

020

FREIKÖRPERKULTUR LEBENSREFORM



DEZEMBER 1932
PREIS 50 Pf.

Aus dem Inhalt:
Mehr Bekennermut / Meine
Freundin — das Klettermädel
Vom gemeinsamen Baden u.
Übernachten / Weihnachten
der Freikörperkultur-Anhänger
Der Wert der Massage für
Gesundheit und Wohlbefinden
Religion und Freikörperkultur

**OFFIZIELLES ORGAN DER DEUTSCHEN
FREIKÖRPERKULTUR-BEWEGUNG**





Herbstarbeit

Aus dem RFK Kalender

Skifahrers Sehnsucht.

Wenn im Herbst die Nebel brauen,
Schleier weben – Nebelfrauen,
Ahnen wir – bald wird es Zeit,
Weiße Kunst – wir sind bereit.

Sehnend horchen wir und lauschen
Auf der Lüfte Brausen, Rauschen –
Bis der Wald im Schneesturm stöhnt,
Rauhreif Baum und Strauch demanten krönt.

Mädel, auf! Nun säum' nicht länger –
Skier geschultert! – Wir Stürmer und Dränger
Ziehn' in die Berge zu einsamer Fahrt,
Freude zu suchen nach unsrer Art.

Droben – dort winkt uns Winterwonne,
Oben – da strahlt uns des Hochgebirgs Sonne,
Die uns bräunt den gestählten Leib –
Jungen und Mädel – Mann und Weib.

Rings umfängt uns der Berge Schweigen,
Lautlos schwingen wir jubelnde Reigen,
Breiten die Arme der Sonne entgegen,
Stammeln ihr Dank für empfangenen Segen.

Ski-Fahrt ins Glatzer-Gebirge

Abfahrt am 25. Dezember 1932, morgens 8.22 Uhr
Görlitzer Bahnhof.

1. Fahrt: 8 bzw. 14 Tage nach Bad Reinerz.
Gesamtkosten inkl. Hin- u. Rückfahrt 3. Klasse,
Frühstück, Mittag u. Abendessen sowie Zimmer
inkl. Trinkgeld und Gepäckbeförderung ab und
zum Bahnhof Reinerz.

8 Tage: RM 70,— 14 Tage: RM 110,—

2. Fahrt: 14 Tage nach Tirol oder Schweiz.
Im Januar und Februar. RM 135,—

Auskunft über alle Wintersportfragen sowie
Skifahrten

Rud. Felisch, Pfalzburg 7624,
oder an RFK Geschäftsstelle

Außerdem jeden Dienstag und Freitag Skikursus
und Skigymnastik.

Das schönste Weihnachtsgeschenk

ist der

Freikörperkultur- Kalender 1933

Wer ihn noch nicht bestellt hat, der zögere
keinen Augenblick mehr und sende sofort
RM 2,30 an den RFK Verlag, Postscheckkonto
Berlin 152872 Freikörperkultur und Lebensreform.

Bundesmitglieder wenden sich wegen Sammelbezug
direkt an ihren Bund.



Offizielles Organ
des Reichsverbandes
für Freikörperkultur e. V.

Freikörperkultur und Lebensreform

Heft 12

1932



Mehr Bekennermut!

Herbststürme

Foto: V. Sch. — Th. v. K.

Durch die politischen Ereignisse der letzten Monate bedingt, sind von den zuständigen Behörden für unsere Bewegung leider sehr einengende Bestimmungen getroffen worden.

Die drückendste ist wohl die, daß wir keine Gäste — auch nicht unter Bürgschaft und bei aktiver Beteiligung — zu unseren Badeabenden und sonstigen Veranstaltungen zulassen dürfen. Also das erfolgreichste Werbemittel, das der Gästeeinführung, ist uns, d. h. den FKK-Vereinen, genommen.

Vielleicht versucht man auf diese Weise, die Bewegung — die leider noch keine Volksbewegung ist — niederzuhalten.

Stellen wir uns auf den Boden der gegebenen Tatsachen, dann müssen wir erkennen, daß es zwecklos ist, bei der augenblicklichen „sogenannten politischen Lage“ wenigstens in Preußen eine Aenderung zu erzielen.

Gerade dieses — wenn auch verschleierte — Niederhalten der Bewegung sollte allen Mitgliedern ein Ansporn sein, nun erst recht für die einmal als nützlich und gut erkannte Idee der Freikörperkultur einzutreten.

Seit über fünf Jahren in der Freikörperkultur-bewegung stehend, hatte ich in den letzten Jahren während der Sommermonate Gelegenheit, verschiedene Bünde in der Provinz zu besuchen, nachdem mir die Berliner Verhältnisse durch eigene aktive Teilnahme genügend bekannt sind.

Abgesehen davon, daß bis auf recht wenige Ausnahmen (Leipzig und Hamburg) die Freikörperkultur von vielen maßgebenden behördlichen und sportlichen Stellen abgelehnt, höchstens aber stillschweigend, ohne jede Förderung, geduldet wird, krankt die Bewegung m. E. daran, daß die meisten Führer und Mitglieder nicht den Mut aufbringen, in ihren Bekannten- und Berufskreisen sich offen als Anhänger der Freikörperkultur zu bekennen.

Dies Bekenntnis ist aber das A und O der Bewegung, insbesondere in der jetzigen Zeit, wo man den „sympathisierenden“ Gast nicht mehr einführen darf, ohne daß er im Besitze einer ordnungsmäßigen Mitgliedskarte ist.

Jetzt muß die Werbetätigkeit der einzelnen Mitglieder in besonders verstärktem Maße einsetzen. — Nehmen wir uns einmal in diesem Falle an den zeitweilig verboten gewesenen Parteien ein Beispiel; gerade in der Verbotszeit wurden hier die treuesten Anhänger und Mitglieder geworben. Der gleiche Erfolg wird auch uns beschieden sein, wenn wir einig sind und die Mittel der persönlichen Werbung voll auszunutzen verstehen.

Leider habe ich aber im persönlichen Verkehr mit einer großen Anzahl von Mitgliedern der Berliner als auch der auswärtigen Bünde die Erfahrung machen müssen, daß selbst in Vorstandsämtern tätige Personen nicht den Mut haben, sich offen zur Bewegung zu bekennen. Immer wieder hört man die Bemerkung „um Gottes willen, es darf aus meinem Bekanntenkreise niemand erfahren, daß ich in der Bewegung bin“ oder „meine Berufsstellung verbietet es mir, in irgendeiner Form für die Bewegung einzutreten“. Wenn solche im öffentlichen Leben und Beruf stehende Mitglieder nicht einmal den nötigen Bekennermut aufbringen, was sollen dann die andern Mitglieder machen? Wie sollen die zu uns kommenden jugendlichen Sportlerinnen und Sportler ihre — oft abseits der Freikörperkultur stehenden — Eltern dazu bewegen, ihre Zustimmung zu geben, wenn sich die Kinder nicht auf ihnen zur Empfehlung geeignet erscheinende ältere Mitglieder berufen dürfen, sei es, weil nach den Satzungen verboten, sei es, weil es das — vielleicht prominente — Mitglied nicht wünscht? Von den vielen Ministerialräten, Regierungsräten, Direktoren, Aerzten usw., die in den Listen der einzelnen Bünde geführt werden, haben sich leider erst sehr wenige dazu aufgeschwungen, innerhalb ihres Bekannten- und Wirkungskreises für die Bewegung einzutreten. Mit dem pünktlichen Zahlen der Beiträge allein ist es auch nicht getan, hier gilt das persönliche Beispiel oft mehr.

Leider ist es in den meisten Fällen so, daß die bei der gemeinsamen Betätigung auf den Geländen und in den Uebungshallen geübte Kameradschaftlichkeit und Hilfsbereitschaft in dem Augenblick Schiffbruch erleidet,



Speerwerfen, eine gute Übung

wenn praktische Hilfe und Unterstützung des einen oder anderen Lichtfreundes(in) notwendig wird und der Betreffende sich wieder als Alltagsmensch in Amt und Würden (und Kleidern) befindet. Diese vielleicht ungewollte Ablehnung findet in den meisten Fällen nicht aus irgendwelchen kommerziellen Gründen statt, sondern in neunzig von hundert Fällen, weil der oder die Betreffende nicht wünscht, daß ihn Gesinnungsfreunde offen im Berufs- oder Bekanntenkreis an die gemeinsam verbrachten frohen Stunden im Kreise der Lichtfreunde erinnern.

Wenn auch — in einzelnen Grenzfällen — Rücksicht auf die Berufsstellung oder Umgebung des einzelnen

Mitgliedes genommen werden muß, so ist doch allgemein eine größere Hilfsbereitschaft und Kameradschaft untereinander gerade in unsern Kreisen dringend notwendig.

Diese Kameradschaftlichkeit soll keineswegs in Extreme ausarten, wie es die eine oder andere Parteiorganisation auf ihre Fahnen geschrieben hat. Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg, und bei einigermaßen gutem Willen wird immer ein gangbarer Weg gefunden werden.

Soweit ich mich erinnere, muß nun bei der Aufnahmeerklärung, die auf vorgedrucktem Formular des RFK erfolgt, eine sogenannte Schweigeverpflichtung mit unterschrieben werden, wonach über die anderen Mitglieder keinerlei Mitteilung gemacht werden darf. (Ist bei den meisten Bünden bereits überholt! Die Schriftltg.) Diese alle Werbearbeit hemmende Bestimmung muß unbedingt beseitigt werden. Abgesehen davon, daß sie den einzelnen Bünden eine „sektenhafte Prägung“ gibt, hindert das Verbot der Namensnennung eine erfolgreiche persönliche Werbung. In vielen Fällen wird der „Interessent“ oft ängstlich fragen: „Ja, wer ist denn alles bei euch, sind es nicht nur Angehörige dieser oder jener Volksschicht?“ usw. Wenn man dann unter Nennung von Namen den Beweis dafür bringen kann, daß unsere Bewegung mit Partei, religiösen und Standesinteressen nichts zu tun hat, sondern jeder ohne Unterschied der Berufsstellung, der Parteilugehörigkeit usw. Mitglied werden kann, dann haben wir der erfolgreichen Weiterentwicklung der Freikörperkultur den besten Dienst erwiesen. Wenn sich jedes Mitglied zur Pflicht macht, jeden Monat ein neues Mitglied zu werben, dann erst können wir unser Ziel, „eine Volksbewegung“ zu werden, erreichen.

Carl vom Rhein (Sparta).

Sport für alle — Bewegungsschulung?

Von Hertha Feist.

Rhythmische Gymnastik zu treiben, ist gewiß in den letzten Jahren ein Gebot für jedermann geworden, beinahe ebenso wichtig wie essen, trinken, schlafen. — Nicht nur Mädchen und Frauen, die sich jugendfrisch, hübsch und gesund erhalten wollen, wenden diesem Mittel moderner Körperpflege gegenwärtig erhöhte Aufmerksamkeit zu, auch die „vielbeschäftigten“ Männer lernen mehr und mehr begreifen, daß es in unserem Zeitalter unerhörter Fortschritte auf einen ziel- und zweckbewußt durchgebildeten Körper ebensowohl ankommt wie auf den Geist, der immer neue Wissensgebiete erobert und die Wunder der modernen Technik erschafft.

Wie kommt es, daß heute bei der Notlage der Erwerbslosen und Arbeitsüberlastung der Erwerbstätigen, wo Männer und Frauen sich im Kampf ums Dasein aufreiben, man noch Zeit findet, Dinge zu tun, von denen man in früheren Jahrzehnten gar nichts wissen wollte? Die Antwort ist die, daß nach der Zeit, die den Körper durch allzu intellektuelle — also körperlose — Arbeitsweise sozusagen abgetötet hatte, in einzelnen wieder der Instinkt wach wurde, den Körper nicht zu vernachlässigen, sondern ihm das Leben zu lassen, dessen der Mensch bedarf, wenn er aus ganzer Kraft wirken und zur vollen Entfaltung seiner Anlagen gelangen will.

Bewegung ist tief mit dem innersten Wesen jedes Menschen verknüpft und bestimmt seine Bewegungen wie auch sein Wollen. — Diesen Rhythmus als herrschendes Lebensprinzip zu pflegen, dazu dient die tänzerische Bewegungsschulung. Sie will die Freude an der eigenen körperlichen Bewegung wachrufen und steigern. Dadurch wird der Mensch wieder frischer und befreiter in seinem Wesen. Er fühlt, wie er jünger, elastischer und auch geistig frischer wird, wenn er sich beugend, streckend, springend im Raum bewegt. Er glaubt es oft kaum, daß er selbst es ist, der diese Bewegungen ausführt, denn er kennt sich ja so wenig. In der rhythmischen Gymnastik lernt er sich aber selbst kennen und nicht nur sich allein, sondern auch die anderen. — Viele Menschen haben mir gesagt, daß sie sich verwandelt und

verjüngt fühlten, wenn sie ein Jahr lang an sich gymnastisch gearbeitet hatten. Sie sind elastischer geworden und haben sich aus Trägheit und Gleichgültigkeit in lebendige, frohe Menschen verwandelt.

Aber nicht nur sich selbst lernten diese förmlich Neugeborenen kennen: in der Gemeinschaft mit den anderen lernten sie auch diese erst wirklich kennen und achten, was ja auch ein wesentliches Merkmal der Freikörperkulturbewegung ist. Denn in der Bewegung gibt es für den Menschen keine Lüge, da ist jede Äußerung seine Charakteristik. Darum erwirbt der Mensch durch die rhythmische Gymnastik nicht Ellenbogenfreiheit, sondern Seelenfreiheit, nicht Kraft zur Überwindung des andern durch Muskelbildung, sondern durch eine größere und stärkere Leistung. Außerdem zeigen die Menschen, die heute rhythmische Gymnastik treiben, mehr Widerstandskraft gegen die Keime körperlicher und seelischer Krankheiten.

Wer nun noch fragt: Wie mache ich es am besten, welche Methode erlerne ich am schnellsten, und welche führt mich eher zur Vollkommenheit? Dem sei erwidert: Keine Methode kann die beste, keine Methode die schnellste sein. Denn vorerst muß die Frage beantwortet werden: Wozu will ich rhythmische Gymnastik treiben? Will ich selbst dazu beitragen, mir zu helfen, oder will ich es anderen überlassen, mir meinen Körper durch Kneten und Durcharbeiten wieder vollwertig zu machen? Darauf kann geantwortet werden, daß es immer notwendig ist, aktiv mitzuarbeiten. Nie soll man daran denken, eine Selbsterziehung durch Schnelligkeit zu fördern. Vielmehr wird man darauf bedacht sein müssen, sich Zeit zu lassen, um damit zu beginnen, was einem selbst am meisten Freude bereitet. Denn die Freude ist es auch hier, worauf es ankommt: erst durch sie erhält diese neuzeitliche Art der Leibesübungen ihren Sinn.

Wenn die Bewegungsschulung in diesem Sinne geübt wird, dann hat unsere Zeit nicht vergeblich zu diesen Mitteln körperlicher Betätigung gegriffen, um ein verlorengegangenes Reich wieder zu erschließen und an Leib und Seele zu gesunden.

Weihnachten der Freikörperkultur-Anhänger

Unter allen Festen des Jahres betont keines den Gedanken, daß der Mensch zum Menschen gehört, so stark wie das Weihnachtsfest.

Es gibt fast keinen Menschen, der in den Tagen um Weihnachten nicht seinem inneren Trieb nachgibt, einmal alles beiseite zu lassen, was ihn von echter Menschlichkeit trennt, was ihn hindert, gütig und freundlich zu sein gegen jeden, der ihn braucht. Es gibt jetzt sehr viele, die zu Weihnachten nichts schenken können, was Geld kostet, aber es gibt keinen, der nicht ändern eine Freude machen könnte.

Wie man das kann, wollen wir uns von den Kindern zeigen lassen, deren Fest wir in der Zeit der kürzesten Tage feiern.

Ich halte nichts davon, wenn ein unselbständiges Kind seinen Eltern etwas schenkt, was gekauft werden muß. Es ist ja doch das Geld der Eltern, das da ausgegeben wird. Die Eltern heucheln Ueberraschung, um dem Kind den Spaß nicht zu verderben. Alles künstlich!

Das Kind macht sich und uns eine viel größere Freude, wenn es glücklich ist über das, was wir ihm schenken. Denn das Ziel des Gebers ist, daß er den Beschenkten erfreut, und so verdoppelt die Freude des Beschenkten seine eigene Freude.

Der Zauber des Weihnachtsfestes besteht darin, daß wir frohe, glückliche Menschen um uns sehen, die auch den vom Unglück Verfolgten für einige Stunden oder Tage seinen Schmerz vergessen lassen. Und ich möchte den sehen, der nicht angesteckt wird von der Freude eines Kindes, das überglücklich mit seinem Pferdchen oder Püppchen im Arm herankommt, und in dessen Augen sich der ganze Weihnachtsbaum widerspiegelt!

Diese Freude aber, die das Kind seiner Umgebung macht, kann jeder denen machen, die nach dieser Freude verlangen.

Als England noch das sprichwörtliche Land des Reichtums war, hat einer der gelesesten englischen Schriftsteller, Bulwer, die Armen ermahnt, sie sollten Mitleid mit den Reichen haben, die oft schwer unter dem Haß derer leiden, die sie mehr beneiden, als berechtigt ist. Wir wollen uns das gesagt sein lassen und gerade an Weihnachten alle äußeren Unterschiede zwischen Mensch und Mensch beiseite setzen.

Das wird uns Freunden der Freikörperkultur, soweit wir sie ernst nehmen, nicht schwer fallen. Wollen wir ja doch allen Menschen die größten Geschenke, die es gibt: Licht, Luft, Sonne, Wasser, zugänglich machen und damit Gesundheit des Leibes und der Seele! Wollen wir einander ja doch in der freien Natur nur als Menschen gegenüberstehen, frei von allen Titeln, Orden und Ehrenzeichen!

Damit haben wir die Grundlage gewonnen, auf der wir alle Weihnachten feiern können, unbeschadet unserer persönlichen Einstellung zu den religiösen Fragen, die sich bei dem Wort Weihnachten erheben.



