wiesdorf.

Veranstaltungen: Mittwoch, den 9. 11., um 20 Uhr, Heimabend in der Birkengartenstraße. Thema: Vorlesung aus dem Hans-Paasch-Buch. — Mittwoch, den 23. 11. Zeit und Raum wie oben. Vortrag mit Rezitationen über das Schauspiel und Volksspiel im Zeichen der Gegenwart von Freund Leuck.

Wuppertal: Lichtbund, Vereinigung für Lebenserneuerung e. V., F: Friedrich Hasselblatt, Wuppertal-Barmen, Sedanstr. 63. K: Alfred Krebs, W.-Barmen, Bismarckstr. 87, PSch: Essen 30522. (G).

In der Nähe von Haßlinghausen waldiges, 22 Morgen großes Gelände.

Treffen: Donnerstag, d. 10. Nov., 20 Uhr, in der „Vegetarischen Gaststätte“ in Elberfeld, Neue Fuhrstr. 23 (Bhf. Döppersberg). Zweck: Einführung von Gästen und Aussprache der Mitglieder.

Veranstaltungen: Zu allen Veranstaltungen sind Gäste willkommen! Die Gymnastik findet nicht am Freitag, sondern am Montag statt von 20 Uhr ab. Erst Volkstänze, dann Freiübungen. Nicht nur der persönliche Nutzen, sondern auch die Stützung und Kräftigung unseres Bundes verlangt eine aktive Beteiligung aller Mitglieder, die es nur irgendwie einrichten können. — Der November-Nestabend findet Samstag, d. 19. Nov., 20 Uhr, bei Hasselblatt statt. Es verspricht lustig zu werden. Kommt alle! Liederbücher mitbringen! — Auf dem Gelände gibt es Samstags und Sonntags noch manche Arbeit! — Wanderungen, zu denen Gäste willkommen sind: Sonntag, 13. Nov. Treffen 10 Uhr Lichtscheid. Rund um Ronsdorf.

Süd-West.

Darmstadt: „Orplid“, Bund für Geistes- u. Körperkultur E. V. Geschäftsstelle: Kranichsteiner Str. 7. T: 2211. F: Karl Werner, Darmstadt, Friedr.-Ebert-Platz 14. K: Jakob Marquard, Darmstadt, Kranichsteiner Str. 7. T: 2211. PSch: Frankfurt a. M. 70795.

Eigenes Gelände bei Arheilgen.
Veranstaltungen: Mittwoch abends von 20 bis 21 Uhr in der Frauenhalle des Schwimm-bades.

Mainz-Wiesbaden: „Orplid“, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V. Ernst

Hecklau, Mainz, Ht. Schafsgasse 1. Zu sprechen täglich Rheinallee 34. T: 34616. Konto: Städt. Sparkasse, Mainz. — Vertrauensmann für Wiesbaden: Fr. Dora Donner, Wiesbaden, Rüdeshheimer Str. 8.

Gelände: Wiesbaden, am Bierstädter Berg

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

Mannheim-Ludwigshafen: Liga ffl. Musikhaus E. u. F. Schwab, Mannheim K 1 5 b, täglich ab 5 Uhr. T: 33 189, PSch: 9682 Ludwigshafen a. Rh. Ferdinand Schwab. Gelände: Lützelsachsen bei Weinheim, Bergstraße.

Treffen: Jeden Sonntag auf dem Gelände. (Spiele, Sport, Gymnastik.)

Veranstaltungen: Jeden Dienstag 20.30 Uhr: Gymnastik im Heim S 1 13. Jeden zweiten Sonntag im Monat im Heim S 1 13: Heim- und Vortragsabend, Beginn 20.30 Uhr. Badeabend während des Winters wird noch festgelegt. Unterhaltungsabende und Weihnachtsfeier mit Kinderbescherung wird noch bekanntgegeben.

Stuttgart: Freikörperkulturbund Sonnenland. F: Eugen Sannwald, Winnenden, Turmstr. 14 (G). Telefonverbindung durch 182. Gelände: Eigenes Gelände 4 Morgen großer Wald bei Winnenden mit Unterkunftshütte, Sport- und Spielplatz. Schaukel, Reck.

Veranstaltungen: Am 24. Oktober beginnen wieder unsere Gymnastikabende. Jeden Montag von 20–22 Uhr im früheren Lokal. Dabei Vorbereitung zur Werbefeier. — Am 3. und 17. November: Heimabend, Fortsetzung der Aussprache über Freie Lebensgestaltung von Therese Mühlhause-Vogeler.

Leipziger Wochenplan

Gemeinsame Veranstaltungen

für die Mitglieder der der Arbeitsgemeinschaft angeschlossenen Bünde:

Dienstags, 21–22.30 Uhr: Schwimmen und Gymnastik im Westbad. Einlaß 20.30 Uhr. Eintritt 25 Pfg. Gymnastik- und Schwimmunterricht durch anerkannte Lehrkräfte.

— **Lichtbund.** Erich B. Wagner, Friedrich-Ebertstr. 69. (Erstanfragen schriftlich.) Gelände: „Lichthöh“.

Veranstaltungen: Da das Gelände während der Wintermonate weniger stark besucht ist, haben wir regelmäßige Gymnastik- und Singabende eingerichtet. Näheres siehe Monatsfolge.

Mitteldeutschland

Bautzen: Bund der Sonnenfreunde. Kurt Hahn, Bautzen, Fichtestr. 4, I.

Gelände: Gelände mit schönem Unterkunftsheim, etwa 5 km von der Stadt entfernt.

Veranstaltungen: Jeden Mittwoch 20 Uhr: Gymnastik im bekannter Turnhalle. Weitere geplante Veranstaltungen werden Mittwochs bekanntgegeben, desgleichen Sonntags auf dem Gelände.

Chemnitz: Vereinigte Lichtfreunde e. V. F: Paul Epperlein, Chemnitz, Caspari-straße 3. PSch: Leipzig 36 627.

Eigenes Gelände in Oberlichtenau bei Chemnitz.

Treffen: Im Vereinsheim des Vereins „Allianz für Biochemie zu Chemnitz, e. V.“, Reitbahnstraße 40, 2 Treppen.

Veranstaltungen: Mittwoch, 2. November, 20 Uhr: Mitgliederversammlung und Unterhaltungsabend mit Lichtbildervortrag. — Donnerstag, 3., 10., 17. und 24. November: Turn- und Gymnastikabende in der Turnhalle der Bernsbachschule, Knaben, Bernsbachplatz. — Jeden Sonntag: Geländetreffen. Wer seine zehn Arbeitspflichtstunden noch nicht geleistet hat, kann dies noch bis zum 1. Dezember nachholen. — **Voranzeige:** 17. Dezember, 20 Uhr, Reitbahnstraße 40 II: Künstlerischer Musikabend.

Jeden Sonntag Geländetreffen.

Dessau: Bund der Sonnenfreunde E. V. F: Arnold Relius, Dessau, Amalienstr. 108.

Gelände: 40 Morgen groß, herrlicher Laubwald, 5 km vom Zentrum der Stadt gelegen.

Treffen: Jeden Sonntag zu Ball- und Bewegungsspielen.

— **Kreis für freie Lebensgestaltung.** F: Karl Bückmann, Pötnitz 33. Konto: Kreissparkasse Dessau 1986.

Gelände nahe der Stadt.

Veranstaltungen: Mittwochs, 19–20 Uhr: Stadtschwimmhalle. Freitags: 19–21 Uhr: Gymnastik in der Studienanstalt.

Dresden: Bund der Sonnenfreunde e. V. F: Kurt Göhler, Dresden-A. 1, Maternstr. 17, Tür D. (Mündliche Auskunft nur Freitags von 17–19 Uhr. Schriftlichen Anfragen Rückporto beifügen!) PSch: 17 282, Bund der Sonnenfreunde e. V., Dresden.

Gelände: Teich mit Wald, Wiese und Spielplätzen. Zwei Hütten (keine Übernachtungsgelegenheit). Sonntags Waldlauf, Gymnastikgelegenheit. Besuch des Geländes nur nach rechtzeitiger vorheriger Anmeldung beim Vorsitzenden.

Treffen: Jeden Sonntag zu Arbeit, Sport und Spiel auf dem Gelände, bei genügender Beteiligung Waldlauf. Außerdem Gymnastik und Ballspiele für Jung und Alt.

Veranstaltungen: Jeden Donnerstag von 19.30 bis 21 Uhr: Gymnastik mit Brausebad im Volksbad Wurzenener Straße. — Freitag, den 11. November, 20 Uhr: Lichtbildervortrag von Frd. Bösch: „Tief im Böhmerwald“ im Saale der Weißen Schleife, Winkelmannstr. 4 (hinter d. Hbf.). Eintritt 40 Pfg., Erwerbslose 20 Pfg. Karten bei den Vorstandsmitgliedern. — **Voranzeige:** Dienstag den 27. Dezember (3. Weihnachtstag) 18 Uhr im Haus der Jugend, Stehlener Platz, spielen die Hohensteiner Puppenspieler. Karten zu 30 Pfg., Erwerbslose 20 Pfg. bei Frd. Flechsig, Pirnaische Straße 69.

Piesteritz (Bez. Halle): Reichsbund f. FKK e. V. Fritz Meyer, Strengstr. 26.

Halle-Saale: Lichtbund Sonnenland e. V. F: Artur Puschendorf, Torgauer Str. 23. Auskunft über unseren Bund erteilt auch Walter Scholz, Reformhaus „Licht“, Landwehrstr. 17.