Unsere Kinder im Winter

Foto: Liga ffl.



Aus dem RFK Kalender 1932

Foto: BdL, München

Wir können uns auch alle, mögen wir zum Christentum stehen, wie wir wollen, an der Weihnachtsgeschichte freuen. Ist sie doch in ihrer Einfachheit so groß, daß sie Kinder und Erwachsene in gleicher Weise ergreift.

Was sagt sie uns?

Ein armes Ehepaar wird unterwegs von der Geburt eines Kindes überrascht, das die Mutter in einem Stall zur Welt bringt. Und nun erweitert sich der Stall zur Welt, Hirten und Könige beugen sich vor dem Kind, von dem sich Frieden und Segen über alle Menschen verbreitet, die guten Willen haben.

Auch wir in unserer Bewegung gehen vom Kind aus.

Wir wollen, wenn wir zusammen sind, frei sein von all' den Spannungen, die der Mensch hat, wenn er dem Kindesalter entwachsen ist. Mit vollem Bewußtsein wollen wir werden wie die Kinder, die den Gräsern und dem Erdboden näher sind als die Erwachsenen. In der Natur, durch Sonne und Wasser wollen wir die Unschuld des Kindes wiedergewinnen, die uns durch die Unnatürlichkeit unserer Zivilisation abhanden gekommen ist.

„Das ist mir viel zu wenig“, wird der eine sagen.

„Da fehlt ja gerade die Hauptsache, das, was so recht eigentlich das Weihnachtsfest ausmacht. Es fehlt erstens“

„Tue es ruhig dazu, wenn es dich nicht von denen trennt, die dich brauchen, die dir die Hand entgegenstrecken, um Gutes von dir zu empfangen, auch nicht von denen, die dir schenken wollen von ihrem Ueberfluß oder ihrer Armut. Tue es ruhig dazu, niemand hindert dich daran. Die Weihnachtsgeschichte ist durch ihre Einfachheit so weit, so groß, daß alles darin Platz hat, was dem Frieden dient. Wir wollen dir gewiß nichts nehmen, was dir wertvoll ist, was sich in deinem Leben als Schutz gegen Tod und Verwesung erprobt hat.“

„Mir ist das schon viel zuviel“, sagt ein anderer.

„Zuviel von dem, was die Kirche sagt, was in dem Bekenntnis steckt, das mich beengt und in der Ausübung meiner Freiheit stört. Ich will nichts mehr wissen von einer Weihnachtsfeier, ich gehe zur Sonnenwendfeier.“

Ich glaube, beide, der, dem es zuviel ist, und der andere, der die Hauptsache vermißt, können sich mit all' den ändern, die unsere Bewegung ernst nehmen, unter den Weihnachtsbaum stellen und an das Feuer der Sonnenwendfeier. Ist doch Duldsamkeit das, was wir in erster Linie auf unsere Fahnen geschrieben haben. Wir treten mit unserer ganzen Persönlichkeit für unsere Meinung ein, aber es liegt uns nichts ferner als der Versuch, auf Andersdenkende auch nur den geringsten Druck auszuüben. Was wir erstreben, ist nur, daß auch auf uns kein Druck ausgeübt wird, daß unsere Freunde nicht, wie es noch so oft geschieht, in der Familie schief angesehen werden und in ihrem Berufsleben Nachteile haben.

Wir gehen gegen tief eingewurzelte Vorurteile vor und stellen uns damit auf einen den Angriffen und Geschossen unserer Gegner äußerst ausgesetzten Punkt. Das soll uns die Freude an unserer Bewegung nur vermehren. Sie wird uns wertvoller dadurch, daß wir um sie kämpfen dürfen. Denn so sehr wir den Krieg der Völker und den Zank und Streit mit der Faust verabscheuen, so hoch schätzen wir den Kampf mit den Waffen des Geistes, wenn er ehrlich geführt wird, weil er uns unserem Ziel näher bringt.

Wer nur auf die Aeufferlichkeiten unserer Bewegung sieht, der wird nicht einsehen, daß sie irgend etwas mit dem Weihnachtsfest zu tun haben könnte.

Wer sie in einen Topf wirft mit Veranstaltungen, die dem Sinnenreiz dienen, der wird empört sein, wenn man sie in Beziehung zu dem Fest der Kinder bringt.

Anders alle, die in unserer Bewegung den Anfang zu einer Erneuerung des Lebens sehen.

Ich habe den Weihnachtswunsch, daß alle, die sich unserem Verband anschließen, zu den zuletzt Genannten gehören. Es ist nicht nötig, daß deshalb jeder tief-sinnige Betrachtungen anstellt. Wir wollen keinem seine geistige Ruhe stören, wenn er sich in seiner Freizeit an Sonne und Wasser freut, keinem, der in einfacher Naturhaftigkeit am Feuer der Sonnenwende Platz nimmt.

Gerade darum können wir uns alle auf dem Boden der Weihnachtsgeschichte finden, weil sie den Einfachsten wie den Kompliziertesten voll und ganz be-

friedigt. Er muß sich ihr nur hingeben, wie er sich der Sonne und dem Wasser hingibt. Er muß absehen von sich und muß den Geist der Einfachheit und des Friedens wirken lassen, der hinter der Weihnachtsgeschichte steht.

Noch ist es eine kleine Schar, die den Mut aufbringt, sich vor aller Welt zu unserer Bewegung zu bekennen. Viele müssen noch vorsichtig sein, was wir ihnen nicht verdenken dürfen. Um so mehr aber müssen wir nach innen einig sein und unbedingt zusammenhalten.

Wenn wir das Weihnachtsfest recht feiern, wird es uns enger verbinden, so verschieden wir es im einzelnen verstehen mögen.

Lassen wir alles Trennende, suchen wir das Gemeinsame, und wir haben genug, um uns die Hand zu reichen und uns gegenseitig zu helfen, wo es not tut und möglich ist.

v. Hauff.

Meine Freundin — das Klettermädel

Hoch droben über dem schweigenden Tal, über dem schimmernden Tannengürtel, über den letzten Latschenausläufern stehn wir und rasten.

Noch hat die Dämmerung das Becken umfaßt, daraus der Lauf der Loisach glitzert, noch brauen Nebelschwaden da und dort, drüben glitzert der Eibsee, leichte Wellenköpfe schäumen.

Frisch weht der Morgenwind.

Wir sind warm geworden im harten Anstieg.

Schweigen und schauen.

Dann juchzt die blonde Fine, mein Kamerad, hinaus ins Blaue, von weither schallt das Echo zurück, bricht sich vielhundertfach in den Schrofen und Klüften.

Wir sind am Einstieg, hoch über der Karzunge, die da wie ein Wolfsrachen herunterleckt.

Droben um das Mandl treiben Nebelfetzen, kronengleich, verwehen, zerstäuben, und All-Mutter Sonne bricht sich Bahn in lichten Streifen und Strahlenbahnen, glutet herein in die naßkalte Luft, die aus den Felsen weht.

Aus dem Rucksack holen wir beide das Kletterzeug, machen uns fertig zum Angriff, zum Klettern.

Alles Lästige fällt, frei und bloß der Leib, frei die Beine, nur an den Füßen die Bastschuhe und die bequemen englisch-ledernen Hosen aufgerollt, suchen wir unseren Weg, himmelwärts.

Die Fine geht voran.

Wundervoll ist der Rhythmus ihrer federnden Bewegungen, in den Armen, dem Rücken, in den sehnigen, schlanken und doch so festen Beinen. Da gibt's kein Zaudern, kein Zögern, sicher und gewandt klettert der Bergkamerad voran, stemmt sich höher und höher, verschwindet, ruft.

Das Seil raschelt, windet sich schlangengleich nach. Ich folge.

Schrofen und Grasinseln erschweren das Vorankommen, sind noch glitschig vom letzten Neuschnee, überall perlt der Tau, wirft Myriaden von Farben. Der freie, braungebrannte, sportgestählte Körper der Freundin fesselt mich immer neu in seiner zielbewußten Arbeit, in seinem reifen Können, im Messen der Kräfte. Nichts ist schöner, als zu zweien, ein Herz und eine Seele, einer dem andern in der Leistung gleich, zu klettern im Sommer, im Winter mit den Brettern zu zischen und zu schwingen.

Hier im Wetterstein kennen wir zwei jeden Gipfel wie unsere Taschen, hier sind wir zu Haus im Brüllen des Schneesturms, im Wehen des pfeifenden Felsenwindes, in Sonnenglut und Nachtkälte.

Bald liegt der begrünte kleine Sattel zwischen dem „Mandl“ und dem kleinen Waxenstein vor uns.

Dort wird gerastet, frei der Blick in bodenlose Tiefe, senkrecht hinunter ins erwachende Tal, hinein in den Klammeinschnitt.

Märchenhaft ist der Blick.

Jetzt lockt der Mandl-Kamin zu neuer Tat.

Schon verschwindet das Mädel, panthergleich in seinen Bewegungen, stemmt sich hoch und höher, hier drinnen im Felstunnel ist's schaurig kühl-modrig die Luft. Doch bald glastet die Sonne auch hier herein, sonnenumwoben beugt sich die leuchtende Brust der Kameradin heraus aus dem Ueberhang, übermütig schallt der Ruf: Hoiiootohoooo . . .

Der letzte Geröllkessel wird verlassen, der Gipfel zum kleinen Waxenstein liegt frei. Wir sind am Ziel und ganz, ganz allein.

Rasch die Kleider weg, hüllenlos, in Sonne und Wärme gebadet, liegen wir nebeneinander wie schnurrende Katzen, droben segeln die Wolken im Paradeflug, kreist ein Sperber, Stunden um Stunden verrinnen, eine schöner als die andere. Glockenklänge schweben aus dem Tal, Stille, Andacht, Weihe. Mensch wird hier Mensch, echt und wahr, fern den Menschen. Morgen, Mittag, Abend lassen wir herankommen, dann geht's zu Tal in ernster Arbeit, drunten am Einstieg hinein in die weiche Kleidung, wohlig dehnen sich die Glieder, brennt die Sonne im Blut. Auf Wiedersehn, du stolzer Gipfel, auf Wiedersehn, du schönstes Werdenfels . . .

Franz Franziss.



Rast auf dem Gipfel unter Alpenrosen, Zwiesel b. Reichenhall
Foto: O. Poebing, BdL., München

Nur die Gesundheit ist das Leben. Während der einen Hälfte unseres Lebens opfern wir die Gesundheit, um Geld zu erwerben, während der anderen das Geld, um die Gesundheit zu erlangen, und während dieser Zeit geht Gesundheit und das Leben von dannen.

Voltaire.

Die erste europäische Führer-Schulungs-Woche

auf der Märchenwiese am Motzener See (bei Berlin).

Dies geschah just im August 1932. Damit erfreute sie sich in jeder Beziehung eines würdigen Rahmens; denn der vorangegangene Sonntag bildete den Auftakt und der folgende den Abschluß des ereignisreichen Verbands-Sportfestes.

Führer-Schulungs-Woche und Sportfest haben in der heimischen wie in der ausländischen Tagespresse ein beachtliches Echo gefunden. Die ersten ausländischen Blätter, die spaltenlange Berichte mit Bildern brachten, waren die in Dänemark und Schweden. Es folgten Holland, Portugal und Spanien. Vor kurzem sogar eine große Zeitung aus Italien. Die Märchenwiese ist auf diese Weise zur internationalen Berühmtheit geworden.

Auch in Deutschland sollten die Lichtfreunde die Prose mehr bearbeiten, um die öffentliche Meinung für uns zu gewinnen.

Trotz dieser wohlwollenden Umgebung fiel die Beteiligung an der F.-Sch.-W. zahlenmäßig nicht so stark aus, wie es ihrer Bedeutung nach notwendig gewesen wäre. Hier warf die Wirtschaftskrise sichtbar ihre ersten Schatten. Ließ sich die F.-Sch.-W. dadurch auch nicht beirren, so beschränkte sich ihr Erfolg von vornherein auf einen verhältnismäßig kleinen Kreis.

Um so größer war das geistige Aufgebot, das in interessantem Wechsel zwischen Theorie und Praxis die wichtigsten Gebiete der gesamten Lebens- und Wirtschaftsreform lebendig umriß.

In seinem Einleitungsvortrag legte Carl Rist, der Leiter der F.-Sch.-W. anschaulich dar, wie er sich ihre Abwicklung dachte und wie er den Führer als solchen und als Menschen sieht.

Erich Nitschke, Ehrenvorsitzender des RFK, und Frau Therese Mülhause-Vogeler (Frankfurt a. M.) sprachen ausführlicher zu dem Thema: „Eigenschaften und Aufgaben des Führers.“



Am Feuer

Foto: H. Fröhlich, LBM



Am Wasser beim Unterricht

Foto: Th. v. Korsch, LBM.

Erich Nitschke fand hier ausgezeichnete Worte und streifte gleichzeitig das letzte Thema des Programms: „Der Weg in die Zukunft.“ — Es wäre für den RFK von Vorteil gewesen, wenn sein zum Ausdruck gebrachtes Wünschen und Wollen jederzeit auch einen entsprechenden Widerhall gefunden hätte.

E. R. Perlwitz (Berlin), unser Ernährungsminister, ist nicht nur ein ausgezeichnete Ernährungssachverständiger, der mit Sorgfalt und Liebe den Speisen Wohlgeschmack und individuelles Gepräge zu verleihen sucht. Er führte uns auch Sinn und Wesen der Massage überzeugend vor Augen.

Berthold Schmidt, Rud. Krotki, Herbert Wernicke und R. Fehlich (sämtl. Berlin) führten jeder auf seine Art verschiedene Systeme Gymnastik vor, die einen guten Sportgeist erkennen ließen. Desgleichen gab Elfriede Wehnert (Belgien) eine wundervolle Gymnastikstunde, die in aller Erinnerung bleiben wird. Diese junge belgische Lichtfreundin hat sich in der kurzen Zeit ihres Hierseins ganz besondere Sympathien in Deutschland erworben.

Dr. Hans Vahle (Berlin) sprach in anschaulicher Weise zum Thema: „FKK im juristischen Kampf, unter Berücksichtigung der Frage: Wie begegnen wir unsern Feinden?“ Durch seine Ausführungen haben wir erneut erfahren, daß verschiedene in der Vergangenheit vorgekommene (und auch neuerdings aufgetauchte) Eingriffe von Staats- und Polizeiorganen im Grunde genommen reichsverfassungswidrig sind. Des weiteren führte er aus, daß die herrschende Weltanschauung stark mitbestimmend sei in der Anwendung der Gesetze. So ist es nur der allmählich Allgemeingut werdenden FKK-Idee zuzuschreiben, daß wir einen gesetzlichen Schutz in der Ausübung unserer Bewegung genießen.

Ueber die Wichtigkeit der ersten Hilfe bei Unglücksfällen unterrichtete mit viel Humor Heinevetter (Berlin) mit seinen Sanitätern.

Prof. Dr. von Hauff referierte über ethische und Kulturfragen in bezug auf die FKK. Religion und Sittlichkeit kamen dabei ziemlich eingehend zur Sprache. In seiner ruhigen Art bewies er, daß der nackte Körper noch immer zu Unrecht von einem Teil der Kirche verdammt wird, da es doch Gott war, der ihn geschaffen hatte. Gerade die Freikörperkultur muß von der Ethik aus bejaht werden, vor allem dann, wenn man die Welt als Gottesgarten ansieht.

Außer ihm beteiligten sich noch andere Redner mit sachlicher Kritik an der Behandlung kultureller Fragen.

Frau Mülhause-Vogeler und Kurt Weiße (Leipzig) nahmen zu dem Organisationsfragen recht eingehend Stellung.

In den Referaten über Erziehungs- und Sexualprobleme, ferner zum Thema: „Der gesunde und kranke Mensch“ und nicht zuletzt in den Ernährungsproblemen kamen die Inwelt- und Umweltkräfte zur näheren Erörterung, wodurch dem einzelnen die mannigfaltigsten Erkenntnisse vermittelt wurden.

Zu den Erziehungs- und Schulfragen sprach u. a. Dr. Fränzel (der Leiter des Lichtschulheims Glüsingens).



Amerikanischer Besuch auf der Märchenwiese. „Sie wollen uns knipsen – wir knipsen sie.“
Foto: Richter, LBM.

Th. Mülhause-Vogeler fand aufmerksame Zuhörer bei der Behandlung des Themas: Kindererziehung — Selbsterziehung und Sexualerziehung in der Familie. — Ueber Sexualfragen referierte vom ärztlichen Standpunkt, natürlich und klar, Dr. med. Hans Graaz (Berlin).

Der allseitig verehrte Prof. Almkvist (Schweden) sprach lebendig und leichtverständlich über die Funktionen der Haut sowie ihre Beziehungen zu Licht, Luft, Wasser und Wärme. Dieses Thema hat er in seiner Heimat in einem bekannten Werk zusammengestellt, das auch in Deutschland übersetzt werden soll. — Zum Thema: „Liebe“ fand er sehr schöne Worte, die dahin ausklangen, daß die sexuelle Liebe von der ideellen nicht zu trennen sei, ohne Schaden anzurichten.

A. Martins Cavaco (Spanien) führte uns in das Gebiet der Trofologie und Trofotherapie, zwei sehr gepflegte Wissenszweige in den Ländern spanischer und portugiesischer Zunge. Die eigentliche praktische Trofologie ist soviel wie unsere Ernährungswissenschaft, die besonders die Zusammengehörigkeit und Verträglichkeit der Speisen nach ihrer chemischen Zusammensetzung berücksichtigt. Die Heilbehandlung durch streng natürliche Ernährungsweise nach trofologischen Gesichtspunkten wird unter der Trofotherapie zusammengefaßt.

Ergänzend sprach Dr. Graaz zu dem Problem der modernen Ernährung.

Erfreulicherweise betonten die verschiedenen Referenten fast durchweg die Notwendigkeit, daß über die reine Freikörperkultur hinaus der Naturismus in allen Lebensbeziehungen Grundlage und Maßstab werde.