Gelände: Wörmlitz neben dem Kirschberg. Treffen: Jeden Dienstag, 20 Uhr, bei Frd. Conrad König, bei Tischtennis, Schach- und sonstigen Spielen, dort auch Versammlung.

Veranstaltungen: Jeden Dienstag: Tischtennis, Gesang und Spiel bei König. — Jeden Sonnabend, 20 Uhr: Gymnastik bei Freund König.

Jena: Reichsbund f. FKK e. V. Erich Patzer, Markt 13.

Leipzig: Freikörperkulturbund e. V., Vorsitzender Kurt Weisse, Leipzig O 5, Reiskestraße 9. (G). PSch: Leipzig 3263. — K: Kurt Preisser, Leipzig C 1, Zerbster Str. 25 II. Jugendführer: Charl. Naumann, Leipzig N 21, Magdalenenstr. 21. — Zeitschriftenstelle: Horst Richter, Leipzig C 1, Nordstr. 22.

Treffen: Jeden Sonntag auf dem Gelände. Während des Winterhalbjahres Gymnastik um 11 Uhr.

Veranstaltungen: Jeden Montag ab 19 Uhr und jeden Donnerstag ab 17 Uhr: Höhenonne im Biochemischen Verein, Querstr. 28. Jeden Dienstag 21 Uhr Schwimmen im Westbad, außerdem am 6. 11., 20. 11. und 4. 12.: Schwimmen im Carolabad, mittags 12 Uhr. Jeden Mittwoch ab 19 Uhr: Gymnastik in den Turnhallen der Pestalozzischule. Jeden Dienstag und Donnerstag: Luftbad in Gohlis ab 13 Uhr, die Gymnastik Donnerstags fällt im Winterhalbjahr aus. Donnerstag, 17. November: Mitgliederversammlung im Auguste-Schmidt-Haus, 20 Uhr.

— **Vereinigung für neuzeitliche und gesunde Lebensgestaltung E. V.** Vorsitzender: Dr. C. Fritzsche, Leipzig S 3, Südstr. 32, T: 37629. PSch: 65581 Leipzig „V. G. L.“ K: Frau G. Uhlig, Leipzig O 27, Meraner Weg 7. T: 619 59.

Idyllisches Pachtgelände mit Unterkunftshütte.

Treffen: Auf dem Gelände und bei den Veranstaltungen.

Veranstaltungen: Jeden Freitag, von 19.30 bis 20.30 Uhr: Höhenonnenbestrahlung bei Mitglied Uhlig, Sophienstr. 17-19. Hallenschwimmen im Carola-Bad am 13. 11., 27. 11., 11. 12. mittags 12–13.30 Uhr. Einlaß pünktlich 12 Uhr. Jeden Mittwoch von 19–21 Uhr: Gymnastik und Turnen in der Turnhalle der Frauenberufsschule, Schillerstr. 9.

Der erste diesjährige Heimabend findet am 11. November im blauen Saal des Kristallpalastes statt. — Westbad mit Gymnastik und Gohliser Bad bleiben wie bisher.

Magdeburg: Lichtbund e. V., Fritz Henschel, Am Sudenburger Tor 5 I. (G.) PSch: Magdeburg 4392. Spr: Jeden Donners-tag, 20–22 Uhr, Turnhalle Hindenburgstr. 72. Gelände: An allen Sonntagen treffen wir uns bei frohem Spiel und Sport auf unserem

Gelände. Das Heim ist auch an allen Wochentagen geöffnet und geheizt.

Veranstaltungen: Am Sonntag, 13. November: Wanderung Möser, Kälzauer Forst, Taufwiesenberge, Hohenwarthe, Weinberg, Storchweiher, Gerwisch. Führung: Fritz Henschel. Am Sonnabend, 3. Dezember, veranstalten wir im Klosterberggarten unseren diesjährigen „Bunten Abend“. Durch Mitglieder eingeführte Gäste sind auch hierzu herzlich willkommen.

Treffen: Jeden Donnerstag, 20—22 Uhr, Spiele, Turnen und Gymnastik in der oberen Turnhalle, Schule Hindenburgstr. 72. Anschließend Baden im Schulbad. — Gäste sind zur Teilnahme an unserer Gymnastik jederzeit herzlich willkommen.

Schönburger Jugendgelände-Bund. Bundesleitung Dr. Bernh. Schulze, Leipzig, Könnertstr. 112 II. Arthur Radetzky, Naumburg, und Franz Hahnemann, Zeulenroda.

Das Schönburger Jugendgelände bei Naumburg sowie die neuen Gelände bei Leipzig und Jena stehen auch allen Angehörigen der bündischen Jugend offen, die sich an Sport und Spiel beteiligen und den Anordnungen des Geländewartes (zurzeit Richard Löbner, Naumburg, Jugendherberge Steinmeister) unterwerfen.

Erfurt: Ortsgruppe des Schönburger Jugendgelände-Bundes. Auskünfte im Reformhaus Willi Kandt, Webergasse 6/8.

Jena: Ortsgruppe des Schönburger Jugendgelände-Bundes. Fritz Seeber, Am Burggarten 3.

Kösen: Ortsgruppe des Schönburger Jugendgelände-Bundes. Albert Schirmer, Sabinenstraße 2.

Leipzig: Ortsgruppe des Schönburger Jugendgelände-Bundes. Max Hoene, C 1, Marschnerstraße 4. Veranstaltungen siehe Leipziger Wochenplan.

Naumburg: Ortsgruppe des Schönburger Jugendgelände-Bundes. Näheres im Reformhaus Otto Kars.

Weißenfels: Ortsgruppe des Schönburger Jugendgelände-Bundes. Näheres im Reformhaus Fritz Oehlmann, Nikolaistraße.

Zittau i. Sa.: Gemeinschaft Oberl. Lichtfreunde. Näheres durch den RFK Berlin zu erfahren.

Gelände: Herrlich gelegenes 20 Morgen großes Gelände, mit Nadel- und Laubwald und schöner Spielwiese. In einständiger Radfahrt auf Wiesen und Waldwegen von der Stadt zu erreichen.

Schlesien.

Beuthen O.-S.: Sonnlandbund Oberschlesien als RFK-Ortsgruppe. Meldungen und Anfragen schriftlich an Heinrich Sachs, Biskupitz, Mühlstraße 12.

Gelände: 2 Morgen großes eigenes Gelände mit herrlicher Wiese, Baumbestand und Wasser, direkt am Fluß gelegen.

Treffen: Jeden Sonntag am Gelände. Vom 1. November ab regelmäßig Sonntags 10 Uhr: Gymnastik.

Die Mitglieder werden gebeten, für Einzahlung der rückständigen Beiträge auf unser Postscheckkonto 27749 Breslau besorgt zu sein, damit die Gruppe ihren Verpflichtungen nachkommen kann.

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

Gelände: Schönes Waldgelände mit Unterkunftshütte, bequem mit Fahrrad und Bahn zu erreichen.

Treffen: Jeden ersten, dritten und vierten Dienstag im Heim „Schönhof“. Sonntags auf dem Gelände.

Veranstaltungen: 1. November: Singen. — 15. November: **Mitgliederversammlung.** Pünktlich 20 Uhr. Wichtige Beschlüsse. Vollzähliges Erscheinen Bedingung. — 22. November: Loseabend. — 29. November: Gymnastik.

Bayern.

München. Bund der Lichtfreunde e. V. Bundesleitung: Oskar Poebing, Rheinstr. 22 III r. T: 30967 (G.)

Gelände: Lichtbrunn.

Am 11. Oktober behandelte die durch Rundschreiben einberufene Ringversammlung den Revisionsbericht der Vermögens- und Kassenlage des Ringes München, wobei dem Ringführer und Kassenswart anschließend einstimmig Entlastung erteilt wurde, ferner die Sicherung der Darlehensgeber des Ringes München, die Ablehnung des Aufnahmeantrags in den

Kampfbund für Deutsche Kultur e. V. sowie den Fall Popp und von Podewils.

Die aktiven Vermögensbestände des Ringes München wurden gemäß Antrag des Kassenswarts und gemäß Revisionsbericht bis zur Rückzahlung als Sicherheit denjenigen Ringmitgliedern übereignet, welche seit 1927 dem Ring Darlehen gegeben haben. Für diese Darlehen in Höhe von insgesamt RM. 3644,43 wird eine 5proz. Verzinsung genehmigt.

Die Neuwahl des Bundesführers ist geklärt. Das zuständige Registergericht München hat die Wahl Popp ebenso wie die Beschlüsse und Erklärungen der Bundesversammlung vom 14. August 1932 insgesamt als ungültig erklärt.

Weiterhin hat das Registergericht den Rücktritt des Bundesfreundes Poebing als Bundesführer nicht genehmigt, so daß derselbe trotz seiner gegenteiligen Erklärung gezwungen ist, die Geschäfte des Bundesführers bis zur kommenden Bundesversammlung weiterzuführen.

Die Bundesversammlung selbst wird satzungsgemäß für Dienstag, 22. November 1932, in München einberufen. Ort: Vegetarische Gaststätte Ceres. Zeit: 20 Uhr. — Stimmübertragung ist zulässig. Tagesordnung wie zur Bundesversammlung am 14. August im Augustheft angegeben. In Frage steht: Auflösung des Bundes und Ueberführung der örtlichen Gruppen des Bundes in RFK-Ortsgruppen. — Diejenigen Bundesfreunde, welche gegen die Auflösung des Bundes stimmen wollen, werden gebeten, schriftlich ihr Veto bei der Geschäftsstelle des Bundes bis spätestens 15. November einzubringen.