Der FKK-Haushalt fand neben E. R. Perlwitz und Dr. Graaz vor allem in Frau Th. Mülhause-Vogeler eine Vertreterin des Einfamilienhauses.

In den Vorträgen forderte sie ein eindeutiges umfassendes Kulturprogramm der FKK.

In einer ehrlichen Schlußbetrachtung am Ende der F.-Sch.-W. schweift der Blick noch einmal kritisch über die umfangreiche Veranstaltung hinweg und stellt befriedigt fest: Gelungen! Was übrig bleibt, ist aufrichtiger Dank und verdiente Anerkennung für das Werk Carl Rists und seiner treuen Helfer, Kurt Bräuer und E. Hauschild.
E. K.



Eine alte Burg als Wohnung der Naturfreunde im Dattelpalmenheim in Elche / Prov. Alicante (Spanien)
Foto: S. Schütze

Zusammenstellung der unverträglichen Nahrungsmittel. (Nach Prof. N a p o - Barcelona und C a s t r o - Valencia.)

Bei den täglichen Mahlzeiten unverträglich zusammengestellte Nahrungsmittel ergeben Gärungen, deren Produkte das Blut allmählich versäuern und vergiften. Diese Gärungstoffe bilden die Ursache so vieler gefährlicher chronischer Krankheiten, speziell des Verdauungsapparates.

Kartoffeln unverträglich mit Patatas (Süßkartoffeln), Reis, Körner- oder Hülsenfrüchten sowie deren Nebenprodukten.

Milch, Butter, Käse, Sahne unverträglich mit dem Eiweiß des Eies.

Weißer Käse, rohe Butter unverträglich mit rohem Gemüse, Salaten und Wurzeln.

Zucker unverträglich mit Salz, Oel, Milch, Butter, Gemüse, Wurzeln und Knollen.

Bienenhonig unverträglich mit dito und Käse, Tomaten und öligen Früchten (Nüsse, Oliven usw.).

Milch oder rohe Butter unverträglich mit Gemüse, Wurzeln, Wassermelonen und süßsaurigen Früchten.

Käse (jeglicher Art) unverträglich mit Milch.

Zitrone unverträglich mit Tomaten, Kartoffeln, Körnerfrüchten, Hülsenfrüchten u. deren Nebenprodukten.

Tomaten unverträglich mit Käse, roher Butter und allen süßen Früchten.

Bananen (frische) unverträglich mit Körnerfrüchten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Pfirsichen, Äpfeln und Dörrobst.

Zusammenstellung der verträglichen (harmonisierenden) Nahrungsmittel.

Weizen oder andere **Körnerfrüchte** verträglich mit Gemüse oder Wurzeln, Tomaten oder Wassermelonen, Kürbissen oder Süßmelonen.

Bohnen oder sonstige **Hülsenfrüchte** verträglich mit frischen Früchten (nicht Samen-), Backobst oder Mandeln, Oliven usw.

Kartoffeln verträglich mit Frischkäse, Butter, Sahne oder Milch, Oel.

Honig verträglich mit Weizen oder anderen Körnerfrüchten, Bohnen oder anderen Hülsenfrüchten, Kartoffeln oder süßen Früchten.

Zitrone verträglich mit Gemüse oder Wurzeln.

Bananen verträglich mit frischen süßen Früchten außer Pfirsich.

Datteln, Rosinen verträglich mit frischen süßen Früchten, Honig oder getr. Pflaumen, getr. Feigen oder Kartoffeln oder Vollkornbrot.

Backobst, wie Feigen, Pflaumen, verträglich mit frischen süßen Früchten und Vollkornbrot.

Rohe Zwiebeln verträglich mit sämtl. Gemüse oder Wurzeln.

Mandeln, Nüsse oder **Erdnüsse** verträglich mit Gemüse, Wurzeln, Vollkornbrot, Kartoffeln oder Körnerfrüchten, frischen sauren Früchten (Äpfel, Zitronen, Tomaten).

Aus, um und über eine Ansprache Wilcar Schmitt's

beim Reichstreffen der LfL in Düsseldorf

Auf Verlangen zahlreicher Lichtfreunde alsbald aufgeschrieben, im Ernting 1929, von dem Sprecher.

Worte eines Entselbsteten, Worte eines Glühenden, eines Blühenden, eines Nackten, Worte eines Teiles, durch den das Ganze tönt, Worte eines Lichtfreunds, schwingend aus ihm und schwingend ein zum Lichte! Das sollte es sein, was hin- und herüber wechseln darf in der Gemeinschaftsstunde von befreiten, von zwangentkleideten, wesenhaften Menechen. Kein Papiergeknieter, Manuskriptgefalte, kein Federächzen, kein Gedächtnispucken und kein Nachgeplärr — Blumen, Blumen, Liebe, Schwingung, Freude, lichtentzündende, erhebende, spendende Freude sollte es sein.

Ja, ja — sie sollte. Doch, freuen wir uns auch schon unseres Menschentumes und seiner Berufung zum Wachsen in Gemeinschaft und in Weite, so wissen wir es doch, daß die Beschränkung der Menschenkraft uns hemmt, Vollbringen des Vollkommenen verhindert.

So geländesonntage! Vortreffliche Gymnastik war getrieben. Körper gelöst. Wohlauf denn, hieß der Ruf, zum Segel-, Wolkenflug des Geistes! Frisch zum Startplatz!

Käthe verteilte uns willkommene Liedertexte; Krücken. Dank ihr!

150 Menschenleiber, nackte, sonnengebräunte, lagen zwischen Tannen. — Da schwoll's empor, getragen von den Klängen des Klampfenspieles unserer Kölner Freunde: Bekenntnis zum Jungsein! Wandervogelweisen! Aus begrenztem, schönem Lichtgelände (mit Stacheldraht, doch vorerst groß genug) Ruf in die weite Welt: — oh, möge sie sich öffnen! Dank an die Sonne, die den Weg uns weiset! Der Stärke Lachen gegen Wind und Regen, das Widrige, woher's auch immer wettet! So war es recht, das Lied! Schön ist das Jungsein! Bis zum Sterben schön!

Stienen, Gaufrührer, unser lieber Heinz, ruft dann nach seinem Wilcar. Er möge etwas sagen. —

Kann er? Darf er? Soll er? —

Auch er kennt sie, die 4. Strophe von Claudius' Wanderlied:

„Wort und Lied und Blick und Schritt, wie in uralten Tagen wollen sie zusammenschlagen.
Ihre starken Arme tragen unsre Seelen fröhlich mit.“

... sagt's, fängt an. — — „Im Anfang war ...“, sagt Goethe.

Doch Strohgeraschel, Kälteschwere wachend verbrachter Nacht hängt sich noch an die Worte: Spätherbstfliegen! Ach, ach, sie kriechen dürr und träge hin.

Dennoch! Die Sonne! Oh, wie sie mit Wärme kosend auf unseren nackten Leibern spielt. Tannen umarmt sie: Männer; Birken; Mädel, Frauen. Tag! Jung, jung ist der Morgen! Jugend lebt! So fangen auch die Worte an zu leben, steigen aus Tiefen, strömen heiligen Odem.

„Ist es mit unserer Bewegung nicht ganz ähnlich?“, fragt jetzt der Wilcar, wenn ich recht erinnere. „Glüht sie nicht auch mit ihrem warmen Lichte aus Kälte, Leere, Starrheit, Nacht hervor? Muß sie nicht auch all das erst überwinden, was sich in satter Zeit an Schlacken häufte?“

Ist es nicht so? Es wucherte die Klugheit selbstsüchtig, trollhaft, wild seit langen Jahren. Der Intellektualismus! Menschengedanken, die blühen und leben sollen, wurden zu harten Schwertern, Ablagerung, Güterwagen.

Die Zivilisation und Technik, die Maschinen, welche aus Hochofengluten, aus Erfinderherzen, zu Form erwachsen — erfroren vielfach, wurden Selbstzweck, Last. So töten sie, statt hilfreich zu beleben!

Auch Sitte wurde frostig, Außenform, raschelnd wie leere Hülsen. Eiseige Panzer treffen sich. Nicht Menschen! — Krebse! Die Rüstung trennt — o Enge! — Herz vom Herzen. Atome, widerstreitend im Dickicht der Systeme, sind die heutigen Menschen.

Und selbst das Weltbild vieler solcher Brüder, Entwurzelter, ist, wenn sie eines schauen, meist liebeleer und mechanistisch, tot!

Vom Abirren des Verstandes, von trügerischer Sitte und Schablonenweltschau sprach der Wilcar mehr.

„Wir“, fuhr er fort, tief, tief von neuem atmend, „wir — das ist etwas von dem, was wir im Liede ‚die neue Zeit‘ benennen — wir wollen zum Echten, Reinen,

Realen, Wesentlichen. Wir wollen tauchen in den Strom des Lebens! Drum weg mit allem, was uns von ihm trennt! Wir wollen nackt sein: immer aufgeschlossen dem Wahren, wie's auch ist und tut! Drum werfen wir in unseren Feierstunden auch äußerlich das, was uns trennt, von uns. Wir sind, sind nackt bei Spiel und Sport und Feier. Auf daß Luft, Licht-, Wind, Sonne unsere Körper liebevoll umarme, auf daß alle Zellen Verbindung fühlen mit dem reichen All. So sind wir nah den Quellen, den Rauschwässern, sind ohne Vorschriften, Scheuklappen, drin im Leben. Den freien Lebensrhythmen hingegeben, schlägt unser Puls: des Lebens Leben, seinen Wundern näher!

Und darauf kommt es an!“ klang es dann fromm und freudig! „Leben alleine ist noch keine Weisung! Leben ist nicht gleich Leben! Es lebt vielleicht der Stein. Die Pflanze lebt, sagt man, das Tier, die Menschen! Und jedes Menschen Erlebnisart ist anders! Der da erlebt, erfühlt gewaltige Weite; viel Mannigfaltiges kann er erschauen. Der Bruder dort, die Schwester gleicht — der kleineren Tanne, deren grüne Augen noch nicht in Höhen des Bruderbaumes reichen. — Der Liebe Sonne will sie wachsen machen! Folgt sie dem Lichte, das der andere



Möven

Herbstsegler der Lüfte

schaut, horcht sie dem Beispiel, gibt sie opferfreudig ihr Niederes dem Höheren zur Verwandlung! — so wird auch ihr das Gnadenwunder werden! Wachstum wird dem, der Quellen sucht, der strebt! — So laßt auch uns“, begeistert rief's der Sprecher, „vom höheren Leben trinken, wo wir's finden! Laßt uns Natur und Kunst aufsuchen, liebend atmen! In Dichtung, Tanz, Musik und Bildern rauschen Ströme erlebten Lebens höherer, schönerer Reife; diese — laßt uns ganz hingegeben lieben, ihnen dienen. Dann werden sie sich freudig uns vermählen, durch unsere Adern fließen, uns verwandeln, läutern. Restlose, innere Nacktheit braucht's dazu. Ein Liebesakt! Liebe zu Gott — so nenn' ich's. —

Wo sie vollzogen ist, da springen alle Wasser, strahlt die Welt. Das Licht des Lichtes strömt durch alle Poren! Das große Licht-Land liegt vor uns erhellt!

Ihr Freunde, Brüder, Schwestern! Ja, ich weiß es, in stiller Stunde sehnen viele von uns sich wandelnd in das hellere Land. — Oh, möchte diese Sehnsucht immer glühen, wenn wir uns grüßen, weckend, bildend, steigernd! Dann wird freie Kultur, was Beste von ihr hoffen: wachsen und leben, blühen, führen, schaffen!

Drum leiten wir des Herzens Glut hinein! Sturmwind und Gipfelfrieden führt dann aufwärts. Die ‚blaue Blume‘ blühet in dem Lichtland erhöhten Lebens, in welches heiße Liebe zum ewigen Dreigestirn des Guten, Schönen und des Wahren leitet.



Bei den Schweizer Lichtfreunden

Foto: Römer, Lichtbund Bern

So fahrt hinein ins Land, die Hand am Ruder! Ihr alle, alle fahrt!

Wollt Ihr? — Wollt Ihr? — —

Dann laßt uns singen!

Lichtheil, liebe Freunde!!“

„Wir wollen zu Land ausfahren, über die Fluren weit, aufwärts zu den klaren Gipfeln der Einsamkeit. Lauschend, woher der Sturmwind braust, schauen, was hinter den Bergen haust, und wie die Welt so weit, und wie die Welt so weit ...“

Vom gemeinsamen Baden und Uebernachten

In einer Zeit, in der das gemeinsame Baden der Geschlechter wie in den Zeiten des schon längst überwunden geglaubten Polizeistaates von hoher Obrigkeit schicklich geregelt wird, mag es nicht ganz unbedenklich sein, auch von dem gemeinsamen Uebernachten zu sprechen.

Selbstverständlich! Mit der nötigen Phantasie kann man an jeder Sache etwas finden. Ich muß gestehen, daß ich weder an dem ausgeschnittenen Rücken der Badeanzüge unserer Frauen oder der Hose nebst Büstenhalter „etwas finden“ konnte, noch von der Badehose der Männer im Familienbad in irgendeiner Weise sittlich echokierte wurde. Wenn sich in der Öffentlichkeit unsittliche Vorkommnisse zeigten, warum wurde nicht gegen diese mit den völlig ausreichenden gesetzlichen Handhaben eingeschritten? Glaubt man etwa, durch Vorschriften über die Beschaffenheit der Bade- oder sonstigen Kleidung die Moral und Sittlichkeit eines Volkes bessern zu können? Die bisherigen jahrhundertalten Erfahrungen sollten auf das eindringlichste jedem, der nur sehen und denken will, das Verkehrte solchen Forderungen gezeigt haben. Jemand benimmt sich unsittlich, und man erklärt ihm, daß er sich noch einen Kragen umbinden müsse. — Er wird sich weiter anstößig auführen. Oder gilt immer noch die alte moraltheologische Unterscheidung der Körperteile des nach dem Ebenbilde Gottes geschaffenen Menschen in ehrbare (Gesicht, Hände und Füße), in minderehrbare (Brust, Rücken, Arme und Schenkel) und in unehrbare, die Geschlechtsorgane? Niemand hätte etwas gegen eine Anweisung des Herrn Bracht an die ihm unterstellten Polizeibehörden gehabt, gegen anstößiges Betragen beim Baden mit Schärfe einzuschreiten. Ob der Mensch mit mehr oder weniger Zentimetern Stoff bekleidet badet und sein Badekoestüm nun noch gar einen „Zwickel“ hat oder nicht, dürfte sein sittliches Betragen kaum beeinflussen.

Keinen wirksameren und besseren Schutz gegen unsittliches Verhalten bei gemeinsamem Baden kann es geben als den, daß die Menschen so Wasser, Luft und Sonne genießen, wie sie die Natur geschaffen hat. Der nackte, unverhüllte Körper ist ehrlich und klar. Nichts gibt es an ihm, was durch eine verhüllende Bekleidung besonders betont wäre, der Phantasie besondere Nahrung bietet, die um so stärker wird, je mehr der Mensch sich verhüllt. Der nackte Körper fordert Takt und Rücksicht und ist von selbstverständlicher gelassener Bescheidenheit. Es ist einleuchtend und durch unsere Freunde

Eine wortgetreue Abschrift eines Briefes an den BdL München

276 katholische Bauern in einem Umkreis von 100 Kilometer haben sich zu einer Aktion vereinigt, um gegen die Naktkultur vorzugehen. 276 Bauernfäuste haben ihren Pfarrherrn geschworen nicht rasten und zu ruhen bis nicht der heilige, Boden unserer Heimat vor diesem Schandfleck befreit ist. Wir wollen in diesem Jahre nichts mehr unternehmen, aber wenn im nächsten Jahre die Behörden versagen werden wir 276 Bauern die Sache selbst in die Hand nehmen. Mit Sensen und Dreschflegeln werden wir in die Sidlung eindringen, die Nakten nach allen Himmelsrichtungen vertreiben und die ganze Sidlung dem Erdboden gleichmachen. Glauben Sie ja nicht, daß dies nur leere Drohungen sind wir Bauern haben harte Schädel und fürchten auch eine Anzeige wegen Landesfriedensbruch nicht. Die Behörden wollen deshalb nicht eingreifen, weil ein par hohe Herren selbst bei den Nakten sind. Herrgotsakrment, das wäre noch schöner, wenn wir mit diesen par Leuten nicht fertig würden, wir Bauern fürchten den Teufel nicht wen es gilt unsere heilige Kirche zu schützen und die Unsittlichkeit zu bekämpfen.

Also entweder schließen Sie Ihre Nakt-Sidlung oder tragen zum mindestens als anständige Menschen Badeanzüge oder Sie sollen derbe Bauernfäuste zu spüren bekommen.

Der Anführer

Johann Dodel, Bauer in

Weitere Warnung erfolgt nicht mehr.

Kommentar überflüssig!

tausendfach bewiesen, daß die Menschen, die ihren Körper ohne falsche Scham ihren Mitmenschen, als ein hohes Gut Achtung fordernd, zeigen können, sich zu einer Auffassung des Gemeinschaftslebens bekennen, die keinen Anlaß zu sittlicher Kritik geben kann.

Es bedarf daher für uns überhaupt keiner Erwägung der Frage, ob Männer und Frauen gemeinsam in einem Unterkunftsraum schlafen dürfen oder nicht. Der Schutz wird nur von außen an uns herangetragen, von Menschen, die es sich nicht vorstellen können und wollen, daß auch unbeobachtet in einem notgedrungen engen Raum Männer und Frauen, Jünglinge und Mädchen ihr Menschentum nicht verleugnen. Nur für den uns aufgezwungenen Kampf seien hier kurz einige juristische Bemerkungen gemacht.

In Betracht könnte für unsere Angreifer der § 180 StGB. (Kuppelei) kommen. Danach wird bestraft, wer aus Eigennutz durch seine Vermittlung oder durch Gewährung oder Verschaffung von Gelegenheit der Unzucht Vorschub leistet. Den Paragraphen zitieren, heißt das Unsinnige dafür aufzeigen, daß diese Bestimmung jemals einen Bund unserer Bewegung treffen könnte. Er sei nur aus juristischer Verantwortung für die Beratung unserer Bünde und für etwaige Angriffe hier erwähnt, und es sei darauf hingewiesen, daß es an sämtlichen Tatbestandsmerkmalen fehlen würde. Eine Möglichkeit, aus § 360 Ziffer 11 StGB. eine Bestrafung wegen groben Unfugs herbeizuführen, scheidet ebenfalls aus, da das gemeinsame Uebernachten in einer Geländehütte nie und nimmer eine unmittelbare Belästigung des Publikums zur Folge haben kann, die sich als Störung oder Gefährdung des äußeren Bestandes der öffentlichen Ordnung charakterisieren könnte. Wir müßten in das schwärzeste Mittelalter zurückgesunken sein, wenn ein Gericht sich auf diese Bestimmung stützen könnte. Blicke § 14 des preuß. Polizeiverwaltungsgesetzes vom 1. Juni 1931, der es der Polizei nach pflichtmäßigem Ermessen anbefiehlt, Maßnahmen zu treffen, die geeignet sind, von der Allgemeinheit oder dem einzelnen Gefahren abzuwehren, durch die die öffentliche Sicherheit und Ordnung bedroht wird. Durch das gemeinsame Uebernachten wird aber die öffentliche Sicherheit und Ordnung nicht bedroht. Die Störung geht nicht von der Tatsache aus, daß Männer und Frauen in einem Raum übernachten, sondern könnte höchstens etwa von raudalustigen Anstoßnehmenden verursacht werden. Nach § 19 des Gesetzes muß sich die Polizei dann gegen diese wenden.

Herbert Nath, Marburg.

Bundestagung 1932 des Schwanheider Bundes

Auch der diesjährige Bundestag gab ein erfreuliches Bild über die Weiterentwicklung des Schwanheider Bundes und der „Schwanheide“. Im Frühjahr 1925 wurde die „Schwanheide“ als FK-Gelände von Will Tschierschky-Frankfurt (Oder) gegründet. Damit wurde auch östlich von Berlin für die Lichtfreunde in der Provinz eine Sammelstätte geschaffen. In stetem Vorwärtsgen ist die Besucherzahl in diesem Jahre auf über 3000 gestiegen. Der Bund ist nicht nur an Mitgliedern, sondern auch innerlich gewachsen. Er hat heute Mitglieder in 14 Orten der Prov. Brandenburg und ist in drei Gruppen geteilt (Frankfurt [Oder], Niederlausitz und Ostmark). Die Schwanheide verfügt über mehrere Sportplätze und Blockhäuser für Unterkunft und Aufenthalt, bei einer Größe von 75 000 qm. Die Lage am 5 km langen Schwansee bietet hervorragende Gelegenheit zu einem Leben in Licht, Luft und Wasser. Im Mittelpunkt der Bundes-



Foto: Herma NSB.



Lustiges Leben im Schwansee

Foto: W. Tschierschky

arbeit stehen die Körperschulungswochen, die alljährlich — offen für alle Mitglieder der RfK-Bünde — abgehalten werden. Die Tätigkeit des Bundes wurde auch von den Behörden dadurch anerkannt, daß der Bund in die Liste der Jugendpflegevereine bei der Regierung Frankfurt (Oder) aufgenommen wurde und der zuständige Landrat nach örtlicher Besichtigung Schutz und Förderung der Bundesarbeit, soweit es in seinem Bereiche steht, zusagte.

Ueber den Verlauf des Bundestages berichtet auch erfreulicherweise die bekannte „Frankfurter Oderzeitung“ folgendes:

Der Schwanheider Bund, Sitz Frankfurt (Oder), hielt am Sonnabend und Sonntag seinen diesjährigen Bundestag unter zahlreicher Beteiligung seiner Mitglieder im Körperschulungslager Schwanheide bei Lieberose ab. Die Veranstaltung stand unter Leitung des 1. Bundesführers, Postinspektor Tschierschky (Frankfurt a. Oder). Das Lager war mit Kränzen und Girlanden aus Heidekraut festlich ausgeschmückt. Die Tagung wurde durch lebende Bilder bei Fackelschein, begleitet von Deklamationen und Gesängen, die das Wirken und Streben des Bundes zum Ausdruck brachten, eingeleitet. Danach zogen die verschiedenen Ortsgruppen mit ihren Wimpeln in das Lager ein, wo die Beratungen stattfanden.

In längerem Vortrage ging der 1. Bundesführer auf die Entwicklung der deutschen Körperkulturbewegung ein. Der Brachtsche Erlaß wurde insoweit begrüßt, als er sich gegen die unter dem Mantel der Körperkultur üblich gewordenen Schaudarstellungen wendet. Die weitere Arbeit soll nach den vom Reichsverbandsvorsitzenden, Professor Dr. von Hauff (Berlin), ergangenen Richtlinien erfolgen. Für 1933 wurde ein größerer Ausbau der Unterkunfthäuser, die der stetig steigenden Mitgliederzahl nicht mehr genügen, beschlossen. In der Aussprache wurden allgemein die Verdienste des ersten Bundesführers, der zum 1. Oktober Frankfurt (Oder) verläßt, gewürdigt. Das Lager und die angegliederte Wochenendsiedlung sind seine Schöpfungen. Die von ihm ins Leben gerufenen Körperschulungswochen, an denen bis jetzt 567 Personen aus allen Teilen Deutschlands und der angrenzenden Länder teilgenommen haben, bilden einen wesentlichen Teil seiner unermüdeten Arbeit, die auch von den in Betracht kommenden Behörden anerkannt wird. Herr Tschierschky bleibt trotz seines Wegzugs Erster Bundesführer; zum stellvertretenden Bundesführer wurde Herr Herbert Kaethner (Cottbus) ernannt.

Der Sonntag wurde mit dem üblichen Geländelauf and Morgen-gymnastik eröffnet. Bei der anschließenden Morgenfeier wurde eine größere Anzahl neuer Mitglieder aufgenommen. Die sportlichen Veranstaltungen zogen sich, unterbrochen durch lustige Einlagen, bis zum späten Nachmittag hin. Eine Singestunde beschloß die Tagung.

Wir möchten auch an dieser Stelle dem „Schwanheider Bund“ die herzlichsten Glückwünsche zuseinem Aufstieg und Erfolg aussprechen.

Mögen auch andere Bünde so günstige Fürsprecher in der lokalen Presse finden.

Die Schriftleitung.

*Will die Jugend dir nicht kommen, schickt sich nicht die Zeit nach dir,
Freund, dann kann nur eins dir frommen: Schicke du dich still nach ihr. Th. Nöthig.*

HONIG garantiert rein

10 Pfd.-Eimer . . . Mk. 9,90 blumig
10 " " . . . " 10,85 würzig
10 " " . . . " 12,35 aromatisch
frei Haus, inkl. Porto

Garantie: Zurücknahme bei Nichtgefallen
(Siehe Artikel „Die Priesterin der Blüte“ in diesem Heft)

Max Naumann
Oyten 37, Kreis Achim i. Hann.

Wie gesund für Ihren Körper

meine porösen Tuche und Reformanweisungen sind, ersehen Sie aus meinen Mustern und Schriften, die ich Ihnen jederzeit unverbindlich frei gegen frei zusende.

Frdr. Hammer, Forst (Lausitz) 7
Tuchfabrik

Ueber den mutmaßlichen und tatsächlichen Wert und Nutzen des Honigs als unentbehrliches Heilmittel ist in alter und in neuer Zeit von berufener wie unberufener Seite immer wieder geschrieben worden. Allerdings blieb es der modernen Ernährungswissenschaft vorbehalten, den im Volke längst bekannten Heilwert des Honigs zu begründen und vor allem seinen hohen Nähr- und Lebenswert zu erkennen. In teuren und komplizierten Analysen wurden seine chemischen Bestandteile ermittelt. Dabei machte man die interessante Entdeckung, daß reiner, unverfälschter Bienen-Blütenhonig die Grundforderungen einer natürlichen Ernährung völlig einwandfrei erfülle, indem er feinste Nähr- und Heilkräfte in sich vereinigt zu einem unvergleichlich energetischen Lebensstoff. Undankbarerweise hat aber der Mensch noch kaum dieses winzigen Wesens und seiner unerhörten Leistung gedacht, die es uneigennützig entfaltet, um den aromatischen Nektar zu sammeln und zu dem wundervollen Blüten-Balsam zu verarbeiten — der Biene.

Es ist für den Naturfreund wie für den Volkswirtschaftler von gleich hohem Reiz und Interesse, diesem emsigen Wunderwesen auf seinem Arbeitsgang zu folgen. Erst in der Nähe betrachtet, lernen wir die anspruchslose Priesterin der Blüten staunend kennen und ihr fruchtbares Schaffen im Dienst des Lebens richtig schätzen.

Ein heiterer Frühlingstag. Die Luft ist mild und schwanger von frischen Düften. Die Weiden blühen, und die Obst- und Mandelbäume wiegt schon eine Vorahnung des Rausches von Glanz und Duft der Rosen, Akazien und Linden.

Das ist das rechte Wetter. Unternehmungslustig fliegt die kleine Imme aus. Auf jungfräulichen Kelchen geht sie nieder zu kurzem, gastlichem Besuch und Tausch. Schon nach zehn Minuten kehrt sie blütenstaubbeladen zu ihrem Bau zurück. Vierzigmal wiederholt sie diesen Ausflug an einem Tag. Denn eine Blüte enthält nach bemerkenswerten Angaben von Max Naumann, Oytzen, im Durchschnitt etwa $\frac{2}{10}$ Milligramm, und 40 Milligramm kann eine Biene auf einem Flug jeweils tragen. Dabei beträgt die Entfernung vom Stand bis zur äußersten Grenze der Bienenweide nicht selten $1\frac{1}{2}$ Kilometer. Die sammelnde Imme bewältigt also hin und zurück in 40 Flügen täglich 120 Kilometer! Dann aber hat sie, mit 10 Blüten in der Minute, nicht weniger als 4000 Blüten befliegen und 800 Milligramm Nektar geerntet. Wahrhaftig, eine stattliche Leistung, die noch an Bedeutung gewinnt, wenn man bedenkt, daß unsere Biene dabei gleichzeitig die wichtige Befruchtung besorgt hat. Dies geschah einfach auf die Weise, daß sie bei dem Hineinkriechen in die Kelche den ihr von männlichen Blüten anhaftenden Pollen an der Narbe der weiblichen Blüten abstreifte.

Mit dieser umfangreichen Tätigkeit im Außendienst ist aber ihr Tagewerk noch nicht vollendet. Nachdem sie immerhin schon $6\frac{1}{2}$ Stunden fleißig war, beginnt ihr eigentlicher Produktionsprozeß erst im Innendienst. Der

sorgfältig eingetragene Blütentau wird nun durch eine sinnvolle Verarbeitung für seine neue Form vorbereitet und bis zu jenem Grad verdickt, der der Umwandlung in Honig eigen ist. Gewissenhaft und ehrlich konzentriert die Biene in diesem Vorgang 3 Teile trockenen Nektars zu 1 Teil Honig. Die schöpferische Durchdringung und Formung der Tracht eines Tages beansprucht ebenfalls mindestens die gleiche Zeit wie das Sammeln des Stoffes, so daß erst, nach mehr als 12stündiger Arbeitszeit, die Dämmerung dieses emsigen Schaffens beendet.

Nun wird auch die Eigentümlichkeit verständlich, weshalb die Biene nur an schönen Tagen und nicht auch zu Regenzeiten ihren Werkstoff sammelt. Ein feiner Instinkt läßt ihr den verwässerten, duftarmen Blütenstaub unwert erscheinen, zu edlem Balsam verarbeitet zu werden. Hierin beweist sie unwiderleglich ihre schöpferische Bestimmung, die unsere kleine Priesterin nicht anders als treu erfüllen kann. Darum auch ist ihr Erzeugnis in jeder Beziehung von so einzigartiger und gleichbleibender Güte. Keine chemische Fabrik mit all ihren modernen Hilfsmitteln ist imstande, ein so reines und geschmackvolles Nahrungsmittel gleich billig herzustellen wie dieses überaus nützliche Tierchen. Im Gegenteil, die Nahrungsmittelindustrie vermischt, verfälscht, vergiftet und streckt teils aus irrigen wissenschaftlichen Erkenntnissen, teils aus Gewinnsucht ihre Erzeugnisse derart, daß die niedrigsten Preise dafür noch Wucher sind. Denn der tatsächliche Nährwert der handelsüblichen Ware ist eben durch diese ganze übertriebene chemisch-maschinelle Behandlung der denkbar geringste.

Auch im Honighandel sind ähnliche Methoden leider häufig anzutreffen. Das Mißtrauen, mit dem weite Kreise unterschiedslos auch dem echten, unverfälschten, unvermischten Naturhonig begegnen, mag hauptsächlich darin seine Ursache und Rechtfertigung haben.

Diese Tatsachen sind aber nur geeignet, die Achtung vor der selbstlosen Tätigkeit der Biene zu uneingeschränkter Bewunderung zu steigern. Und es bedeutet keine Schmälerung ihres großen biologischen und volkswirtschaftlichen Nutzens, daß es ihr versagt ist, auch nur ein einziges Pfund Honig zu erzeugen. Was dem Einzelwesen nach den Gesetzen des Lebens nicht gelingen kann, das erreicht mühelos ein einheitliches Volk von 15—20 000 Bienen. Die Tragik ihres Lebens ist eben dessen verhältnismäßig kurze Dauer. Sie beträgt nur 35 Tage. Das hindert sie aber nicht, mitzuschaffen an dem gemeinsamen Werke, zu bauen und zu produzieren. Denn auch die Zellen wollen erst aus selbsterzeugtem Wachs gebaut sein, ehe sie den köstlichen Honig anvertraut bekommen.

Solche Zellen im übertragenen Sinn sind auch die Reformhäuser. Sie sind die vom gewissenhaften Imker eingesetzten Erben und Verwalter ihres edlen Gutes. Die Quellen, aus denen die reine, unvermischte Götter Speise einer gesunden Ernährung des Menschen zufließt.

Der Wert der Massage für Gesundheit und Wohlbefinden

Von Dr. K. Clark.

Es ist bekannt, daß die Griechen und Römer über größere Prunkräume verfügten, in denen sie sich täglich öltten und salbten. So stammt auch das Wort Massage, das heutzutage fast vollkommen in unseren Sprachschatz übergegangen ist, aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie betasten, streichen, kneten. Indessen stehen die beiden obengenannten alten Kulturvölker in ihrer hohen Wertschätzung richtiger Haut- und Körperpflege nicht allein. Die Chinesen pflegten bereits einige Jahrtausende v. Chr. die Massage, auch von den Russen, Schweden, Japanern und Finnen besitzen wir ähnliche Ueberlieferungen.

Was ist das Wesen der Massage? Sie stellt ganz allgemein jede mit den Händen vorgenommene mechanische Beeinflussung von Körperteilen mit dem Ziel ihrer besseren Durchblutung, Belebung und Heilung dar. Zu dem Wesen einer regelrechten Massage gehört aber ferner, daß die erforderlichen Handgriffe nach den anatomisch physikalischen Gesetzen ausgeführt werden, da anders statt des erwarteten Erfolges Schädigungen eintreten können. Der Form nach unterscheiden wir vier Arten: die Streich-, Reibe-, Klopf- und Vibrationsmassage.

Die Aufgaben, die sich die Massage im Rahmen neuzeitlicher Körperpflege gestellt hat, sind ebenso mannigfaltig wie ihre obengenannten verschiedenen Erscheinungsformen. Sie kommt einmal dem Blutkreislauf und der Arbeit des Herzens zugute. Durch die Streichungen, die stets zentralwärts, d. h. nach dem Herzen zu, vollführt werden, wird zunächst eine Beschleunigung des Blutlaufes erzielt. Das schneller fließende Blut reißt die Schlacken, die sich vom Blute absondern und die Neigung haben, sich an den Venenwänden festzusetzen, mit sich fort. Das schlechte Blut, das Venenblut, wird schneller den Lungen zugeführt, um die aufgenommene Kohlensäure gegen neuen Sauerstoff zu vertauschen. Die Massagearbeit selbst bewirkt, daß die Venen ausgedrückt, die Muskeln gewissermaßen ausgequetscht und deren Giftstoffe gleichfalls beschleunigt der menschlichen Kläranlage zugeführt werden. Auf diese Weise strömt ständig frisches, sauerstoffreiches Blut in den Körper ein und belebt ihn zusehends. Andererseits besitzen die Ablagerungsstoffe weniger Gelegenheit, sich abzusetzen, als es bei dem träge dahinfließenden Blut der Fall ist; das Auftreten von Arterienverkalkung und anderen nicht so schwerwiegenden

Erkrankungen als Folgeerscheinung eines trägen Blut-
umlaufes wird hierdurch eingengt oder sogar unmög-
lich gemacht.

Die zweite Aufgabe der Massage bildet die Ge-
schmeidigmachung der Gesamtmuskulatur
des Körpers. Warum nehmen erfolgreiche Sportsleute
an keiner sportlichen Veranstaltung teil, ohne sich
vorher, zwischendurch oder nachher massieren zu lassen?
Nur weiche und zu schneller Reaktion befähigte Muskeln
sind arbeitsfähig. Sind die Muskeln hart, angespannt,
mit Ermüdungsstoffen angefüllt, so vermögen sie nur
unter großem Energieaufwand und auch dann zumeist
nicht vollbefriedigende Arbeit zu leisten; nur gewisser-
maßen spielende, in gewissem Sinn schöpferisch voll-
brachte Tätigkeit führt zu den größten Erfolgen.
Wieder ist es die Massage, die durch verschiedenartige
von Fall zu Fall wechselnde Handgriffe die Muskeln
ausquetscht, sie weich und arbeitsfähig macht.