Nürnberg: Bund der Lichtfreunde e. V., Ring Franken. F: Hans Popp, Nürnberg, Ammanstraße 8 Rgd. Spr: täglich.

Gelände: Vollkommen gesperrt.

Treffen: Sonntags jeweils Wanderungen nach Ueberinkunft am Freitag vorher im Heimabend.

Veranstaltungen: Jeden Montag von 19 bis 21 Uhr: Gymnastik in der Gartenstadt (Schulhaus). Gäste willkommen. Jeden Freitag ab 20 Uhr: Heimabend mit Unterhaltungen und Vorträgen.

Lichtgemeinschaft Franken für aufsteigende Lebensgestaltung.

Geschäftsstelle Nürnberg - A: Vord. Sternstraße 4—6 III.

Geschäftsstelle Fürth: Andreas Schellenberger, Bogenstr. 19.

Geschäftsstelle Regensburg: Ernst Kraus, Regensburg 2, Postschalterfach 357.

Veranstaltungen: Jeden Freitag, 20 Uhr, Nestabend im Stadtjugendhaus zur Krone: Referate und Aussprachen, Volkslied. — Wanderungen: „Norissteig“ und „Hochlandsteig“. Besuch der Gelände des BdL und der LfL.

Graz: Steierm. Bund für Freikörper- und Geisteskultur „Hochland“ in Graz. Werner Stracke, Graz, Zwerggasse 6 II.

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

Liga für freie Lebensgestaltung e. V.

Hauptverwaltung Berlin NW 7, Schiffbauerdamm 19. Spr: 9—17 Uhr. T: Weidendamm D 2 7532. P.Sch: Berlin 18530.

Gelände: Eigenes Stadtgelände in Bl.-Lichtenrade. Jeden Sonntag, auch im Winter, geöffnet.

Zum zweiten Male geht nun allen Liga-Mitgliedern die Zeitschrift „Freikörperkultur und Lebensreform“ als nunmehr offizielles Organ der deutschen Freikörperkulturbewegung zu. Wir hoffen, daß alle Freunde und Mitarbeiter, die wir bisher für die Liga-Mitteilungen gewonnen hatten, auch in Zukunft sich an der Mitarbeit der Zeitschrift „Freikörperkultur und Lebensreform“ bereit finden werden. Wir bitten, alle Einsendungen zu richten an Freund Ernst Krause, Berlin-Johannisthal, Herrenhausstr. 9, das Berliner Redaktionsmitglied der Liga, oder an die Hauptverwaltung. Wir richten besonders die dringende Bitte an die Mitarbeiter der Lichtbildstelle und hoffen, daß uns auch weiterhin in so großem Umfang wie bisher Bildmaterial zur Verfügung gestellt wird. Die Anschrift der Hauptverwaltung lautet ab 1. 10. 32: Liga für freie Lebensgestaltung, Hauptverwaltung, Berlin NW 7, Schiffbauerdamm 19.

Wir bitten, alle Zuschriften an die obige Adresse zu richten. Telefonisch ist die Hauptverwaltung zu erreichen unter: Weidendamm D 2 Nr. 7532. Das neue Postscheckkonto der Hauptverwaltung lautet: Liga für freie Lebensgestaltung e. V., Verwaltungsstelle Berlin, Berlin Nr. 18530. Das bisherige Postscheck-

konto Hamburg 40819 bleibt bis auf weiteres noch bestehen und können Ueberweisungen auch noch nach dort gesandt werden. Wir haben Vorsorge getroffen, daß die dort eingehenden Zahlungen sofort automatisch nach Berlin überwiesen werden.

Die Anschrift des 1. Vorsitzenden, Freund Wächtler, lautet ab 1. 10. 32: Erhard Wächtler, Altona/Elbe, Brahmstraße 106.

Der bisherige Fernsprechanruf der Liga in Hamburg ist ab 1. 10. 32 erloschen.

Beitragszahlung: Die monatlichen Beiträge betragen ab 4. Vierteljahr 1932 gemäß den Beschlüssen der Hauptverwaltung für Stadtmittglieder RM 1.60, Landmittglieder RM 1.20, weibliche Mitglieder RM 1.—, jugendliche Mitglieder und erwerbslose Mitglieder RM —.50. Der Beitrag ist zu zahlen an die zuständige Arbeitsgemeinschaft. An die Hauptverwaltung zahlen die Mitglieder der Arbeitsgemeinschaften Aachen, Bielefeld, Bodensee, Braunschweig, Bremen, Eggestorf, Göttingen, Heidelberg, Karlsruhe, Kassel, Kiel, Rostock, Stettin, Stuttgart sowie sämtliche ausländischen Freunde. — **Sonderbeitrag:** Der Sonderbeitrag ist sofort fällig. Wir bitten alle Freunde, die bisher den Sonderbeitrag nicht gezahlt haben, um schnellste Ueberweisung, um zweckmäßigsten auf das Konto der Hauptverwaltung.

— **Liga ffl., Arbeitsgemeinschaft Berlin,** Verwaltungsstelle Berlin, Schiffbauerdamm 19. Spr: von 9 bis 17 Uhr, Sonnabends bis 14 Uhr T: Weidendamm D 2 Nr. 7532. P.Sch: Berlin 9164.

Eigenes Stadtgelände in Berlin-Lichtenrade. Jeden Sonntag, auch im Winter, geöffnet.

Veranstaltungen: siehe Berliner Wochenplan. — Jeden 1. und 3. Montag im Monat Gymnastik mit Höhensonnenbestrahlung in der Körperschule von Berthold Schmidt, Berlin, Kurfürstenstr. 19, in der Zeit von 21 bis 22.30 Uhr. Beteiligung für Ligamitglieder kostenlos.

Am Freitag, dem 18. November 1932, 20 Uhr, spricht Professor Dr. v. Hauff, 1. Vorsitzender des RFK, über das Thema: „Freie Lebensgestaltung“ mit anschließender Aussprache in Berlin, Neue Grünstr. 19, Zimmer 4. Wir bitten um zahlreiche Beteiligung. Gäste herzlich willkommen.

Aachen: Liga ffl. Hubert Krausen, Aachen, Hindenburgstr. 59.

Geländebenutzung sonntäglich wie bisher.

Augsburg: Liga ffl. F: Moritz Werzinger, Augsburg, Pfarrle E. 1174/1. T: 11316.

Eigenes, günstig gelegenes Gelände. Samstag und Sonntag reges Geländeleben. 1 Stunde Geländearbeit.

Treffen: 2., 16. und 30. November 20 Uhr „Weiße Schleife“.

Beiträge sind an Freund Ziegler zu senden.

Breslau: Liga ffl. Sigfrid Fontane, Gymnastik- u. Sehschule, Breslau V, Tauentzienplatz 11.

Gymnastik: Jeden Freitag 20—21 Uhr bei Freund Fontane. Höhensonne: Dienstag und Donnerstag ab 20 Uhr bei Freund Dr. Dodt, Kaiser-Wilhelm-Platz 33, hptr.

Bochum: Liga ffl. Heinrich Göding, Bochum, Oskar-Hoffmann-Str. 46.

Gelände: Auf dem Kermelberg bei Witten.

Treffen: Jeden Sonntag auf dem Gelände.

Veranstaltungen: Jeden 2. Mittwoch im Monat Versammlung. Jeden 2. und 4. Mittwoch Singen.

Bremen: Liga ffl. Carl Menne, Bremen, Bonner Str. 8.

Das neue Gelände in Stelle steht den Mitgliedern jeden Tag zur Verfügung.

Chemnitz: Liga ffl. Fritz Brunnert, Riesa (Elbe), Rittergutsstr. 19.

Gelände: Adorf (Erzgeb.) in 400 m Höhe im Hochwald mit Badeteich und Sportanlagen.

Treffen: Jeden Sonntag auf dem Gelände. Unsere Hütte und der Teich wird vergrößert.

Veranstaltungen: 5. November, 20 Uhr: Jahreshauptversammlung im „Hotel Stadt Nürnberg“ Museumsstraße. Tagesordnung wird noch bekanntgegeben. — Jeden Montag und Mittwoch ab 19 Uhr: Höhensonnenbestrahlungen. Interessenten wollen sich beim Führer melden.

Dortmund: Liga ffl. Arb.-Gem. Dortmund. F: Artur Meyer, Dortmund, Postfach.

Gelände: Auf dem Kermelberge zwischen Annen und Herdecke.

Treffen: Während der Wintermonate Samstags und Sonntags regelmäßiges Treffen auf dem Gelände. Jetzt ist die richtige Zeit gekommen für Geländearbeiten! Am 1. und 3. Freitag eines jedes Monats Zusammenkunft im Ratskeller am Markt.

Dresden: Liga ffl. Willy Waldau, Dresden-A 27, Altplanen Nr. 6. PSch: Lffl. Dresden 114 705. Schriftlichen Anfragen bitte Rückporto beifügen.

Gelände: Eigenes Gelände mit Badeteich und Schutzhütte in der Burggrafenbaide bei Weinböhla. Eisenbahn-Sonntagskarte Weinböhla-Niederau (auch Mittwochs) oder Straßenbahnlinie 15. Dresden-Weinböhla.