Neben der Behandlung der Muskeln sind auch die
Sehnenbänder und insbesondere die Gelenke zu
berücksichtigen. Unfreier Gang des Menschen, unfreie
Haltung und Handlungsweise haben gewöhnlich ihre
Ursache in vielen verklebten und dadurch schlecht
arbeitenden Gelenken. Auch hier vermag eine richtig
angewandte Massage ausgezeichnete Dienste zu leisten,
und es wäre zu wünschen, daß diese Zusammenhänge
immer breiteren Volkskreisen vertraut würden, da ihre
praktische Auswertung einen Kraftquell ersten Ranges
für den einzelnen und gleichzeitig indirekt für die Volks-
gesamtheit bilden.

Kann nun auch speziell der Geistesarbeiter
Vorteile aus der Massage ziehen? Sogar recht bedeu-
tende. Auch intensive Geistestätigkeit beansprucht in
hohem Maße den Körper und seine Muskeln. Ganz-
massagen, Teil- und Selbstmassagen
führen dem Körper frische Kräfte und Säfte zu, ver-
leihen ihm neue Spannkraft und Elastizität, befreien ihn
von dem Druck hemmender innerer Spannungen und
stellen einen Erfrischungsquell dar, der eigentlich erst
zu geistigen Höchstleistungen befähigt.

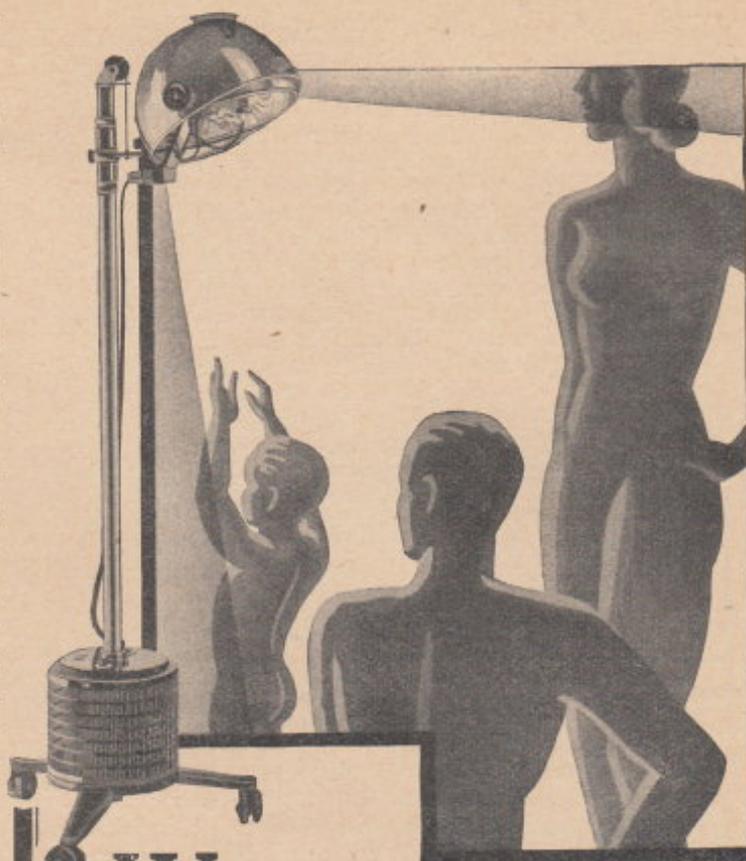
Der größte Nutzeffekt läßt sich erzielen, wenn die
Masage des Morgens in einem hellen, luftigen, warmen
Zimmer, im Luft- oder Sonnenbade, im Bade oder auch
unter der Dusche ausgeführt wird. Es ist aber darauf
zu achten, daß der Körper über die nötige Natur- oder
Eigenwärme verfügt; das Auftreten einer Gänsehaut ist
ein Warnungszeichen. Der zu massierende Körperteil
ist vorher zu waschen und abzutrocknen. Teilmassagen
können täglich vorgenommen werden, während es für
Ganzmassagen ratsam ist, sie nur jeden zweiten Tag zu
wiederholen, auch soll die Dauer einer Ganzmassage nach
Möglichkeit 30 Minuten nicht übersteigen. Eine Desinfek-
tion der Hände des Masseurs mit Alkohol oder Essig-
wasser ist empfehlenswert.

Berliner Arbeitskreis „Religion und Freikörperkultur“.

Der Verlauf des Liga-Abends am 18. November war
herzerfrischend. Bewies er doch erneut, wieviel Inter-
esse an der Verinnerlichung unserer Bewegung bei den
Freunden vorhanden ist. Der gewählte Raum war bis
auf den letzten Platz besetzt. — Nach einleitenden
Worten von Frdn. Frau Krause sprach Frd. Prof.
Dr. v. Hauff über die Freiheit des Lichtmenschen
und die Pflichten, die hiermit zusammenhängen. Er
wandte sich besonders an die jungen Freunde und
Freundinnen, die in erfreulicher Zahl gekommen waren.
Es knüpfte sich daran eine lebhaft Diskussions seitens
der Jungen und Alten, und jeder hat bedauert, daß die
zur Verfügung stehende Zeit so schnell verging. Am
Ende wurde beschlossen, den nächsten derartigen Abend
der Liga gemeinsam mit dem Arbeitskreis „Relig. u.
FKK“ am Freitag, dem 20. Januar 1933 (20 Uhr, Neue
Grünstr. 19) zu veranstalten. Frd. Krause wird über
„Gerechtigkeit“ sprechen, daran sollen sich besonders
die Ausführungen und Wünsche junger Freundinnen
und Freunde anschließen. Alle Lichtfreunde, auch Gäste,
sind herzlich eingeladen. Auskunft über den Arbeits-
kreis „Relig. u. FKK“ gibt jederzeit gern Frd. Otto
Hartung, Berlin-Britz, Tresburger Str. 52. E. N.

Hoffen wir, daß es diesen Freunden auch gelingen
möge, religiöse Kreise für unsere Bewegung zu
gewinnen, noch scheinen wir weit entfernt davon.

Die Schriftlgt.



Wenn Sie an die Kraft der Sonne glauben

werden Sie wissen, warum Sie in diesem Winter die
„Künstliche Höhensonne“ brauchen. Schon nach wenigen
Ultraviolettbestrahlungen werden Sie die erstaunlich be-
lebenden Wirkungen spüren und sich freuen, wie vor-
züglich Ihnen das Quarzlicht bekommt. Die Anzeichen
wirklicher Gesundheit — Spannkraft, Frische, Lebens-
freude, pulsierendes Blut, gebräunte Haut — brauchen
Sie im Winter nicht zu vermissen, wenn Sie auf Ihren
Körper täglich einige Minuten die belebenden ultravio-
letten Strahlen der „Künstlichen Höhensonne“ — Ori-
ginal Hanau — einwirken lassen. Besonders wichtig ist
die Bestrahlung während der Schwangerschaft. Das vor-
zeitige Altern der Mütter wird verhütet. Die Geburt
wird erleichtert, die Stillfähigkeit erhöht. Fragen Sie
Ihren Arzt!

Preis:

Leicht transportable Höhensonne-Tischlampe des Jubiläums-Modells
mit Verstärkungs-Reflektor (Typ SR 300) für Wechselstrom RM 220,50
dto. dto. ohne den „ (Typ SN 300) für Wechselstrom RM 154,50
Für Gleichstrom, bisheriges Tischlampen-Modell RM 126,—
Diese Preise verstehen sich frei Haus!

Interessante Literatur: 1. „Licht heilt, Licht schützt vor Krankheit“,
von Sanitätsrat Dr. Breiger, RM —,95. 2. „Ultraviolettbestrahlungen
bei Herz- und Gefäßkrankheiten“, von Geh. Sanitätsrat Dr. Hugo Bach,
RM —,95. 3. „Luft, Sonne, Wasser“, von Dr. med. Thedering,
RM 3,35 gb. 4. „Verjüngungskunst von Zarathustra bis Steinach“,
von Dr. A. von Borosini, RM 3,20. 5. „Verjüngung durch Anregung
der Blutbildung“, von Dr. Arnold Lorand, RM 3,05. Erhältlich durch
den Sollux-Verlag, Hanau am Main, Postfach 753. (Versand frei Haus
unter Nachnahme.)

KÜNSTLICHE HÖHENSONNE

— ORIGINAL HANAU —

Bitte verlangen Sie ausführliche Prospekte von der
Quarzlampen-Gesellschaft m. b. H.,
Hanau a. M., Postfach Nr. 253

Zweigstelle Berlin NW 6, Robert-Koch-Platz 2, Tel. D 1 Norden 4997.
Zweigfabrik Linz a. D., Zweigniederlassung Wien III., Kundmann-
gasse 12. Unverbindliche Vorführung in allen medizinischen Fach-
geschäften und durch die AEG in allen ihren Niederlassungen.

Professor Dr. v. Hauff, ein schätzenswerter Vorkämpfer unserer Idee, hat in Nr. 11 unserer Zeitschrift in seinem Artikel „Wen wollen wir aufnehmen?“ einiges gesagt, was vielleicht anders gemeint war — gedruckt aber zu Mißdeutungen Anlaß geben kann. Da wir alle, die wir für Zeitschriften unserer Bewegung schreiben, von dem einen Wunsche beseelt sind, ihr zu dienen und zu nützen, sollten wir uns offen aussprechen, auch wenn unsere Ansichten einmal auseinandergehen. Ich will durchaus nicht „meckern“, meine Ansicht in diesen Dingen ist eben eine andere, und da ich kein Neuling bin und, unterstützt durch meinen Beruf, mit Schrift, Bild und Wort auch in der Öffentlichkeit für unsere Bewegung eintreten konnte, ist es durchaus kein „Geltungsdrang“, wenn ich hier ein paar Worte sage. Der Verfasser des Artikels „Wen wollen wir aufnehmen?“ hat nämlich, ohne es zu wollen, eine Anzahl unserer Anhänger verärgert. (Sicher aber ebensoviele erfreut, wie die anderen Einsendungen zeigen!! Die Schriftleitung.) Wenn es mir gelingen sollte, diese zu versöhnen, dann sind meine Zeilen nicht vergebens.

Prof. v. Hauff schreibt in dem besagten Artikel u. a. folgendes:

„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. . . .“

Trinker und Raucher sollen bei uns nicht geduldet werden. . . . Na, ich meine, das ist ein bißchen starker Tobak!! Eben haben wir uns temperamentvoll dagegen verwahrt, als Anhänger der „Nacktkultur“ von Herrn Bracht in einem Atemzuge mit Nackttänzen, Badebällen und Schönheitskonkurrenzen pralltrikoter Mannequins genannt zu werden — und jetzt passiert es, daß im amtlichen Organ unserer Bewegung ein großer Teil unserer Mitglieder in Reih und Glied mit dunklen Elementen in einem Atemzuge genannt wird. . . . Das ist doch recht peinlich. Also wegen dieser unserer harmlosen „Laster“ — die doch, weiß Gott, unsere Privatsache sind — will man uns arme Nicht-Antialkoholiker und Nicht-Nicht-raucher in den Reihen der Anhänger der FKK nicht

Eine dankbare Zustimmung!

Der Leitartikel im letzten Heft gibt mir eine willkommene Gelegenheit, mich zu den Aufnahmen neuer Mitglieder zu äußern. In früheren Heften war wiederholt die Rede davon, daß die Frauen unserer Bewegung mehr zu Wort kommen sollen. Leider ist dies nur selten geschehen. (Weil eben nur selten solche eingingen, trotzdem wir wiederholt dazu aufgefordert haben! — Siehe Seite 47. — Die Schriftlgt.) Nun sind durch einen Führer der Freikörperkultur einige Ausführungen in bezug auf „Rauchen“ und „Trinken“ gemacht worden, die sicher allen Frauen und ernsthaften Anhängern voll und ganz aus der Seele gesprochen sind. Gleichzeitig erschien (auf Seite 170) eine wertvolle Zusammenstellung medizinischer Gutachten über die gesundheitlichen Schädigungen durch das Rauchen, deren Beachtung auch dem „starken Geschlecht“ dringend empfohlen sei. Wer einmal Gelegenheit hatte, festzustellen, wie viele Eben an vorzeitiger Impotenz des Gatten, veranlaßt durch übermäßigen Tabakgenuß, zerbrachen, der wird mir gewiß recht geben. Wir Anhänger der Lebensreform haben als lebensbejahende Menschen geradezu die Pflicht, aufklärend in dieser Beziehung auf unsere Mitmenschen einzuwirken. Um so beschämender ist es, wenn Mitglieder aus unseren eigenen Reihen mit schlechtem Beispiel vorangehen. Ich kenne junge Männer, die es sich nicht verkneifen konnten, noch auf dem Wege zum Gelände ihren „Sargnagel“ in Brand zu halten. Kaum hatten sie abends das Gelände verlassen, so konnten sie es nicht mehr aushalten, ohne ein paar

dulden! Ooch nee — das kann wohl nicht ganz ernst gemeint sein!

Es ist eine glatte Selbstverständlichkeit, daß wir auf dem Gelände nicht rauchen. Wir wollen uns doch in Licht und Luft erholen, ein vernünftiger Mensch raucht doch auch nicht beim Spazierengehen! Aber wegen der Zigarette zum häuslichen Nachmittagskaffee, wegen des gelegentlichen Glases Bier oder Wein bei geschäftlichen Besprechungen, gesellschaftlichen Veranstaltungen und dergl. — uns die „Würdigkeit“ zur Teilnahme an der FKK absprechen zu lassen, dazu haben wir denn nun doch keine Lust! — Wir „Lasterhaften“ haben noch niemals jemanden deshalb angeödet, weil er nicht raucht und nicht „trinkt“, wir dürfen aber für uns dieselbe Toleranz von der Gegenseite verlangen! So fängt die Sache an — und nächstens dürfen wir Leute der FKK uns vielleicht nicht einmal mehr eines knusprigen Kalbsbratens erfreuen. . . . Und schließlich zwangsverordnet man uns noch Reformtracht! Nein, liebe Lichtfreunde: Nicht weiter auf diesem Wege! Nicht päpstlicher sein als der Papst! Was uns not tut, ist Einigkeit und Geschlossenheit! (Denkt an Bracht und Zwickel und die Trikotindustrie!) Was uns aber mit tödlicher Sicherheit vernichtet, das ist die Zersplitterung! Die Sache hier mit den „Rauchern“ und „Trinkern“ könnte unter Umständen, wenn sie auf die Spitze getrieben wird, zu der Abwanderung ganzer breiter Schichten unserer Anhänger, zur Gründung neuer Gruppen und Grüppchen usw. führen. Gleich werden die „Raucher“ und „Trinker“ unter uns ja nicht so radikal vorgehen, denn so schlecht sind sie nämlich gar nicht — trotz ihrer schweren „Laster“. . . . Wenn aber diese Polemik von verantwortlicher Seite weitergeht — dann allerdings sehe ich sehr trübe in die Zukunft. Ich habe in all den Jahren schon so manchen Knatsch miterleben müssen, sah Bünde aufplatzen, Gruppen und Grüppchen sich auftun. Glaubt irgend jemand, daß uns diese ewigen Differenzen und Eigenbrödeleien etwa weitergebracht haben — oder meint man nicht auch, daß wir heute schon viel weiter sein könnten, wenn nicht immer wieder die so notwendige Eintracht und Einheitsfront zerrissen worden wäre?

Ich bin überzeugt, daß mir viele unserer Anhänger recht geben werden — und daß ich mich bei ebenso vielen jetzt sehr unbeliebt gemacht habe. Aber es mußte gesagt werden.

„Eines Mannes Red ist keine Red,
Man muß sie hören alle beed!“

Züge zu tun. Am liebsten hätten sie gar noch auf dem Gelände geraucht. (Was übrigens auch schon vorgekommen sein soll.) Bei einer solchen Gelegenheit haben wir uns einmal einen frohen Kreis junger schulentlassener Mädchen vergrault, die ich für den Eintritt in unseren Bund interessiert hatte. Sie machten alle Sonntage ihre Wanderungen und hatten Neigung für alles Schöne in der gesunden Natur, mieden Lokalleben und alles, was damit zusammenhängt. Auf einer solchen Wanderung lernten wir uns kennen und hätten sie fast überzeugt, wenn nicht unsere Herren „Raucher“ dazwischengekommen wären. An einem schönen Sonntag hatten wir uns auf dem Gelände verabredet. Mit Ausnahme von zweien, die aus gesundheitlichen Gründen an dem Tage nicht mitmachen konnten, waren alle pünktlich zur Stelle. Sie waren nach anfänglicher Scheu bald mitten unter unserer spielenden Jugend, die ohnehin sonst sehr spärlich vertreten ist. Am Abend glaubten einige unserer Lichtfreunde die „Neuen“ unbedingt begleiten zu müssen. Gewohnheitsgemäß wurden wieder die Glimmstengel in Brand gesetzt. Einer hatte sogar einen Knösel! So ging es heim. Das Ergebnis —? Wir haben sie nie wieder gesehen. In einem Brief aber haben sie mir ihre Enttäuschung über unsere „stets frische Luft genießenden Mitglieder“ gesagt.

Eine Bewegung wie die unsrige, in der die Frau gleichberechtigt sein soll und in der vor allem auch die Jugend vertreten sein muß, hat, wenn sie geachtet sein will, schon etwas auf Auslese zu halten. Meta Grein.

Bundesführer, Achtung!

Leider ist unser Aufruf im vorigen Heft fast ungehört verhallt. Gering ist die Zahl derjenigen Bünde, die tatsächlich ihren Verbandsverpflichtungen laufend nachgekommen sind. Dabei ist es gerade jetzt von besonderer Wichtigkeit, den RFK leistungsfähig zu erhalten, damit er seine Aufgabe des Kampfes für die Bewegung wirklich erfüllen kann. Der Aufruf für den Kampffonds hat diese Notwendigkeit doch klar und deutlich allen vor Augen geführt.