Treffen: Jeden Dienstag, 20 bis 21.30 Uhr: Gymnastik und Bewegungsspiele im Stadtbad „Nordwest“, Dresden-N., Wurzenstr., Gymnastiksaal, anschließend Brausebäder. Durch Mitglieder eingeführte Gäste sind herzlich willkommen. Sonntags arbeiten die „Unentwegten“ auf dem Gelände.

Duisburg: Liga ffl. Walter Ring-leib, Duisburg, Siechenhausstr. 11.

Gelände: Mülheim-Selbeck.
Veranstaltungen: November-Versammlung am Mittwoch, 23. 11., bei Stiech, Mülheimer Straße 204, 20 Uhr.

Düsseldorf: Liga ffl. Josef Chri-stiani, Düsseldorf, Ellerstr. 166.

Gelände: Selbeck. Spiel- und Sportplätze sind vorhanden.

Treffen: Jeden Sonntag auf dem Gelände. Abfahrt 8.19 Uhr ab Hbf. Richtung Hösel.

Veranstaltungen: Jeden zweiten Mittwoch im Monat Mitgliederversammlung. Jeden Donnerstag von 20.15 bis 22 Uhr Gymnastik mit Spiel und Sport in der Sportschule Herzog-straße. Brausegelegenheit vorhanden. Eine stärkere Beteiligung ist erwünscht. Diejenigen Freunde, welche gewillt sind, in unseren Monatsversammlungen Vorträge zu halten, werden gebeten, sich an den Führer zu wenden.

Essen: Liga ffl. Arb.-Gem. Essen, Erich Roth, Essen-Altessen, Hölvelstr. 12.

Gelände: Selbeck.
Veranstaltungen: Gymnastikkurse jeden Freitag ab 19 Uhr auf der Margarethenhöhe. Weitere Anmeldungen hierfür nimmt Freund Adolf Fhr. von Willisen, Essen, Schäfer-straße 31, entgegen.

Diejenigen Freunde, welche bereit sind, im kommenden Winterhalbjahr auf unseren Heim-abenden Vorträge zu halten, werden gebeten, sich dieserhalb mit Freund Gustav Hönig d'Orville, Essen, Savignystr. 66 I, in Ver-bindung zu setzen.

Außer den monatlichen Versammlungs- und Heimabenden findet jeden Mittwoch, 20 Uhr, eine Zusammenkunft beim Gruppenführer statt, zu welcher jeder eingeladen ist. Ein-führungen sind gestattet.

Erfurt: Liga ffl. Robert Bachmann, Erfurt, Schlachthofstr. 70, I.

Unser schönes Gelände wird immer gut besucht. Alle Freunde werden gebeten, in Zukunft ihre Ausweise auf das Gelände mit-zubringen.

Treffen: Jeden dritten Sonnabend im Monat Heimabend im Restaurant Steiniger, Prediger-straße. Gäste sind herzlich willkommen. Be-ginn 20 Uhr.

Frankfurt a. Main: Liga ffl. Karl Schneider, Bad Homburg-Gonzenheim, Hauptstr. 9. PSch: Frau Linnes Schneider, Konto Nr. 19 541 Frankfurt a. M. Gonzen-heim, Post Bad Homburg v. d. Höhe.

Veranstaltungen: Schwimmabend: Jeden Donnerstag von 20–21 Uhr im städt. Schwimm-bad, Am Schwimmbad Nr. 5. Eintrittsgebühr für Mitglieder 0,40 RM., Erwerbslose 0,10 RM., Gäste 0,50 RM. — Gymnastik: Vom 1. Oktober 1932 bis 30. April 1933 jeden Dienstag von 21–22 Uhr im Gymnastiksaal des städtisch. Schwimmbades, wie oben angegeben. Ein-trittsgebühr: Mitglieder 0,50 RM., Erwerbs-lose 0,25 RM., Gäste 1,— RM. — Sämtliche Veranstaltungen können nur mit vollgültigen Lichtbildausweisen besucht werden. Es haben nur Gäste Zutritt, die Mitglied einer an-erkannten Freikörperkulturorganisation sind und sich als solche ausweisen können. — Heimabende: Diese werden im Interesse guter Zusammenarbeit gemeinsam mit dem Frank-furter Freikörper-Kultur-Bund durchgeführt. Zu besonderen Versammlungen der Mitglieder ergehen immer Extraeinladungen. — Wir bitten zu allen Veranstaltungen um regel-mäßigen und zahlreichen Besuch.

Halle-Saale: Liga ffl. F. Fried-riech Schreiber jun., Elektro-Geschäft, Halle a. S., Gr. Brunnenstraße 25, Hof I. T: 25390.
Für den Besuch unseres Geländes ist un-bedingt der Ausweis bei sich zu führen. Wir treffen uns daselbst jeden Sonntag.

Veranstaltungen: Gymnastik: Sonntags vor-mittags 10 Uhr auf dem Gelände. Eine neue regelmäßige Gymnastikstunde an einem Wochentage wird erst wieder festgelegt.

Hamburg: Liga ffl., Arb.-Gem. Ham-burg-Altona. Geschäftsstelle: Hamburg, Lü-becker Str. 4. T: 24 2054. PSch: Hamburg 37287. Spr: jeden Mittwoch und Freitag von 17–21 Uhr in der Geschäftsstelle.

Gelände: Günstig erreichbares Gelände in Altona (Siedlung Schenefeld).

Veranstaltungen: Großer öffentlicher Vor-tragsabend über „Menschenkenntnis und Cha-rakterkunde“, Referent: Herr Herbert Barndt, Hamburg, im Logenhaus Altona, Sommerhuder Straße, am Dienstag, dem 8. November 1932, pünktlich 20 Uhr. — Schwimmen: Jeden Mit-twoch von 20.10 bis 21.10 Uhr in der Schwimm-anstalt Barmbeck, Bartholomäusstr. — Gym-nastik und Turnen: Jeden Donnerstag von 20–22 Uhr in der Turnhalle der Volksschule Griefstr. 101 (Vorortsbahnhof Hasselbrook). — Höhensonne: Jederzeit in der Geschäfts-stelle (Höhensonnen-Institut Ally-Eliaso, Ham-burg, Lübecker Str. 4) von 8 bis 20 Uhr. Preis pro Bestrahlung für 2 Personen in einer Kabine je Person RM 0,30; für erwerbslose Freunde RM 0,20. — Jugend- und Fahrten-gruppe: Treffen jeden Freitagabend im Jugendheim in der Geschäftsstelle. Näheres über Fahrten usw. stets telefonisch durch die Geschäftsstelle. Es ist uns endlich gelungen, ein Jugendheim einzurichten, welches allen Wünschen entsprechen wird. Das Heim soll den Treffpunkt aller Freunde zu jeder Zeit bilden. Wir hoffen, daß sich im kommenden Winter diese neue Einrichtung recht bewährt.

Vergünstigungen: Das „Biologische Heil-institut und Höhensonneninstitut Elia Ally-Eliaso“, Lübecker Str. 4, teilt uns mit, daß es unseren Mitgliedern auf jederlei Bestrah-lungs- und Behandlungsart 25%, bei Verord-nungen und Verbrauch von Nähr- und Stär-kungsmitteln 10% Rabatt gewährt.

Hannover: Liga ffl. Erwin Raut-mann, Hannover, Grotfendstr. 4, II., b. Bachrach.

Kassel: Liga ffl. Arb.-Gem. Kassel. Franz Oppermann, Kassel, Frankfurter Str. 99, und Karl-W. Damm, Kassel, Kochstr. 5 II.

Veranstaltungen: Jeden Freitag Heimabend abwechselnd bei den Ligamitgliedern, 20 Uhr. Jeden Sonntag Wanderungen in die nähere Umgebung der Stadt (Habichtswald, Niestetal usw.). Treffpunkt zu den Veranstaltungen wird durch Rundschreiben bekanntgegeben.

Königsberg i. Pr.: Liga ffl. Richard Awiszus, Königsberg i. Pr., Luisenallee 71.

Unser Gelände ist uns leider verloren-gegangen, wir hoffen jedoch, zum Frühjahr ein neues Gelände zu haben.

Veranstaltungen: Dienstag, den 1. Novem-ber, Sing- und Spielabend im Ledigenheim, Litauer Wallstr., 20 Uhr. — Dienstag, den 15. November, Heimabend dortselbst. Vortrag über kulturpolitische Fragen. — Dienstag, den 29. November, ebenfalls im Ledigenheim, Sing- und Spielabend. — Jeden Donnerstag Gym-nastik im Artushof von 20.30–21.30 Uhr. — Wanderungen für November werden bei der Gymnastik bekanntgegeben.

Leipzig: Liga ffl. Dr. Otto Herb. Hanes, Leipzig W 34, Pfeilstr. 2, III. PSch: Leipzig 66182.

Gelände: Jeden Sonntag um 11 Uhr Gym-nastik.

Treffen: Heimabende werden durch Rund-schreiben bekanntgegeben.

Veranstaltungen: Jeden Freitag, 19.30 bis 21 Uhr: Gymnastik, Turnen und Turnspiele in der Schillerstraße. Sonntags 12 bis 13.30 Uhr: Carola-Bad. Das Westbad bleibt unverändert Dienstags 21 Uhr.

Wer den Sonderbeitrag noch nicht bezahlt hat, wird gebeten, diesen mit dem jetzt fäl-ligen Beitrag für das IV. Quartal zu über-weisen.

Lüneburg: Liga ffl. Wilhelm Lüders, Lüneburg, Köppelweg 6.

Magdeburg: Liga ffl. Paul Fischer, Magdeburg-Fermersleben, Adolfstr. 13, ptr.

Gelände in der Buschweide bei Schönebeck (Elbe). Verbindungen: Eisenbahn und Straßen-bahnlinie 14. Haltestelle Markt Schönebeck.

Treffen: Sonntags auf dem Gelände.

Veranstaltungen: Ab 1. Oktober 1932 bis 30. April 1933: Jeden Montag in der Städtischen Turnhalle, Leipziger Str. 46, Eingang Fer-merslebener Weg, von 20–22 Uhr: Gymnastik. Gäste willkommen. — Heimabend Sonntag, den 20. November, 16 Uhr im Alkoholfreien Speise-haus, Alter Markt 17, I. Freunde, die bereit sind, auf den Heimabenden Vorträge zu halten, werden gebeten, sich beim Führer zu melden.

Mainz-Wiesbaden: Liga ffl. Für Mainz: Fr. Herrmann, Mainz, Bebelring 69. Für Wiesbaden: Eugen Lechner, Wiesbaden,

Goethestr. 21. Spr: 12–14 und ab 19 Uhr. PSch: Frankfurt 44 467.

Gelände in Mainz und Wiesbaden. Bei gutem Wetter Ausbau desselben. Auskunft erteilen die Ortsgruppenführer.

Veranstaltungen: Jeden zweiten Mittwoch im Monat in Wiesbaden bei Lechner, Wies-baden, Goethestr. 21; Heimabend. Jeden Mit-twoch um 20.30 Uhr in der Zitadellenschule: Gymnastik.

Merseburg: Liga ffl., Hauptverwal-tung: Berlin NW 7, Schiffbauerdamm 19.

Jeden Sonntag Treffen auf dem Halle-schen Gelände. Jeden Dienstag Musikabend bei Freund K. in Wallendorf. Zur Teilnahme an Fahrten werden die Freunde gebeten, sich den Halleschen Freunden anzuschließen. Be-kantgabe auf dem Gelände.

München: Liga ffl., Arb.-Gem. Mün-chen, München, Neureuther Str. 8, I. Spr: ab 18 Uhr. PSch: 3834 München.

Kleines Luft- und Waldgelände im Stadt-gebiet, Fasangartenstraße. Großes Ufer-gelände, Papierinsel b. Emmering, mit Unter-kunftshütte.

Treffen: Jeden ersten und dritten Donner-s-tag im Monat, 20 Uhr, „Vegetarische Gast-stätte Iduna“, Luitpoldstr. 8, I. Jeden Dienst-tag Gymnastik.

Veranstaltungen: 3. November: Lichtbilder-vortrag von Frd. Maier. — 17. November: Heimabend. Spiel und Lieder. — 1. Dezember: Vortrag (Thema noch offen). — 15. Dezember: Mitgliederversammlung.

Unsere Sonnenwendfeier ist in diesem Jahre wieder auf dem Gelände, und zwar am 17. De-zeember. Wer kann zur schönen Ausgestaltung der Feier etwas beitragen?

Nürnberg: Liga ffl. Georg Götz, Nürnberg W., Nelkenstr. 8, I.

Gelände: Gründlachwiese bei Neunhof.

Treffen: Jeden Samstag und Sonntag auf dem Gelände. — Am 4. 12. auf dem Gelände: Adventsfeier.

Veranstaltungen: Jeden 1. und 3. Montag im Monat Heimabend im städt. Jugendhaus „Krone“.

Oberlausitz: Liga ffl. J. Zieschank, Altböbau 21 b. Löbau/Sachsen.

Plauen/Vogtl.: Liga ffl., Arb.-Gem. Plauen/Vogtl. F: Fritz Ulrich Lange, Plauen i. Vogtl., Antonstr. 17 I. Spr: 13–14 und ab 19 Uhr.

Treffen: jeden Sonntag. (Wegen Ueber-nachtung Sonnabends zu Sonntag vorher bei der Führung Meldung einreichen.)

Mit Eintritt der Herbsttage wird an den Ausbau des Geländes (Bau eines Badeteiches) herangegangen. Jede helfende Hand ist will-kommen!

Rostock/Meckl.: Liga ffl. Ludwig Wiede, Rostock/Meckl., Schröderstr. 37, ptr.

Saargebiet: Liga ffl. L. Scholly, Saarbrücken, Paul-Marien-Str. 8.

Wuppertal: Liga ffl. Max Krefting, Wuppertal-Wiehlingshausen, Tütersburgstraße 25 I. PSch: 33 596 Essen.

Gelände: In den Wintermonaten bitten wir unsere Freunde am Ausbau unseres Geländes teilzunehmen.

Treffen: Jeden ersten und dritten Samstag im Monat Heimabend bei Freund Langohr, Wuppertal-Wiehlingshausen, Altestr. 8.

Veranstaltungen: Die Wanderungen haben wieder begonnen. Treffpunkt wird auf dem Heimabend bekannt gemacht. Interessenten können an den Wanderungen teilnehmen.

Würzburg: Liga ffl. Karl Friedr. Müller, Würzburg, Auverastr. 8 III. Spr: Samstag ab 20 Uhr. Vorherige Anmeldung erbeten.

Veranstaltungen: Gymnastik mit Höhen-sonne jeden Mittwoch, 20–21 Uhr, bei Freundin Frau Fr. E. — Heimabend alle 14 Tage, je-weils am 2. und letzten Mittwoch im Monat, anschließend an die Gymnastikstunde.

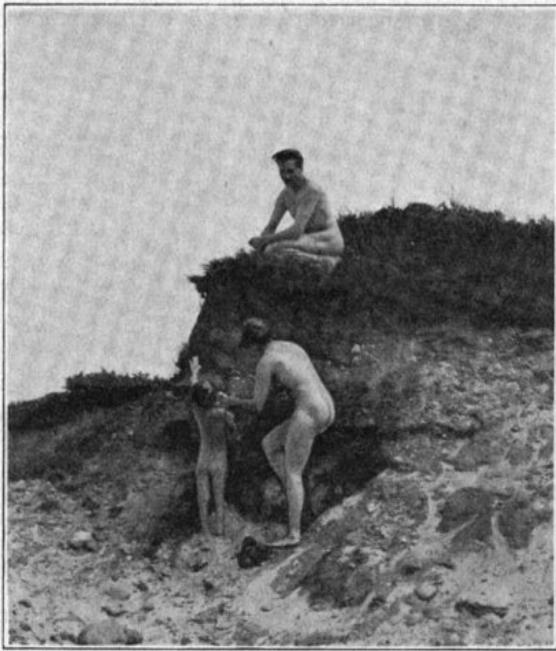
Zwickau: Liga ffl. Herbert Tertscheck, Aue i. Sa., Gabelsberger Str. 11.

Gelände: Eigenes herrliches Waldgelände.

C. S. R.: Liga ffl. in der C. S. R. Heinz Kirnig, Prag XI, Havlickova 33.

Veranstaltungen: Vortrag und Diskussions-abende: 3. und 17. November. Hallenbade-abende am 7., 14., 21. und 28. November. Mit-glieder von auswärtigen Lichtbünden nur gegen vorherige Anmeldung und Vorweisung der Legitimation. Alle Anfragen schriftlich gegen Rückporto.

New York: Liga ffl. Kurth Barthel, P. O. Box 368 City Hall, Station New York U. S. A.



Lichtwärts!

Wir wandern dem Licht entgegen,
Sommer und Winter und allezeit.
Wir haben dem Licht uns gegeben
Und tragen am liebsten sein Kleid.
Im Lichtkleid da sind wir erst Brüder,
Der Rang wird beiseite gepackt,
So schonend doch spricht noch ein Prüder,
Wir selbst sagen schlicht, wir sind nackt
Wir werben nur zaghaft bei andern.
Wie leicht wird man heut noch verklagt,
Denn ist uns doch grade beim Wandern
Das herrliche Nacktsein versagt.
Und nicht nur beim Wandern, auch Baden
In Wasser und Licht frei der Welt.
Es könnte der Keuschheit sonst schaden,
Darum man gefangen uns hält.
Doch lasset nur Kerker uns bauen,
Sie schützen ja uns nur vor Schmutz.
Und wenn wir uns selber vertrauen,
Wir wachsen, den andern zum Trutz
Lichtwärts!

L. Kl.

Liederbuch für Lichtfreunde!

Die Tatsache, daß den Freikörperkulturbünden, insbesondere den wandernden Jugendgruppen dieser Bünde ein zünftiges Liederbuch fehlt, wird von allen Seiten immer wieder bestätigt. Selbsthilfe tut not!

Ich beabsichtige daher, ein kleines Heft zusammenzustellen, welches etwa 50 Lieder enthalten soll.

Die Mitglieder der Bünde, Freunde der Bewegung fordere ich zur Mitarbeit auf und stelle zwei Fragen:

1. Welche bekannten Volkslieder haltet Ihr für die Aufnahme für geeignet? — Ferner ist die Angabe nötig, nach welcher Melodie die Lieder zu singen sind.
2. Welche Lieder, die auf unsere FKK-Bewegung Bezug haben und im Versmaß nach einer bekannten Melodie abgestimmt sein müssen, stellt Ihr unentgeltlich für dies Heft zur Verfügung?