Wenigstens sollte man doch überall den guten Willen sehen, die Verbandsarbeit für unsere Idee zu unterstützen und zu fördern! Wenn aber die statistischen Fragebogen, deren Ausfüllung wirklich keine große Arbeit darstellt und die zur Feststellung der Stärke der Bewegung so außerordentlich wichtig sind, überhaupt nicht eingeschickt werden, oder wenn gar als Antwort ein „Briefchen“ hereinflattert, in dem das Verlangen, einen solchen Bogen auszufüllen, als „sittenwidrig“ bezeichnet wird, weil diese Bogen auch zur Feststellung der Verbandsbeiträge dienen, so muß man wirklich an dem guten Willen einiger Bundesführer zweifeln.

Es ist ja leider in Deutschland so, daß drei Leute bereits einen Verein bilden müssen. Daher kommt überall die Zersplitterung, die die Stoßkraft jeder Bewegung schwächt. Sieht man sich die Liste der Rückständigen an, die wir in der letzten Nummer von FuL veröffentlicht haben, so findet man darin fast nur die kleineren Bünde angeführt. Es ist eben für kleine Bünde überaus schwer, bestehen und sich fortentwickeln zu können. Verbandsbeiträge zu zahlen, und wenn es auch noch so wenig ist, wird häufig noch als überflüssige Belastung angesehen, obgleich die Werbung und Unterstützung durch den Verband und die Zeitschrift gerade für diese Bünde eine Notwendigkeit darstellt. Wenn sich manche von den kleinen Bünden zusammenschließen würden, würden diese eine ganz andere Leistungsfähigkeit erhalten und auch den Mitgliedern viel mehr bieten können. Deshalb überlegt Euch einmal ernsthaft, ob Ihr Euch nicht in Eurer Stadt mit den vielleicht noch bestehenden anderen Bünden vereinigen könntet, damit endlich die Zersplitterung aufhört, Euch und der ganzen Bewegung zum Nutzen.

Walter Littauer.

Verbands-Mitteilungen

Geschäftsstelle: Berlin NW 7, Schiffbauerdamm 19 • **Tel.:** D2 Weidendamm 9309 • **Auskunft:** Montag und Freitag von 12-20 Uhr. • **Rechts- und 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“

Für den Kampffonds gingen ein:

von Peter Comes, Hirschberg (Riesengeb.) .. 2,50 RM
 von Gerhard Kühne, Halle 3,- RM
 von P. Oehlert, Dresden 3,- RM

Sa.: 8,50 RM

Wir danken den frdl. Spendern und sehen weiteren Einsendungen auf Postscheckkonto Berlin 148387 mit dem Vermerk „Kampffonds“ gern entgegen.

● Dem Dezember-Rundschreiben an die Mitglieder liegt diesmal ein besonderes Rundschreiben über unser Werbeheft und ein kostenloses Probeexemplar bei, das wir der Aufmerksamkeit der Bundesführer empfehlen.

● Der RFK-Verlag ist umgezogen!

Neue Anschrift: Berlin N 65, Müllerstraße 10 III.
 Telef. Wedding D 6 6747 und 6748.
 Postscheckkonto wie bisher Berlin 152872.

Verbands- und Verlagsangelegenheiten sind möglichst auf besonderen Briefbogen zu trennen.

● Freund Georg Herrmann, Delegierter zum 8. Intern. Vegetarier-Kongreß in Eden, Vertreter der naturistischen Gesellschaften Latein-Amerikas und Korrespondent der spanisch-portugiesischen Presse, befindet sich auf einer Studien- und Vortragsreise in Deutschland von Dezember 1932 bis Februar 1933. Als Vorträge liegen folgende Themen zugrunde:

1. Als Naturist kreuz und quer durch Südamerika.
2. Bei den Deutschen in Brasilien und Chile.
3. Im Reiche der Inkas.
4. Kopfläger und Goldwäscher in Ecuador.
5. Südamerika im Lichte der Freikörperkultur und Lebensreform.
6. Allseitige Lebenserneuerung als gangbarer Weg zum Aufstieg.
7. Die erste europäische Führerschulungswoche für FKK und unsere Aufgaben für die Zukunft.

● Mitteilungen der Europäischen Union.

Frankreich.

Wie die Association Libre Culturiste de France in Marseille mitteilt, ist dieser Verband jetzt in Besitz eines sehr schön gelegenen großen Parks gekommen. Dieses neue Gelände ist sehr bequem zu erreichen, es sind besondere Plätze für Sonnenbäder, fließend Wasser mit Duschen und Badepissine eingerichtet worden.

Italien.

Es ist in Erwägung gezogen, die Azienda di Cura e Soggiorno in Senigallia mit einem am Meeresufer gelegenen Gelände von 35 000 qm der Freikörperkultur zu erschließen. Interessenten mögen sich an die EUFK wenden.

Aufnahmeantrag wurde gestellt von der Arbeitsgemeinschaft „Uederheide“ Berlin. Einspruchsfrist bis 15. Dezember 1932.

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

Uederland Berlin	B	Zs
LBM	B	Zs
LSF		Zs
Sonnlandbund O.-Schles. Beuthen	B	
Geländegem. Bielefeld		Z
Ortsgruppe Breslau	B	Zs
Finus Danzig		Z
Orplid Darmstadt	B	Zs
Bund der Sonnenfreunde Dessau	B	
Orplid Frankfurt a. M.	B	Zs
Schwanheider Bund Frankft. a. O.	B	
„Lichtheil“ Hamburg	B	Zs
Bund f. FKK Hannover	B	Zs
RFK Koblenz	B	Zs
Schönburger Jugendgel. Leipzig	B	Zs
Bund der Treue, Liegnitz	B	
Orplid Mainz-Wiesbaden	B	
BdL München	B	Zs
BdL Nürnberg	B	
Lichtgemeinschaft Franken	B	Zs
Sonnenland Stuttgart	B	Zs
Lichtbund Stuttgart		Z

Um baldigen Ausgleich der Beiträge auf Konto 148387 wird nochmals dringend gebeten.

Nach der Reorganisation schreitet die Würzburger Arbeitsgemeinschaft der Liga auf dem „vorwärts“-strebenden Wege folgerichtig fort und will hiermit dem gesamten Kreise von Licht- und Gesinnungsfreunden davon Kenntnis geben, daß der Lichtgedanke auch in der Frankenmetropole marschiert.

In schöner Mainlandschaft, im Herzen fränkischen Weinlandes gelegen, von hundert Kirchtürmen bewacht und von fürstbischöflicher Marienburg gekrönt, ist Würzburg ein Platz, welcher unserer Idee alle geschichtlich und gesellschaftlich bedingten Widerstände entgegenstellt. Und doch ist uns unsere Stadt wegen ihrer sonst natürlichen fränkischen Art lieb und heimisch.

Ein Stückchen Erde in solcher Landschaft besitzt die Würzburger Arbeitsgemeinschaft. Jeden Mittwoch sammeln sich die Freunde zur Körperschulung. Als Ersatz für die immer seltener werdende Wintersonne erstrahlt bei Gymnastik und Spiel die Höhensonne. Sch.

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-Postscheckkonto, 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 Freierwerk. 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).

- **Bund für Körperkultur und Naturschutz e. V.** Anschrift: Berlin W 9, Schließfach 52. Gelände: Bundesgelände am herrlichen Uedersee bei Eberswalde. Platz mit Geräten, Badestrand mit Sprungbrett zur Verfügung. Hütte, Ueberrnachtungsgelegenheit.

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. Postscheckkonto: 1605 89.

DLG Familiengruppe Süden. Gruppenführer: O. Weiß, Bln.-Johannisthal, Vereinsstraße 18 III.

- **Licht-Bund Märchenwiese e. V. (LBM).** F: Erich Richter, Bln.-Waidmannslust, Dusterhauptstr. 5. T: D 2 6777. Auf Wunsch wird Aufklärungsschrift übersandt, inkl. Porto 0,35 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).

- **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.

Jeden Mittwoch von 20 bis 22 Uhr: Bade- und Übungsabend im Stadtbad Lichtenberg, Hubertusstraße. - Jeden Freitag von 19.30 bis 20.30 Uhr: Höhensonne mit Gymnastik im Höhensonnen-Institut „Aktis“, Belle-Alliance-Platz 6 a (Kort). - Weitere Veranstaltungen siehe Wochenplan.

- **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.

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). Leitung: Reichsbund.

● **Dienstags, 20.30 bis 22 Uhr:** Baden im Stadtbad Baerwaldstraße. Leitung: DLG.

● **Mittwochs, 19 bis 20.30 Uhr:** Gymnastik, Charlottenburg, Bismarckstr. 12.

● **Mittwochs, 20.30 bis 22 Uhr:** Baden im Stadtbad Neukölln, Ganghoferstr. 3. Leitung: Liga fFL.

● **Donnerstags, 20.30 bis 22 Uhr:** Bade-, Schwimm- und Gymnastikabend im Stadtbad Lichtenberg, Hubertusstr. 47-49. Leitung: NSB.

● **Freitags, 20.30 bis 22 Uhr:** Gymnastik, Charlottenburg, Bismarckstr. 12.

● **Sonnabends, 6.30 bis 9 Uhr:** Baden im Wellenbad am Lunapark. Leitung: Reichsbund.

● **Sonnabends, 20 bis 21.25 Uhr:** Gymnastik, Höhensonne, Schwimmen, Wasserball im Stadtbad Mitte, Gartenstr. 5. Leitung: DLG.

● **In der Erkenntnis, daß eine weitgehende Förderung des Sportgedankens innerhalb der FKK-Bewegung dieser Vorteile bringt, werden von der Arbeitsgemeinschaft Berliner Freikörperkulturverbände in Berlin am kommenden Sonnabend, dem 3. Dezember 1932, im Stadtbad Mitte (Gartenstraße 5), abends pünktlich 20 Uhr, Schwimm-Wettkämpfe für alle Mitglieder durchgeführt.**

Von auswärtigen Bünden haben der Freikörperkulturbund Leipzig ihre Mitwirkung zugesagt.

Zur Durchführung gelangen Staffeln für Jungens und Mädels, Wasserballspiele und Kunstspringen der Springer und Springerrinnen. Die Badezeit ist an diesem Abend bis 22 Uhr verlängert. Eine Hälfte des Bassins bleibt an diesem Abend dem Sportbetrieb vorbehalten.

- **Sonnensportbund „Nord“ (SSB „Nord“).** F: Willi Jordan, Bln. NO 55, Marienburger Str. 88 I. PSch: Berlin 48131.

Gelände: Demnächst Einweihung unseres neuen und erweiterten (ca. 20 Morgen) Geländes. Auskunft durch den 1. Vorsitz. Veranstaltungen: Siehe Wochenplan. Werbt neue Mitglieder!

- **„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, Landsberg (Warthe), Steinstr. 12 III. Gruppe Ostmark (Anschrift s. Bundesführer) mit Landsberg, Arnswalde, Soldin (Nm.). Gruppe Frankfurt (Oder): Grete Krantz, Prinzen-Ufer 5, mit

Frankfurt (Oder), Beeskow, Fürstenberg (Oder), Guben, Gruppe Niederlausitz: Herbert Kaethner, Cottbus, Eigene Scholle 10, mit Cottbus, Forst (Laus.), Senftenberg (Laus.), Spremberg (Nd.-Laus.).

Gelände: Schwanheide, Bahnstation Lieberose.

Treffen und Heimabende werden von den einzelnen Gruppen durch besondere Rundschreiben bekanntgegeben.

Veranstaltungen: Die gemeinsame Winter-sonnwendfeier aller Gruppen findet am 26. Dezember in der Schwanheide statt. Anfahrts am 26. vormittags.

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

Stettin: „Vereinigte Lichtfreunde Stettin“. F: C. Hermann, S: Fritz Dittmer, K: Erika Witt. PSch: Stettin Nr. 5976 lautet auf den Namen des Bundes. Anschrift nur: „Vereinigte Lichtfreunde, Stettin I, Postfach 74.“ Spr: für weibliche Bewerber sowie Kassenangelegenheiten bei Frä. Erika Witt, Stettin, König-Albert-Str. 19 II. Mitglieder in Altdamm, Arnswalde, Finkenwalde, Frauendorf, Güstrow, Güstrow (Mecklb.), Podejuch, Prenzlau, Stolp, Stargard.

Gelände: 5 Morgen großes Waldgelände 3 km ab Altdamm.

Treffen: Jeden Sonnabend, 20-22 Uhr, bis 17. Dezember und ab 7. Januar 1933: Gymnastik und Turnen im Lichtkleid in der städt. Turnhalle, Linsingenstr. 57. Es ist unbedingt erforderlich, daß die Mitglieds- und Zeitkarten zu jeder Veranstaltung mitgebracht werden.

Veranstaltungen: 11. Dezember: Großer Bundesausflug nach der Jugendherberge Binow. Treffen um 10.10 Uhr in der Bahnhofshalle, Normaluhr. (Sonntagskarte nach Podejuch.) Musik mitbringen. - 13. Dezember, pünktlich 19 Uhr: Vollversammlung des Vorstandes, des Aufnahme- und Kassenprüfungsausschusses im bekannten Sitzungszimmer. - Rückständige Beiträge aus dem alten Jahre noch im Dezember zu entrichten! - Die langen Winterabende sind am besten für die heute sehr nötige Werbetätigkeit geeignet. Werbematerial ist reichlich vorhanden! - Da im Januar satzungsgemäß unsere Hauptversammlung stattfindet, wollen sich diejenigen Freunde, die im nächsten Jahre ehrenamtlich für den Bund tätig sein möchten, noch im Dezember bei der Bundesleitung melden.

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-Grünwaldstr. 54. PSch: 3268 Dortmund. S: Liesel Weinert, Dortmund-Hombroch, Froeschloch.

Gelände: Prachtvoll gelegenes Waldgelände bei Witten a. Ruhr.

Duisburg: Bund für Lebensreform. Franz Brozies, Duisburg, Kasselerfelder Straße 145. Gruppe Rheinhausen: Karl Langner, Rheinhausen-Hochemmerich, Oskarstraße 92. Gruppe Hamborn: Th. Pothmann,

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, Tälzer Str. 18. Anmeldung H 5 Brabant 1883.

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 Geländeaufbau 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 12^{1/2}.

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 Lichtbünde, Anschrift: Werner Schenker, Geschäftsführer, Köln-Rath, Gröppers-Gasse 54.

„Lichtkreis Köln“ Vereinigung zur Gesunderhaltung 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 Dienstag Badeabend. — 4. 12.: Wanderung (Abfahrt 8.30 Heumarkt, Straßenbahn nach Königsforst). — 8. 12.: Heimabend, Vorlesung, Werner Schenker aus Goethes Faust; Else Schulze: Tiergeschichten. — 18. 12.: Sonnwendfeier auf unserem Gelände. — 1. 1. 33: Neujahrfeier der AGKL im Elisabethsaal, Im Klapperhof 30, Beginn 16 Uhr. — Die Heimabende finden fortan jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat statt, und zwar im Vegetarischen Speisehaus Quisisana, Neumarkt (Großer Saal).

„Neues Leben“, Bund für körperliche und geistige Volksgesundheit, e. V., Köln, F: Wilfried Langen, Köln-Buchforst, Herschelstraße 6. K: Karl Wegmann, Köln-Buchforst, Cusanustr. 10. Anschrift: Köln, Hauptpost, Schließfach 434. PSch: Köln 101 514.

Gelände Seelsheide bei Paffrath.

Treffen: Sonntag, d. 4. 12. 32, Fahrt ins Sulzthal, 9 Uhr ab Heumarkt mit Linie A bis Königsforst. — Sonntag, d. 18. 12. 32, Sonnwendfeier auf unserem Gelände, Beginn 17 Uhr.

Veranstaltungen: Heimabende mit Vorträgen am Mittwoch, d. 7. u. 21. 12., 20 Uhr. — Weiteres siehe Kölner Wochenplan.

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

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 Haslinghausen waldiges, 22 Morgen großes Gelände.

Treffen wie Ortsgruppe Köln.

Veranstaltungen: Mittwoch, d. 14. 12.: Vortrag von Ernst Wende: „Die Ernährung“. — Mittwoch, d. 28. 12.: Vortrag von Heini Hoffmann: „Auf Skiern in den Alpen“.

Treffen: Am 1. Donnerstag des Monats in Elberfeld bei Gustav Richter, Guerickeweg 18. — Am 3. Donnerstag des Monats in Barmen bei F. Hasselblatt, Sedanstr. 63 III. Beides ab 20 Uhr. Zweck: Aussprache unter Mitgliedern und Einführung von Gästen.

Veranstaltungen: Wanderung: Sonntag, d. 11. Dez., 10 Uhr, von Schwebebahn Elb.-Sonnhorn über die nördlichen Höhen. — Vortrag: Dienstag, d. 6. Dez., 20 Uhr, im Zeichensaal des Ebf. Gymnasiums, Kölner Str. 2. Lichtbilderberichte über Wanderung „durch die Dolomiten“ von Freund Geerken und durch „Holland“ von Hasselblatt (nach eigenen Aufnahmen). — Gymnastik: jetzt von 20 bis 21 Uhr, anschließend Volkstänze.

Unser Bund ist Mitglied des Wuppertaler Stadtverbandes für Leibesübungen geworden.

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 Schwimmbades.

Mainz-Wiesbaden: „Orplid“, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V., Ernst Hecklau, Mainz, Ht. Schafergasse 1. Zu sprechen täglich Rheinallee 34. T: 34616.

Kölner Wochenplan

Dienstags: 21 bis 22 Uhr Schwimmen. Badekleidung ist erforderlich.

Freitags: 20 bis 21 Uhr Gymnastik, Richard-Wagner-Straße.

1. Januar 1933: „Froher Jahresbeginn.“ Bunte Veranstaltung im Elisabeth-Saal, Im Klapperhof 30 (Nähe Hohenzollern-Ring). Beginn 16 Uhr.

Konto: Stadt. Sparkasse, Mainz. — Vertrauensmann für Wiesbaden: Frl. Dora Donner, Wiesbaden, Rüdeshheimer Str. 8.

Gelände: Wiesbaden, am Bierstädter Berg

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

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.