Kommers- und Wein-, Kriegs- und politische Lieder finden keine Aufnahme. — Um das Büchlein bald fertigstellen zu können, bittet um recht zahlreiche Zuschriften

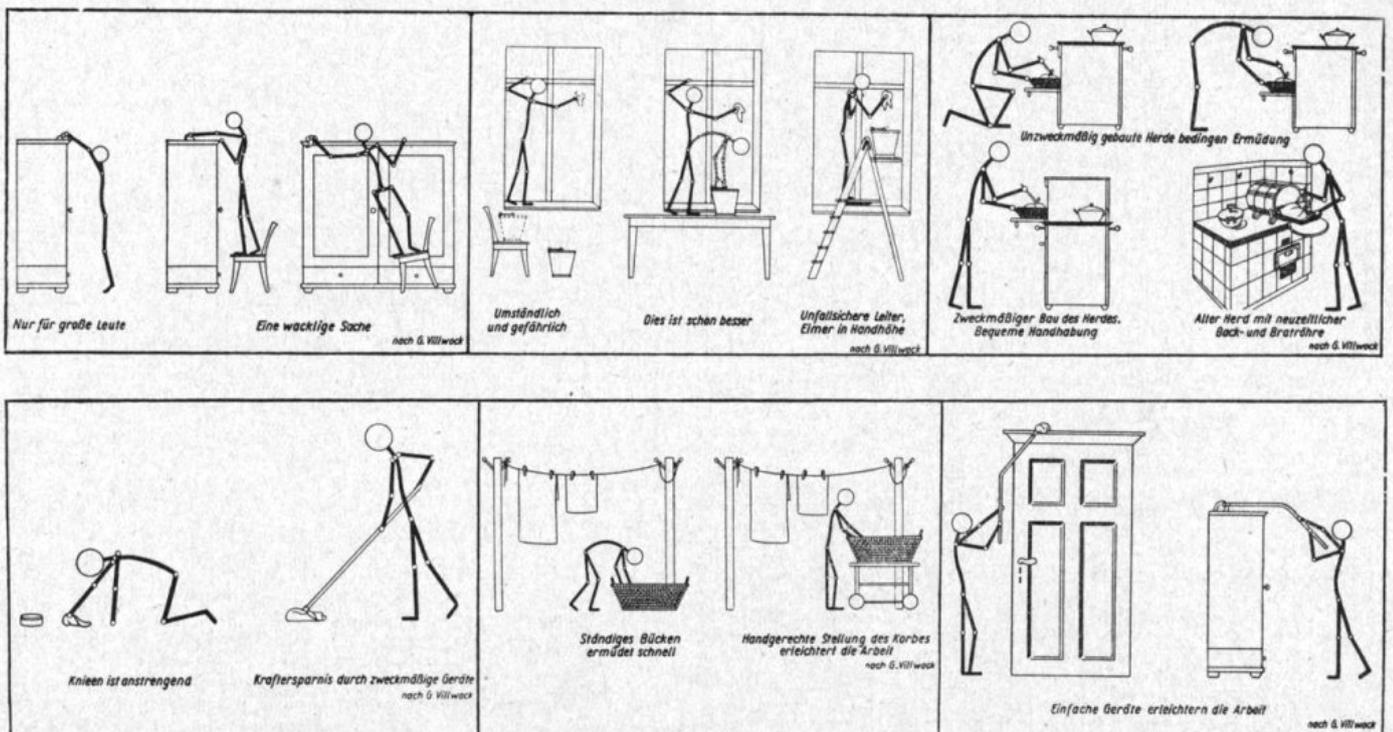
Fritz Dittmer, Stettin, Grabower Str. 11.

Von der Harmonie der Speise

Natur gibt alles, was der Mensch begehrt
Zu seinem wahren Wohlbefinden:
Die Früchte, deren Mark ihn nährt
Mit Eiweiß, Stärke, Fett und Zucker
(Wie: Nüsse, Körner und Korinthen),
Und Früchte, deren Saft wohl zehrt,
Doch auch erfrischt, und selbst den Mucker
Zu frohem Menschentum bekehrt.
Und wer die vielverschmähte Schale
Vom frischen Obst noch mitgenießt,
Der schlemmt die meisten Minerale
Und Vitamine bei dem Mahle,
Das alle Kräfte neu erschließt.
Entscheidend ist für den gesunden Sinn:
Verträglichkeit und Maß der Speise
Bestimmen ihren Wertgewinn;
Die Teile müssen harmonieren
In friedlich-ungezwungner Weise —
Dann ruht der rechte Segen drin,
Die rechte Lebensart zu führen.

M. Ernst Köhler.

Praktische Winke für die Hausfrau



Auflösung des Silben-Rätsels

aus der Oktober-Nr., S. 162.

1. Wasserwerk, 2. Erato, 3. Renette, 4. Barometer, 5. Teleskop, 6. Faksimile, 7. Ungewitter, 8. Erotik, 9. Rathenau, 10. Feissal, 11. Rohkost, 12. Emu, 13. Inventur.

Die Anfangs- und Endbuchstaben ergeben:

„Werbt fuer Freikoerperkultur!“

(Verfasser: Fritz Volland, BdL, Nürnberg S, Regenbogenstraße 128.)

Von den vielen Einsendern richtiger Lösungen wurden durch das Los folgende ermittelt:

Frau Wanda Schulz, Berlin O 112, Kronprinzenstr. 52.
 Adolf Balluff, Paderborn, Marienplatz 16.
 W. Apelt, Leipzig C 1, Peterssteinweg 1 IV.
 Wilhelm Zöbl, München 9, Emeranstr. 3/2.
 Anni-Ilse Zobel, Dresden-A. 19, Arnstaedtstr. 17.
 Werner Herrmann, Berlin-Neukölln, Donaust. 18 v. I.
 Carola Wende, Leverkusen, Kuppersteg, Düsseldorf Str. 57.
 Karl Naumann, Leipzig N 22, Werderstr. 24.
 Frau Friedel Harzdorf, Berlin-Lichtenberg, Wilhelmstr. 1 v. II.
 Frau Aenne Deubner, Magdeburg, Große Diesdorfer Str. 36.
 Paul Krumpolz, Düsseldorf, Schlesiische Str. 91 III.
 Hans Büchle, Arnswalde, Hindenburgstr. 7.
 Wilh. Lodahl, Halberstadt-Harz, Roonstr. 76.
 Herbert Speth, Berlin-Rosenthal, Edelweißstr. 20.
 Kurt Hahn, Bautzen, Fichtestr. 4 I.
 Emmy Colkos, Beuthen i. O.-Schles., Dr.-Stephan-Str. 4.
 Paul Rindfleisch, Altdamm, Barnimstr. 5.
 Wilhelm Lausmann, Iserlohn, Hochstr. 31.
 Ernst Korte, Plauen (Vogl.), Ziethenstr. 12.
 Wilh. Schildknecht, Oberhausen-Sterkrade (Rhld.), Finanzstr. 13.
 Karlwilli Damm, Kassel, Kochstr. 5.
 Ernst Schrögl, Nürnberg, Reichsstr. 15 I.
 Heinrich Pfannenschmidt, Leipzig S 3, Fichtestr. 54.
 Hermann Kuschke, Berlin-Neukölln, Reuterstr. 59.
 Irma Graupner, Wiesdorf-Leverkusen, Bez. Köln-Rh., Hauptstr. 6.
 Peter Kurth, Herne i. Westf., Rottstr. 122 e.
 Hermann Krause, Leipzig S 3, Bayrische Str. 63 II 1.
 Richard Malo, Berlin-Britz, Leydener Str. 17 II.
 Hans Walter Hollstein, Kiel, Kirchenstr. 1 a.
 Jul. Kraudelt, Neunkirchen/Saar, Gartenstr. 10.

Sie erhalten die als Preise ausgesetzten Broschüren. Aber auch den hier nicht genannten Einsendern sei vielmals gedankt für ihre Mühe. Sie werden hoffentlich beim nächsten Mal dran sein.

Nicht nur die Sonne, sondern auch die Träume bringen es an den Tag,

— was jemand im wachen, d. h. in bewußtem Zustand nie ausgesprochen haben würde. Aber auch die in unserem tiefsten Innern schlummernden Wünsche, Regungen, Eigenschaften und oft sogar Fähigkeiten, die uns zu irgend etwas Besonderem berufen machen, offenbaren sich uns nicht selten durch Träume, wenn wir es verstehen, sie zu deuten.

„Sage mir was Du träumst, — dann sage ich Dir, wer Du bist!“

— Wenn Sie Näheres über dieses sehr interessante und aufschlußreiche Gebiet erfahren möchten, empfehlen wir Ihnen die beiden fesselnd geschriebenen Arbeiten:

„Was sagt mir mein Traum?“

von Dr. Werner Hagen (90 Pfg.)

und

„Der Traumspiegel“ (1,20 RM.)

von Dr. med. G. Lomer

Vorzugsangebot: Wenn bis 15. Dezember bestellt, beide Werke franko für nur RM. 1.—

Bezug durch den

Baum-Verlag, Pfullingen B 32 i. Württ.

Für Sport und Massage nur NIVEA-ÖL

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

Ein Sportler schreibt: „Ich habe Ihr Nivea-Öl in unserer feuchten Luft u. auch unter fast tropischer Hitze im Süden vielfach benutzt; als Kälteschutz und auch gegen Sonnenbrand hat es mir die grössten Dienste geleistet.“



Nivea-Öl in Flaschen: RM 0.50, 1.— u. 1.60

Für Licht, Luft u. Sonnenfreunde!



Einige Nahrungsmittel und ihre Medizinalwerte.