— Lichtbund, Erich B. Wagner, Friedrich-Ebertstr. 69. (Erstanfragen schriftlich.)

Gelände: „Lichtböh“.

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

Mittelddeutschland

Bautzen: Bund der Sonnenfreunde, Kurt Hahn, Bautzen, Fichtestr. 4 I. Allen Anfragen bitte Rückporto beifügen.

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

Veranstaltungen: 4. 12. 32: Monatsversammlung, dabei Beschlußfassung wegen „Wintersonnwendfeier“. — Bei günstigen Schneeverhältnissen will Frd. Warnecke einen Skilehrkurs auf dem Gelände abhalten! Wer macht mit?

Chemnitz: Vereinigte Lichtfreunde e. V., F: Paul Epperlein, Chemnitz, Casparistraße 3. PSch: Leipzig 36627.

Eigenes Gelände in Oberlichtenau bei Chemnitz.

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

Veranstaltungen: Donnerstag, 1., 8. und 15. Dezember, 20–22 Uhr: Turn- und Gymnastikabende in der Turnhalle der Bernsbachschule, Knaben, Bernsbachplatz. — Mittwoch, 7. Dezember, 20 Uhr, Reibbahnstr. 40, Mitgliederversammlung und Unterhaltungsabend. — Sonnabend, 17. Dezember, 20 Uhr, Reibbahnstraße 40, künstlerischer Musikabend. — Sonntag, 18. Dezember, 16 Uhr, Sonnwendfeier auf dem Gelände. — 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. Eigene Badestelle.

Treffen: Jeden Mittwochabend im Vereinszimmer „Granate“, Stiftstraße, zum Nest- und Gemeinschaftsabend. Sonntags zu Ball- und Bewegungsspielen auf dem Gelände.

Veranstaltungen: Am 17. 12. treffen wir uns auf dem Gelände zur Wintersonnwendfeier. Ein Vortrag wird uns an diesem Abend Aufklärung geben „über das Wollen der Freikörperkulturbewegung“. — Sonntag, d. 18. 12., findet für unsere Kinder die Weihnachtsfeier statt (im Vereinszimmer), 15.30 Uhr. — Mittwochs von 19–20 Uhr in der Schwimmhalle Teilnahme am Badeabend des Kreises für freie Lebensgestaltung, Dessau.

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

Treffen: Am 3. Dezember, 20 Uhr: Nestabend. — Am 14. Januar 1933, 20 Uhr: Jahreshauptversammlung und Nestabend.

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, Maternistr. 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 Uebernachtungsgelegenheit). Besuch des Geländes nur nach rechtzeitig vorheriger Anmeldung beim Vorsitzenden.

Besondere Bemerkungen: Strohsäcke entleeren! Da nur wenige der Aufforderung nachgekommen sind, haben wir das auf Kosten der Inhaber selbst vorgenommen. Es sind dafür 20 Pfg. pro Sack an die Hüttenwartin abzuführen. — Beiträge: Jahresbeitrag 12.— RM, Kasten 1.— RM, Zeitung 3.— RM. Des Jahresabschlusses wegen bitten wir, die Beitragsreste rechtzeitig noch zu überweisen. PSch: Dresden 17282, Dresden N23.

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 Kirchberg. Jeden Sonntag Waldlauf, Sport und Spiel.

Treffen: Jeden Dienstag, 20 Uhr, bei Frd. Conrad König, bei Tischtennis, Schach- und sonstigen Spielen, dort auch Versammlung. Vorträge über Lebensreform, Walter Scholz.

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

R. F. K.

Skikurse und Skifahrten in Tirol.

Von Weihnachten bis Mitte April veranstaltet Lichtfreund in herrlichem Skigebiet in Tirol (Brennerpaßgebiet) Skikurse und Touren. Gute Unterkunft (Beuten), billige Pension.

Auskünfte erteilt: H. Pernthaler, Roseggerstr. 10, Innsbruck.

Ferienheim Nüssleshof

inmitten der Thür. Berge gelegen, bietet auch im Winter Anhängern der Freikörperkultur idealen Ferientaufenthalt. Es bietet sich Gelegenheit, **Weihnachten im Kreise Gleichgesinnter** zu feiern. Bei gutem Wetter können, da günstig gelegen, das ganze Jahr Luft- und Sonnenbäder genommen werden.

Ausnahmepreis pro Tag RM. 3.— einschl. allem.

Frau **Otto Büttner, Nüssleshof** b. Wernshausen/Thür.

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

Leipzig: Freikörperkulturbund e. V., Vorsitzender Kurt Weisse, Leipzig O5, Reiskestraße 9. (G). PSch: Leipzig 3263. — K: Kurt Preisser, Leipzig C1, Zerbster Str. 25 II. — Zeitschriftenstelle: Horst Richter, Leipzig C1, 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: Höhensonne im Biochemischen Verein, Querstr. 28. Außerdem am 4. 12., 18. 12. Schwimmen im Carola-Bad, mittags 12 Uhr. Jeden Mittwoch ab 19 Uhr Gymnastik in den Turnhallen der Pestalozzischule. Jeden Dienstag und Donnerstag ab 13 Uhr Luftbad in Gohlis. — Am 15. 12. Heimabend im Auguste-Schmidt-Haus, der den Kindern gewidmet sein soll. Beginn 18.30 Uhr. Es werden alle Eltern mit Kindern erwartet. — Weiteres siehe Leipziger Wochenplan.

— Vereinigung für neuzeitliche und gesunde Lebensgestaltung E.V. Vorsitzender: Dr. C. Fritzsche, Leipzig S3, Südstr. 32, T: 97629. PSch: 65581 Leipzig „V. G. L.“ K: Frau G. Uhlig, Leipzig O27, Meraner Weg 7, T: 619 59.

Idyllisches Pachtgelände mit Unterkunfts-hütte.

Treffen: Auf dem Gelände und bei den Veranstaltungen.

Veranstaltungen: Jeden Freitag von 19.30 bis 20.30 Uhr Höhensonnenbestrahlungen bei Mitglied Uhlig, Sophienstr. 17. — Hallenschwimmen im Carola-Bad am 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. — Westbad mit Gymnastik und Gohliser Bad bleiben wie bisher. — Besucht alle Veranstaltungen fleißig!

Bitte Adressenänderungen rechtzeitig melden, da für Zusendungen sehr wichtig.

Magdeburg: Lichtbund e. V., Fritz Henschel, Am Sudenburger Tor 51. (G.) PSch: Magdeburg 4392. Spr: Jeden Donnerstag, 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.

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.

Veranstaltungen: Am Sonnabend, d. 3. Dezember, veranstalten wir im Klosterberggarten unseren diesjährigen „Bunten Abend“. Durch Mitglieder eingeführte Gäste sind herzlich willkommen. — Unsere Weihnachtsfeier für die großen und kleinen Lichtbund-Kinder ist am Mittwoch, d. 21. Dezember, 18 Uhr, im Frankejugendheim, Zimmer 15. — An den Weihnachtsfeiertagen und Neujahr Wanderung zum Gelände nach besonderer Verabredung.

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, Weirgasse 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. Gerhard Werner, Leipzig N 22, Lenastr. 13. — Am Freitag, d. 9. 12., 20 Uhr, findet ein Nestabend statt: Leipzig W 31, Alle Str. 31, in den Räumen der Lowa, anschließend kleine Advents-Feier. Weitere Veranstaltungen s. Leipziger Wochenplan.

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

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 einstündiger 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, Muhlstraße 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 Unterkunfts-hütte, bequem mit Fahrrad und Bahn zu erreichen.

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

Treffen: Jeden ersten, dritten und vierten Dienstag im Heim „Schönhof“. — Gelände-besuch nach Vereinbarung.

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.

Veranstaltungen: 6. 12.: Aussprache-Abend. — 10. 12.: „Julkupp“. Ort des Treffens wird noch bekanntgegeben. Zeit 20 Uhr. — 20. 12.: Unterhaltungsabend.

Bayern.

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

Gelände: Lichtbrunn.

Für die zum 22. November 1932 einberufene Generalversammlung wurde seitens des Ringes Franken ein Verlagsantrag gestellt. Durch Beschluß des Gauführerrats wurde der Verlagsantrag nur bedingt angenommen, wenn der Ring Franken seine durch Schuldschein anerkannten Schulden an die Bundeskasse bezahlt und für die Kosten der Verlagsauf-kunft. — Von seiten des Schatzamtes wurde für die Bundesversammlung ein Antrag eingebracht, demzufolge das Stimmrecht derjenigen Ringe und Bundesmitglieder ruht, welche mehr als ein halbes Jahr mit ihren Beiträgen im Rückstand sind.

In der Versammlung vom 8. November 1932 wurde der Ringführer bevollmächtigt, die Ansprüche der Darlehensgläubiger an den Ring zu sichern. Weiterhin wurde noch folgender Beschluß gefaßt: „Forderungen, welche Ringmitglieder aus Darlehen oder sonstigen Rechtsgründen an den Ring München haben, sind spätestens bis 15. Dezember 1932 beim Ringführer Freund Poebing anzumelden, durch den Genannten zu prüfen und, soweit sie nach Prüfung anerkannt werden, in gleicher Weise zu behandeln wie die Darlehen der übrigen Ringmitglieder, welche Darlehen gewährt haben, die noch nicht zurückbezahlt wurden.“ Unter Hinweis auf diesen Beschluß ergeht Aufforderung an alle Ringmitglieder zur evtl. Meldung.

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 Uebereinkunft 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. — Außer der festgesetzten Gymnastik an den Montagen werden bei Schneefall Kurse für Anfänger abgehalten. Kursleiter Hans Popp.

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 Stadtdinghaus 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.

Wie alljährlich veranstalten wir auch im Winter 1932-33 Skikurse und Führungstouren. Zu diesem Zwecke steht uns eine solid gebaute Almhütte (1900 m) mit Betten und Matratzenlager zur Verfügung. Die Gegend ist für uns Lichtfreunde geeignet. Verpflegung gut und reichlich. Die Hütte ist ab Weibnachten im Betrieb, bequemer Zugang. Die gesamte Leitung untersteht unserem Ringführer, der persönlich für das Wohl der Teilnehmer verantwortlich ist. Günstige Fahrt-ermäßigungen nach Innsbruck durch F. I. S.-Rennen-Teilnehmer.



Liga für freie Lebensgestaltung e.V.

Hauptverwaltung

Berlin NW 7, Schiffbauerdamm 19. Spr: 9 bis 17 Uhr, Sonnabends 9 bis 14 Uhr. T: Weidendamm D 2 7532. PSch: Berlin 185 30.

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

Beitragszahlung: Die monatlichen Beiträge betragen ab 4. Vierteljahr 1932 gemäß den Beschlüssen der Hauptversammlung für Stadtmittglieder RM 1,60, Landmitglieder 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, Egestorf, 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, am 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. PSch: Berlin 9164.

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

Treffen: Sonntag, d. 18. 12. 32, nachm. 16 Uhr, Wintersonnenwendfeier auf dem Gelände.

Veranstaltungen: Badeabend jeden Mittwoch, s. 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.

Aachen: Liga ffl. Hubert Krausen, Aachen, Hindenburgstr. 59. Geländebenutzung sonntäglich wie bisher.

Augsburg: Liga ffl. F: Moritz Werzinger, Pfärrle E 1171/2 I. Spr: wochentags von 18–20 Uhr.

Eigenes, günstig gelegenes Gelände. Wir bitten um fleißige Mitarbeit beim Geländeaufbau. Daher auch während der Wintermonate an Sonntagen regelmäßiges Treffen auf dem Gelände!

Treffen am Dienstag, d. 13. Dez., 20 Uhr, in der „Weißen Schleife“. Einführungen von Gästen erwünscht.

Beitragszahlungen bitten wir nach wie vor pünktlich an Freund Ziegler zu entrichten.

Breslau: Liga ffl. Sigfrid Fontane, Gymnastik- u. Sehschule, Breslau V, Tauntenzienplatz 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 Götting, 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 im Monat Singen. — Am Mittwoch, d. 7. 12., 20 Uhr, Heimabend. Interessenten können als Gäste eingeführt werden. Heimlokal: Rest. Schneider, Poststr. 12.

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: Bei schönem Wetter Sonntags auf dem Gelände. Jeden Montag und Mittwoch, 19 Uhr, Höhensonne. Jeden Donnerstag, 20—22 Uhr, Gymnastik in der Bernsbachschule. Näheres bei Freund Klinner.

Veranstaltungen: 3. 12. 1932: Heimabend, 20 Uhr, Hotel „Stadt Nürnberg“, Museumsstr. Vortrag: Die Bodenreform und musikalische Unterhaltung. — 11. 12. 1932: Sonnenwendfeier auf dem Gelände, 16 Uhr. Treffen 13 Uhr bei Reichels Neue Welt, Alchemnitz. — 18. 12. 1932: Weihnachtsfeier im Hotel „Stadt Nürnberg“, 16 Uhr. Näheres wird noch mitgeteilt. — 7. 1. 1933: Heimabend, 20 Uhr, Hotel „Stadt Nürnberg“. Vortrag: Lausitzer Erzählungen.

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 jeden Monats Zusammenkunft im Ratskeller am Markt.

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

Gelände: Eigenes Gelände mit Badeteich und Schutzhütte in der Burggrafenhaide 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.

Veranstaltungen werden durch besondere Einladungen bekanntgegeben. Es stehen noch immer einige Beiträge für das IV/32 offen, auch einige Sonderbeiträge sind noch zu entrichten! Wir bitten um baldige Ueberweisung.

Unsere beiden Heimabende im November wurden wider Erwarten gut besucht. Wir danken an dieser Stelle nochmals Frd. Graefe aus Breslau für seinen anregenden Vortrag über Vegetarismus und seine wohlgelungene Rezitation. Die freie Aussprache zum Thema, der unsere Freunde aufmerksam und mit großem Interesse folgten, zeigte uns einen neuen Weg, den wir in Zukunft bei unseren Heimabenden weiter verfolgen werden.

Duisburg: Liga ffl. Walter Ringleib, Duisburg, Stechenhausstr. 11.

Gelände: Mülheim-Selbeck.

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

Düsseldorf: Liga ffl. Josef Christiani, Düsseldorf, Ellerstr. 166.

Gelände: Selbeck, Spiel- und Sportplätze sind vorhanden.

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

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-West, Kopernikusstr. 10.

Gelände: Selbeck.

Veranstaltungen: Gymnastikkurse jeden Freitag ab 19 Uhr auf der Margarethenhöhe. Weitere Anmeldungen hierfür nimmt Freund Adolf Frhr. von Willisen, Essen, Schäferstraße 31, entgegen.

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

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

Der Vortrag „Freikörperkultur und Christentum“ wird demnächst von Freund Dr. M. wiederholt. — Für die geplante Weihnachtsfeier für unsere kleinen Ligafreunde bitte ich um weitere Zuwendungen.

Erfurt: Liga ffl. Robert Bachmann, Erfurt, Schlachthofstr. 70 I. K: Bernhard Patzer, PSch: 30393.

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

Treffen: Jeden dritten Sonnabend im Monat Heimabend im Restaurant Steiniger, Predigerstraße. Gäste sind herzlich willkommen. Beginn 10 Uhr.

Veranstaltungen: Unser Heimabend am 17. 12. 32 soll eine schlichte Weihnachts- und Sonnenwendfeier werden. Alle Freunde und Freundinnen wollen zur Unterhaltung kräftig beitragen. Gäste sind herzlich willkommen. Sonderbeitrag ist sofort fällig.

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

Veranstaltungen: Schwimmabend: Jeden Donnerstag von 20—21 Uhr im städt. Schwimmbad, 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 Gymnastikaal des städt. Schwimmbades, wie oben angegeben.

Halle-Saale: Liga ffl. F: Friedrich Schreiber jun., Elektro-Geschäft, Halle a. S., Gr. Brunnenstraße 25, Hof I. T: 25399.

Gelände: Auf dem Kirschberg bei Wörmalitz.

Treffen: Für den 4. 12. ist eine Fußwanderung nach dem Petersberg festgesetzt und treffen sich die Teilnehmer um 9.30 Uhr an der Ecke Seebener Str. u. Trothaer Str. — Jeden Sonntag auf dem Gelände Waldlauf, Sport und Spiel.

Veranstaltungen: Unsere fällige Mitgliederversammlung ist auf den 10. 12., 20 Uhr, festgesetzt und findet im Guttempler-Heim, Bismarckstr. 1, statt. Tagesordnung wird daselbst bekanntgegeben. Anschließend kleine Diskussion über „Wesen und Wert der Freikörperkultur“. — Gymnastikstunde jeden Donnerstag bei Ballettmeister W. Kamrath. — Am 17. Dezember findet unsere Sonnenwendfeier statt. Treffpunkt der Teilnehmer pünktlich 20 Uhr an der Ecke Vogelweide- u. Brändströmstraße. Recht roge Beteiligung ist dazu erwünscht.

Hamburg: Liga ffl., Arb.-Gem. Hamburg-Altona. Geschäftsstelle: Hamburg, Lübecker 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: Schwimmen: Jeden Mittwoch von 20.10 bis 21.10 Uhr in der Schwimm-

anstalt Barmbeck, Bartholomäusstr. — Gymnastik und Turnen: Jeden Donnerstag von 20—22 Uhr in der Turnhalle der Volksschule Griebstr. 101 (Vorortbahnhof Hasselbrook). — Höhensonne: Jederzeit in der Geschäftsstelle (Höhensonnen-Institut Ally-Eliaso, Hamburg, 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 Fahrtengruppe: 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 Heilinstitut und Höhensonneninstitut Elia Ally-Eliaso“, Lübecker Str. 4, teilt uns mit, daß es unseren Mitgliedern auf jederlei Bestrahlungs- und Behandlungsart 25%, bei Verordnungen und Verbrauch von Nähr- und Stärkungsmitteln 10% Rabatt gewährt.

Hannover: Liga ffl. Gustav Salomo, Hannover-Linden, Küchengartenstr. 7 part.

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. Treffpunkt zu den Veranstaltungen wird durch Rundschreiben bekanntgegeben.