- Aepfel: für Magen-, Gicht- und Leberkranke.
- Mandeln: „ Gewichtszunahme (sehr eiweißreich).
- Spargel: „ Blasen-, Nieren-, Rheumatismuskranke.
- Bananen: „ Stoffwechsel und Gewichtszunahme.
- Rote Rüben: „ Stoffwechsel, Nieren- und Blasenkrankte.
- Bohnen: „ Gewichtszunahme (sehr eiweißreich).
- Kirschen: „ Gicht- und Rheumatismuskranke.
- Gurken: „ Blutreinigung, Nieren- u. Blasenkrankte.
- Möhren: „ Körperschwache, Nerven- und Leberkranke.
- Sellerie: „ Blutreinigung, Nerven.
- Käse: „ Gewichtszunahme (sehr eiweißreich).
- Schokolade: „ Sehr nahrhaft und anregend, läßt aber auch viele Schlacken im Blut.
- Eier: „ Muskel- und Knochenbildung.
- Trauben: „ Stoffwechsel, Blutreinigung u. Nieren.
- Zitronen: „ Leberkrankte, Gewichtsabnahme, gegen Uebelkeit.
- Zwiebeln: „ Magen, Nerven, gegen Husten.
- Brunnenkresse gegen Hautkrankheiten u. Tuberkulose.

S. Schütze, gepr. Perlwitz.

Wenn Hautölen vor Erkälten schützen soll,

muß es das organische Leben der Haut natürlich anfeuchten, nicht bloß einen Hautüberzug herstellen. Bis zum Grunde der Poren muß das Haut-Öl dringen, muß die Ausscheidungsstoffe im Innern der Poren lösen, an die Oberfläche befördern. Schnelles, tiefes Eindringen des Haut-Oles bewirkt stärkere Anregung der Nerven, kräftigeres Durchbluten der Haut. Nehmen Sie also fortan das dünnflüssige unter den Haut-Ölen mit biologischem Höchstgehalt stärkender Kräuter- und Koniferen-Auszüge, nehmen Sie



Hautbelebungs-Öl

Flasche 1.50 und 0.60 RM.

Schritten frei von Fritz Bräutigam, Hannover 42.



■ Massagen ■

**Med. Bäder - Heilgymnastik
Sichere Behandlung von**

Kopfschmerzen, Neuralgie, Ischias,
verdickten Knie- und Fußgelenken,
verkrüppelten Nägeln, Hornhaut,
Hühneraugen. - Zugelassen zu
sämtlichen Krankenkassen

Helene Klein, Masseurin

Ausgeb. u. staatl. geprüft Charité Berlin
Berlin-Reinickendorf-Ost
Lette-Allee 17 / Anruf: D 9 1886

**Jeder Lichtfreund
dient der Bewegung
wenn er bei allen
Einkäufen unsere
Inserenten
bevorzugt.**

Erwähnt bitte bei Anfragen
die RFK-Zeitschrift.

französischen Seebad mit einem Amerikaner verlobt. Sie wird diesen Amerikaner auch heiraten und mit ihm nach Amerika gehen. Als Amerikanerin kann sie dann wegen des gegen sie schwebenden Verfahrens nicht mehr belangt werden.

Der mit großer Spannung erwartete Prozeß gegen Dr. Wolf-Dr. Kienle, der Ende des Jahres beginnen sollte, wird damit wohl nicht zum Austrag gelangen.

Eingegangene Bücher

Zu beziehen durch den RFK Verlag

○ **Die Reformküche als Quelle der Volkskraft.** Von Dr. med. Gustav Selß. - Dies Buch gibt Aufklärung und Anleitung, wie man durch Umgestaltung der Lebens- und Nährweise zu vollwertiger Gesundheit gelangen und sie festhalten kann. Zugleich zeigt es, wie die gefürchteten Erkrankungen verhütet werden können. Es ist volkstümlich geschrieben und bringt jedem, auch dem Fortgeschrittenen, eine Fülle von Kenntnissen. Die zweite Hälfte des Buches nimmt eine Zusammenstellung von „Zubereitungsvorschriften für die neuzeitliche Küche und Uebergangskost“ ein (von Käthe Birke), so daß die Hausfrau danach auch wirklich imstande ist, die neuen Erkenntnisse praktisch zu verwerten. Das Buch ist aus jahrzehntelanger Erfahrung geschrieben und sollte in keinem Haushalt fehlen.
Reyscher, NSB.

○ **Der lichte Weg.** Ein Sprechchor von Günther Preuß. RM -20. - Dieser Sprechchor wurde auf dem Europäischen Kongreß am 6. 8. 32 in Berlin mit Erfolg gesprochen. Der vorliegende Sonderdruck auf Kunstdruckpapier mit Regieanweisungen ist durch G. Preuß, Berlin N 65, Friedrich-Krause-Ufer 23, zu beziehen. Das Aufführungsrecht wird von dem Erwerb von mindestens 10 Exemplaren abhängig gemacht.
E. N.

Geschäftliche Mitteilungen

Die Schule Berthold Schmidt veranstaltet am Sonntag, dem 13. November, vorm. 11.30 Uhr eine einmalige Tanz - Matinee im Ufa - Theater „Universum“, Lehliner Platz, Kurfürstendamm 153-53. Die Veranstaltung gibt einen Werdegang von dem Alltagsmenschen, der ziel- und planlos dahinlebt (Vorspiel), bis zur Körper- und Lebensfreude durch Gymnastik. Zwischenstufen: der Bewegungschor, Tanzgruppe und endlich Soloarbeit bis zur persönlichen Gestaltung und Bühnenreife. Gezeigt werden Bewegungschöre, die aus der Entwicklung der gemeinschaftlichen Laienarbeit entstehen, dann der Bühnentanz von Schülern der Schule sowie von Berthold Schmidt. - Karten in der Schule und bei den Theaterkassen.

○ **Aufklärung** über die wichtigsten Ernährungsfragen gibt meine neue Broschüre „Der rote Faden“, welche die Leser von „Freikörperkultur und Lebensreform“ kostenlos erhalten in den Reformhäusern oder direkt von Dr. med. Selss, p. A. Flügel-Verlag, Berlin-Buckow W 31.

Eine Kartothek zu § 218

Die letzte Arbeit des kürzlich verstorbenen Prof. Grotjahn war die Herausgabe einer Jahres-Kartothek über 426 künstliche Schwangerschaftsunterbrechungen. Die meisten Unterbrechungen sind aus sozialen Gründen, die wenigsten aus medizinischer Indikation vorgenommen worden.

Der betreffende Arzt stellt sich dabei auf den Standpunkt, daß er bei Unehelichen Schwangerschaft im allgemeinen noch nicht unterbricht, sondern erst dann, wenn eine soziale Gefährdung vorliegt.

Ohne weitere Erörterungen hat er dagegen Unterbrechungen auf Wunsch der Frauen vorgenommen, die bereits zwei Kinder hatten. Die Kartei beweist, daß der jetzige Gesetzeszustand unhaltbar ist, wonach es lediglich vom Zufall abhängt, ob der Arzt oder die Hebamme gefunden wird, welche den Abort einleiten. Grotjahn verlangt für die Indikation sozialen Ausgleich durch Versicherungen und umfangreiche Belehrung über Schwangerschaftsverhütung.

Für die Volksgesundheit hat Grotjahn Bedeutendes geleistet, was ihn auch nach seinem Tode unvergeßlich machen wird.
K.

Die Aerztin und § 218

Unter dieser Ueberschrift brachte das Aprilheft unserer Zeitschrift auf S. 64 das Zahlenmaterial, mit dem 93,6% der deutschen Aerztinnen das heutige Abtreibungsgesetz ablehnen.

Die Annahme, daß diese Zahlen bei dem bevorstehenden Massenabtreibungsprozeß gegen Dr. Else Kienle von ausschlaggebender Bedeutung sein werden, trifft aber nicht zu. Nach der überraschenden Abreise von Frankfurt ins Ausland hat sich Dr. Else Kienle in einem

KLEINE ANZEIGEN

Anschrift für Anzeigen u. Ziffersendungen: RFK-Verlag Berlin NW7, Schiffbauerdamm 19; für Zahlungen: RFK-Verlag, Postscheckk.: Berlin Nr. 152872 „Freikörperkultur und Lebensreform“. - Zeilenpreis 50 Pig. für die einspaltige Nonpareillezeile (1 Zeile = 6 Silben) Ziffergebühr 50 Pig. - Wiederholungsabatt von 6x ab 5%, von 12x ab 10%, von 24x ab 15%. - Annahmeschluß am 15. jeden Monats.

<p>PERSÖNLICHES</p> <p>Lichtfreund (in) find. Familienanschl., billig. Pension. Richter, Bln.-Rosenthal 1, Goethestr. 40.</p>	<p>Stenotypistin (Buchhalterin). RFK-Mitglied, sofort gesucht. Meldungen unter 533 an die RFK Geschäftsstelle.</p>	<p>Halle-Saale Ang. Exist. f. Lichtfr. od. -Freundin. Bootslagerung, Verk. v. Faltboot, Zelten, Ski usw. Fachm. mit erstkl. Vertret. vorhand. Erford. 4-6000 RM. gegen hypoth. Sicherheit. Grundreell. Ernsthafte Interess. schreib. u. 467 an den RFK-Verlag.</p>	<p>Ich gründe eine Gesellschaft für „Umwertung aller Werte“ Wer hilft mit? Zuschr. unter 461 RFK-Verlag.</p>	<p>EMPFEHLENSWERTE REFORMHÄUSER</p>
<p>Berliner Lichtfreund (in) kann einwohnen, Familienanschl., Zuschrift unter „Lichtheil“, Post Berlin-Oberschöneweide.</p>	<p>Möbl. Zimmer Bad, warm. Wasser, preiswert b. Lichtfrd. Weigt, Berlin-Niederschöneweide, Fennstr. 19.</p>	<p>Massagen, Rückgratpflege, Klapp'sche Kriechübungen, Schönheitsmassagen, Heißluftbehdlg.</p>	<p>Märchenwiese sucht I. Hyp. RM 60 000,- oder evtl. 20 000,- z. Ablösung d. II. Hyp. Näheres Bartsch, Bln. O 112, Mirbachstr. 25. Tel.: E 8, Andreas 1444.</p>	<p>Berlin SO Reformhaus Gesundheitsquelle Köpenicker Str. 96. M. & A. Adorno. Jannowitz 0639.</p>
<p>Lichtfreundin staatl. gepr. Säuglings-, Kranken- u. Wochenbett-pflegerin, 24 J., sucht Stellung, am liebsten Heim oder Sanatorium. Angeb. 466 RFK Verlag.</p>	<p>Räume für Arztpraxis in Einfamilienhaus Berlin (Sonnen- u. Wasserbäder). Anshr. 465 RFK Verlag.</p>	<p>Lotte Lindemann, staatl. geprüft, Strausberger Str. 6 a, U-Bahn Strausberger Platz, täglich 3-6 Uhr außer Donnerstag.</p>	<p>Reformhaus Vollwert Neukölln, Kaiser-Friedrich-Straße 61.</p>	<p>Reformhaus Dippel, Inh. Paul Voigt, Grünauer Straße 31, Cottbuser Straße 9-10, Wrangelstraße 116, Tel.: F. 8 Oberbaum 1542, Berlin-Neukölln „Reformhaus Flughafent“ (a. d. Hermannstr.), Flughafentstr. 62.</p>

Verantwortlicher Schriftleiter: Hans Kopka, Berlin.
Redaktionsschluß am 15. jeden Monats.
Rücksendungen erfolgen nur, wenn Rückporto beigelegt ist.
Schriftleitung „Freikörperkultur und Lebensreform“,
Berlin NW 7, Schiffbauerdamm 19.
Telefon: D 2 Weidendamm 9309.

Bezugspreis einschl. Zusendung vierteljährlich
Drucksache: Inland RM 1,35, Ausland RM 1,60
in geschlossenem Umschlag:
Inland RM 2,-, Ausland RM 1,35 + Briefporto
Gerichtsstand für alle Verlags- und Redaktions-
angelegenheiten Berlin-Mitte.

Verleger: Reichsverband für Freikörperkultur (RFK) e. V., Berlin NW 7.
Druck: Emil Dreyer's Buchdruckerei, Berlin SW 61.

KAMPF DEM SAURETOD



Gesund sein

heißt, die gefährliche Harnsäure und andere Körpergifte restlos vernichten. Denn Gicht, Rheuma, Migräne, Arterienverkalkung und unzählige andere Leiden entstehen durch Blutversäuerung infolge falscher Ernährung. Aber keine Experimente! Nimm gleich die tausendfach bewährte **Kikakana**-Basenmischung, Packung für 4-6 Wochen nur 2.50, 1/2 Packung 1.50 RM. Kampf dem Säuretod mit diesem lebensnotwendigen Ergänzungsstoff. Gerade jetzt eine

Heilsame Herbstkur

und deine Gesundheit ist für den Winter gewappnet. - Prospekt und Broschüre kostenlos erhältlich in den Reformhäusern oder durch Flügge, Berlin-Buckow-W 31

Brasilien Deutscher 35 Jahre, seit 3 Jahren in Südbrasilien (angen. Klima, fast das ganze Jahr Freilichtl. mögl.) in fester Anstellung, in Elektr.-Werk. mit mod. einger. Häuschen (elek. Licht, Wasserleitung, Bad etc.), direkt am Urwald, sucht gesunde **Lebensfr. Lichtfreundin als Lebensgefährtin**, die Freude am Siedlerleben hat. Naturwissenschaftl. Interesse erwünscht. Zuschriften möglichst mit Bild an RFK Verlag 462.

Der neue Weg zur glücklichen Ehe!

Lichtfreunde, Lebensreformer
und Neugeistler finden ihren
gesinnungsverwandten Lebens-
gefährten durch den

„LEITSTERN“

ideale Ehevermittlung der
Zeitschrift

„Die Lebensreform“
Heidelberg

Unverbindliche Auskünfte gegen Ein-
sendung des Briefportos.



Eine Hochschule des Lebens

in der nur das gelehrt wird, was für das praktische Leben auszu-
nützen geht, ist die einzigartige Monatschrift „Erfolgreiche
Lebensgestaltung“. Gesucht werden solche Leser, die nach
einer glückhaften Lebensanschauung streben, die sich zu einer
kraftvollen Persönlichkeit entwickeln wollen und die den festen
Willen haben, trotz aller Ungunst der Zeit ihr Leben nach innen
und außen erfolgreich zu gestalten. Umfangreiche Werbeschriften
gegen 30 Pfg. durch **Arthur Kell, Klingenthal No. 54** (Sa).

Sanatorium Dr. Strüneckmann

Blankenburg - Harz

Kuranstalt für physik.-diätet. Heilweise — Psychotherapie
Diätikuren — Rohkost — Reformdiät nach Dr. Bircher-Benner

Erholungsheim für Genesende und Ruhebedürftige
Herrliche Lage — Große Luft- und Sonnenbäder — Schwimmbad

Lebensschule für Suchende — Wege zur Lebenserneuerung
Erziehung zur Gesundheit — Mäßige Preise — Prospekt frei

SPORT-GERÄTE

(Bälle, Speere, Kugeln, Disken usw.)

GUSTAV STEIDEL

BERLIN / LEIPZIGER STRASSE 67

Lichtschulheim Lüneburger Land

Höhere Schule für Knaben und Mädchen

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

Dr. Fränzel, Glüsing
Post Betzendorf, Kreis Lüneburg



Wohl das verbreitetste und anerkannteste vegetarische Kochbuch

Berta Brupbacher-Bircher

Das Wendepunkt-Kochbuch

(Gesamtauflage 77. Tausend)

in folgenden Ausgaben erschienen:

Als Wendepunktbuch Nr. 6

Große nichtillustrierte Ausgabe

1000 fleischlose Speisezetteln und Kochrezepte mit einem ausführlichen Geleitwort von Dr. Bircher-Benner.

61. Tausend.

Broschiert RM 3,20, in vielfarbigem gespritztem Ganzleinenband RM 4,40.

Große illustrierte Ausgabe

1000 fleischlose Speisezetteln und Kochrezepte mit einem ausführlichen Geleitwort von Dr. Bircher-Benner, mit 34 wirkungsvollen vielfarbigen Abbildungen auf 24 Kunstdrucktafeln und zahlreichen Zeichnungen im Text.

6. Tausend.

Brosch. RM 6,30, geb. RM 7,70.

Aus Urteilen:

„Schenkt dieses Buch jeder jungen Hausfrau und allen denen, die es werden wollen! 50.000 Stück des Buches sind bereits verkauft. Wir wünschten, es wären schon zehnmal so viele und noch viel mehr, denn unser Volk braucht leibliche Gesundheit mehr denn je.“ Die Frau von heute.

Wendepunkt-Verlag, Leipzig O. 5

Tanz und Gymnastik

HERTA FEIST

Ausbildung - Laienkurse

Dienstag von 20-21 Uhr für die Mitglieder des R. F. K. Halensee, Georg-Wilhelm-Straße 9 / H2 Umland 2894

Schule Berthold Schmidt ist die moderne Körperbildungsstätte

aller Freikörperkulturmitglieder / Montag 20 Uhr, Donnerstag 21 Uhr
Berlin W 57, Kurfürstenstraße 19 / Tel. B 1 Kurfürst 4026

Mensendieck-Gymnastik Anni Rüttnick

Berlin-Schmargendorf, Tölzer Str. 18. Anmeldung H 5 Brabant 1883.

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

Ein Jade-Urteil:

Am 24. Juni 1932 schreibt uns Privatdozent Dr. Hohlfeld aus Rostock über das Jadeöl:

„Seit einer Reihe von Jahren benutze ich Jadeöl zur Körperpflege und habe die Erfahrung gemacht, daß es wie kaum eines der mir bekannten Oele von außerordentlich günstiger Wirkung nicht nur auf die Haut, sondern auf den ganzen Organismus ist. Es reinigt die Poren, regt die Zirkulation an und macht die Haut sammetweich. Besonders geeignet ist das Jadeöl für die Gesichtsmassage.“

Jadeöl, das bekannte Hautfunktions-Oel, rein pflanzlich, ganze Flasche 1,60 Mk., halbe Flasche 1,- Mk., viertel Flasche 50 Pfg. Mücken-Jadeöl und Citronen-Jadeöl zu gleichen Preisen Sportjade-Oel (Name geschützt), das älteste kühlende Hautöl, ganze Flasche nur 1,50 Mk., halbe Flasche 90 Pfg., viertel Flasche 45 Pfg.

Jadeöl G. m. b. H., Bad Godesberg

Hautöl Kundalini

das führende Qualitätsöl!