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

Verhandlungen über Neubeschaffung von einem Gelände sind bereits eingeleitet.

Treffen: Jeden Donnerstag Gymnastik von 20.30 bis 21.30 Uhr, Artushof. — Montag, d. 5., und Dienstag, d. 6. Dezember, Literarischer Abend, Hammerweg 14, 1 Tr. Gerhard Hauptmann: Winterballade.

Veranstaltungen: Sonntag, d. 11. Dezember. Ausflug nach Galtgarten, Treffpunkt Nordbahnhof, Abfahrt wird noch bekanntgegeben. — Dienstag, d. 13. Dezember, Spiel- und Singabend im Ledigenheim, Lit. Wall, 20 Uhr. — Dienstag, d. 20. Dezember, Weihnachtsfest im Ledigenheim, Lit. Wall, 20 Uhr.

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

Gelände: Jeden Sonntag um 11 Uhr Gymnastik.

Treffen: Heimabende werden durch Rundschreiben 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.

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

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

Gelände in der Buschwiese bei Schönebeck (Elbe). Verbindungen: Eisenbahn und Straßenbahnlinie 14. Haltestelle Markt Schönebeck.

Treffen: Sonntags auf dem Gelände.

Veranstaltungen: Jeden Montag von 20 bis 22 Uhr Gymnastik in der Städtischen Turnhalle, Leipziger Str. 46, Eingang Fermerslebener Weg. Gäste willkommen. — Sonntag, d. 18. 12., 16 Uhr, im Alkoholfreien Speisehaus, Alter Markt 17, Weihnachtsfeier. Wer an der würdigen Ausgestaltung mitwirken will und Spenden hierzu nimmt der Führer entgegen.

Mainz-Wiesbaden: Liga ffl. Für Mainz: Fr. Herrmann, Mainz, Bebeling 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.

Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat in Wiesbaden bei E. Lechner. Jeden Mittwoch

Kräutermalz-Kundalini
das moderne Kraftmittel
in allen Reformhäusern erhältlich

in der Zitadellenschule in Mainz, 20 Uhr, Gymnastik.

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

Mannheim-Ludwigshafen: Liga ffl. Musikhaus E. u. F. Schwab, Mannheim K 1 5 b, täglich ab 5 Uhr. T: 83 189, PSch: 9682 Ludwigshafen a. Rh. Ferdinand Schwab. Gelände: Lützelsachsen bei Weinheim, Bergstraße.

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

Veranstaltungen: Samstag, d. 10. Dezember, 20.30 Uhr, Heim- und Vortragsabend im Heimlokal. — 2. Weihnachtsfeier ab 15 Uhr im Heimlokal, Weihnachtsfeier mit Kinderbesetzung, Theateraufführung. — Bei schlechtem Wetter Sonntags im Heim ab 16 Uhr Spiel und Unterhaltung, Tischtennis, Tischkegelbahn und Tischbillard.

Mersburg/Saale: Liga ffl. Albert Konwiarz, Wallendorf.

Zur Zeit ohne eigenes Gelände. Wir besuchen deshalb noch das Gelände der Arb.-Gem. Halle, Verhandlungen über eigenes Gelände sind im Gange.

Treffen: Wanderungen und gemeinsamer Geländebesuch werden in dem jeden Mittwoch stattfindenden Heimabend festgelegt.

Geschlossene Teilnahme an der Sonnenwendfeier der Arb.-Gem. Halle auf dem Gelände am 17. Dezember 1932.

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

Kleines Luft- und Waldgelände im Stadtgebiet, Fasengartenstraße. Großes Ufergelände, Papierinsel b. Emmering, mit Unterkunftshütte.

Treffen: Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, 20 Uhr, „Vegetarische Gaststätte Iduna“, Luitpoldstr. 8, I. Jeden Dienstag Gymnastik.

Veranstaltungen: Donnerstag, 1. Dez., Vor-

trag über „Das Lachen“ von Bauer Liel. — Donnerstag, 15. Dez., Mitgliederversammlung. Bericht des Führers, Kassenbericht, Geländebereich, Verschiedenes. — Samstag, 17. Dez., Wintersonnwendfeier auf dem Gelände, abends. Reichlich Uebernachtungsgelegenheit in der Hütte oder im Dorf. Am Sonntag gemeinsame Spiele, Wanderung oder Schifffahrt je nach Wetterlage und Stimmung.

Nürnberg: Liga ffl. Georg Gütz, 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, Altöbau 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 Uebernachtung Sonnabends zu Sonntag vorher bei der Führung Meldung einreichen.)

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

Saargebiet: Liga ffl. Arb.-Gem. Saargebiet, Hauptverwaltung, Berlin NW 7, Schiffbauerdamm 19.

Jeden Sonntag zwangloser Geländebesuch, um am Ausbau desselben weiterzuarbeiten.

Treffen: Am 11. Jul (Dezember) Wanderung in den Werndt. Treffpunkt am Werndtweiher zwischen 10 und 11 Uhr. Zug: Saarbrücken ab 8.07, Sonntagskarte Völklingen.

Am 15. Januar 1933 findet im Lokal „Bavaria“ in Saarbrücken, Eisenbahnstraße, um 15 Uhr unsere diesjährige Generalversammlung statt.

Da die Hauptverwaltung die Beiträge von uns per Nachnahme einzieht, bitten wir alle Mitglieder, ihre Beiträge umgehend an Freund

J. Becker, Schwalbach, Hauptstr. 138, zu senden.

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

Außer den Fahrten, welche auf den Heimabenden bekanntgemacht werden, ist es Pflicht von den Freunden, unser Gelände zu besuchen.

Wir bitten um pünktliches Bezahlen der Beiträge. Beiträge werden gezahlt an den Kassierer Erich Klein, Wuppertal-Langerfeld, Schwelmer Str. 94, oder auf PSch Essen 33596 Max Krefting. Freunde, welche im Rückstand bleiben, müssen aus unseren Vereinslisten gestrichen werden.

Würzburg: Liga ffl. Arb.-Gem. Würzburg, Würzburg I., Postfach 148. F: P. Schmitt, Frühlingstr. 25. Spr: täglich 14 bis 17 Uhr. T: 3852.

Eigenes Gelände zur Zeit im Ausbau.

Treffen: Sonntags Geländearbeitsdienst.

Veranstaltungen: Jeden Mittwoch Gymnastik, Leibesübungen von Sportlehrern d. Dtsch. Hochschule f. Leibesübungen (Schallplatten). Leit: L. Kern. Anschließend: Höhensonnenbestrahlung unter Leitung von Fr. Fr. Ehrenburg, ärztl. gepr. — 8. Dez.: Adventsfeier mit Lichtbildvortrag von Frd. Schmitt. Gästeeinführung gestattet. Zu sonstigen Veranstaltungen sind Gäste nicht zugelassen. — Anfragen: Rückporto beifügen.

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

Gelände: Eigenes herrliches Waldgelände.

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

Veranstaltungen: Vortrag und Diskussionsabende: 3. und 17. November. Hallenbadeabende am 7., 14., 21. und 28. November. Mitglieder 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.

Berliner Arbeitskreis

„Religion und Freikörperkultur“

Gegen diesbezügliche Verbindungen und Zusammenkünfte unter „Lichtfreunden“ wäre an sich nichts einzuwenden, sofern ein Lichtfreund überhaupt noch — außer der ethisch höchststehenden naturgemäßen Lebens- und Weltanschauung als vollkommenste — einer religionsgemäßen „Sittenlehre“ usw. bedarf. — Wir sind der Meinung, daß diese keine wahren Lichtfreunde sind und das Lebenswerk der Natur lange noch nicht begriffen haben, geschweige denn innig damit verwachsen sein könnten oder zumindest danach streben.

Wogegen wir uns wenden, ist, daß in unserer politisch und religiös neutralen Verbandszeitschrift diesbezügliche Religions-Mitteilungen und -Artikel veröffentlicht werden. Es widerspricht einmal den Satzungen des RFK und verletzt zudem die Anhänger anderer Weltanschauungen. Diese „Lichtfreunde“ können sich ja evtl. durch Inserate und gegenseitigen Briefverkehr jederzeit finden und verständlich machen.

Um gerecht zu sein, müßten wir andererseits auch andere „Arbeitskreise“ zustande bringen, was zu weit führt und vor allem mit „Freikörperkultur und Lebensreform“ nichts mehr zu tun hat — die bestmögliche Ethik und Verinnerlichung ist gerade diese selbst und kein Religionsglaube oder sonstiger Kult alter oder neuer Art.

Wir wollen endlich frei sein und bleiben!

Dazu heft mit! — Wir wollen nicht wieder zurück in alten Sumpf und Morast; aber wenigstens wollen wir davon nicht noch in unserer eigenen Zeitschrift verfolgt werden.

Bleibt wie bisher politisch und religiös satzungsgemäß neutral!

Heinrich Pein u. Frau Mathilde,
Mitgl. der DLG.

• Vorstehende Zuschrift, die sich gegen die Aufnahme der Mitteilungen des Berliner Arbeitskreises „Religion und Freikörperkultur“ wandte und von der Schriftleitung verlangte, Artikel religiösen Inhaltes überhaupt nicht zu veröffentlichen, beruft sich auf die Satzungen des RFK

kennst du

die kampschrift der schweizerfreunde:

werner zimmermann:

wächter der sittlichkeit?

die trotz ihrer sachlichkeit sehr spannend zu lesen ist und für jeden ernsthaften lichtkämpfer stichfeste hinweise enthält. / preis nur 80 pf.

ed. fankhauser:

nacktheit ist sittlich!

schildert den letzten prozeß der schweizerischen nacktbade-bewegung. / siehe die vorzügliche besprechung von landgerichtsrat dr. hans vahlke im novemberheft dieser zeitschrift! preis 1,- mk.

als drittes empfehlen wir:

nacktheit vor gericht

die schrift des ersten, grundlegenden prozesses mit über 70 aktaufnahmen. / in vornehmer aufmachung 3,80 mk.

lieferung erfolgt nur gegen voreinsendung — jedoch ohne spesenzuschlag — auf postscheck Berlin 156334 durch

„die neue zeit“, bern

und behauptet, daß in unserer politisch und religiös neutralen Verbandszeitschrift durch Behandlung dieser Fragen gegen die Satzungen verstoßen würde.

Die Schriftleitung ist sich keines Verstoßes gegen den Sinn der Satzungen bewußt. Lebensreform ist unser großes Ziel. Unsere Zeitschrift soll allen unseren Freunden den Weg weisen. Verfallen wir darum nicht in den Fehler, die Grenzen der Reform zu eng zu ziehen, die Ernährungsfrage und unsere Stellung zu Alkohol und Nikotin so sehr in den Vordergrund zu stellen. Die wahrhafte Reform umfaßt alle Gebiete des Lebens. Warum findet aber die allseitige Reform so schwer Eingang bei uns und dem gesamten Volk? Weil unsere Mitglieder sich selbst aus mißverständlicher Neutralität die Grenzen ihres Wirkens zu eng ziehen. Anhänger vieler Weltanschauungen stehen friedlich nebeneinander in unseren Reihen, alle geeint durch dasselbe Ziel. Ob jemand nun Christ oder Freidenker ist, er soll in seinem Kreise für die allseitige Lebensreform wirken. Ganz besonders können es die Christen der evangelischen Konfession. Sie sollten sich vollzählig an den Kirchenwahlen beteiligen und für die Reinigung der Kirche von den Schlacken des Mittelalters sorgen. Die Menschen von heute wollen immer noch nicht begreifen, daß die kirchliche Einstellung gegen allen kulturellen Fortschritt, mag er noch so sehr im Einklang mit der Religion stehen, die schwerste Hemmung aller Parteien und Behörden ist. Die christliche Religion ist nicht gegen uns; sorgen wir darum, daß auch die Kirche für uns sein muß. Wir würden uns freuen, wenn unsere Freunde auch an dieser Stelle für unsere Bewegung und für die Volksgesundheit ihren Mann stehen würden. Also Mitarbeit auch an dieser für alle kulturellen Belange so entscheidenden Stelle, nicht wie bisher stille Resignation.

E. Krause, LfL,
Mitgl. d. Redaktions-Ausschusses.

Wir geben selbstverständlich beiden Meinungen Raum, möchten damit aber dieses Thema abschließen.

Die Schriftlfg.

Soeben erschien:

Der neue Garten-, Obst- und Landbau

von Anna Martens und Gartenarchitekt
Hans Schwager.

Preis RM 2.80

Dieses Buch macht keinen Anspruch auf ein biologisches Lehrbuch für Fachleute, sondern vermittelt in volkstümlicher, klar verständlicher Weise die Grundgesetze der biologischen Bodenbearbeitung und Aufzucht von Bodenfrüchten, wie sie auch vom Laien verstanden und durchgeführt werden kann. Dem berufsmäßigen Gärtner jedoch bietet es eine Fülle wertvollster Anregungen zur Umstellung auf ein neues, die Ansprüche der immer größer werdenden Reformbewegung befriedigendes Anbau-Verfahren. Die Begründung der Notwendigkeit des biologischen Garten- und Obstbaues ist in der Darstellung der schicksalhaften Verbundenheit zwischen Mensch und Erde, sowie der gesundheitlichen Abhängigkeit des Menschen von der Beschaffenheit der Bodenfrüchte trefflich dargestellt und wirkt überzeugend. Das Büchlein ist weiterhin mit einigen, besonders für Laien sehr praktischen Tabellen und einem astrologischen gartenbaulichen Berater, der die kosmischen biologischen Gesetze in die Hände des verstehenden Menschen zur segensreichen Gestaltung legt, ausgestattet. Alles in allem ein überaus nützliches Buch, das seinen Wirkungsbereich nicht nur in Feld und Garten, sondern auch im Reich der Hausfrau besitzt und sicher dazu bestimmt sein wird, an einer gesunden wirtschaftlichen Neugestaltung der Zukunft mitbeizutragen, da es einem immer größer werdenden Bedürfnis zur Lösung der Wirtschaftskrise nachkommt.

Lebensweiser-Verlag
Gettenbach bei Gelnhausen

Postscheckkonto: Frankfurt a. M. 85 352.

Für Sport und Massage nur

NIVEA ÖL

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

Für Licht,
Luft und Sonnenfreunde!



Aus zwei Urteilen: ... Ein besonderer Vorzug Ihres Oles ist, daß es die Poren nicht verstopft ...

... Der Erfolg war ausgezeichnet ... und selbst bei starkem Frost und Wind kein Kältegefühl.

Nivea-Öl in Flaschen: RM 0.50, 1.00 und 1.60

Ueber **Das Leben in Eden** sprach am 17. November Karl Bartes, der verdienstvolle Regisseur des 8. Internationalen Vegetarier-Kongresses, auf Einladung der Hochschule für Biosophie im Lehrer-Vereinshaus, Berlin. In warmem Plauderton erzählte der sympathische lebensreformerische Schriftsteller von Edens mühsamem Kampf und organischem Wachstum.

Außer seinen wirtschaftlichen Einrichtungen (Siedlungsbank, Obstverwertung, Druckerei usw.) besitzt Eden eine dreiklassige Schule, Jugendherberge, Sanatorium und ein schönes Genossenschaftshaus. Hier konzentriert sich das kulturelle Leben zu edlem Ausdruck in vielseitigen Vorträgen, musikalischen Darbietungen und Aufführungen der eigenen Theatergruppe, des Orchesters und der Gesangsabteilung.

Interessant ist, was es in Eden nicht gibt: Schlächertladen, Betrunkene, Kanalisation, Straßenbeleuchtung, Proletariat und — Polizei! Eden hat also nicht nur das erste Sonnenbad, sondern ist auch die erste wirklich trockengelegte Gemeinschaft in Deutschland und verzeichnet in dessen Grenzen die geringste Säuglingssterblichkeit.

Treu ihrem Grundsatz: „Auf freiem Grund ein freies Volk“ ist das heute 440 Morgen große Stück Land in ungefähr 300 Heimstätten von je durchschnittlich 1½ Morgen aufgeteilt und verbleibt unveräußerliches Eigentum der Genossenschaft. Von dem Genossen wird lediglich eine Jahrespacht von 0,01 RM. pr qm erhoben.

In Eden sind sämtliche soziale und religiöse Anschauungen vertreten. Es ist jedoch noch nie zur tätlichen Austragung von irgendwelchen Differenzen gekommen. Der Redner betont deshalb mit Recht, daß das stark ausgeprägte Zusammengehörigkeitsgefühl die schönste Frucht von Eden sei, obwohl die naturreinen Obstsäfte und Marmeladen Eden erst volkstümlich gemacht haben.

Wir stehen also vor der Tatsache, in diesem völlig unabhängigen Staat im Staate nicht nur eine vorbildliche Siedlung, sondern die Urzelle des neuen Deutschland überhaupt zu schauen.

Der reiche Beifall und die lebhafteste Diskussion in der Entspannungspause und am Schluß bezeugten dem Vortragenden, welch starken Widerhall seine Ausführungen gefunden hatten.

M. Ernst Köhler

Eingegangene Bücher für den Weihnachtstisch

Zu beziehen durch den RFK Verlag

○ Hans Otto Henel: Die Kellnerin Molly. Fackelreiter-Verlag, Berlin. Preis: 2,80 RM. — Vor einigen Jahren hat ein katholischer Verlag sein Grete-Machan-Buch aus sehr triftigem Grunde alsbald nach Erscheinen zurückgezogen. Wer es geschrieben hat, ist ja ganz egal. Die Eingeweihten wissen, daß es den Kern der Sache richtig traf. Das genügt. Das Buch von der Kellnerin Molly hat das nämliche Problem: Zwangsverdringung aus amtlichem Unvermögen. Es ist natürlich nicht so gemeint, daß die Verdringung im allgemeinen ausschließlich oder vorwiegend aus der Verirrung amtlicher Tätigkeit entspringe. Aber fragen wir einmal unbeirrt, ob und in welchem Maße das heutzutage bevorzugte amtliche Verfahren geeignet ist, der Verdringung und, wie es im Gesetz so schön heißt, der „Verrottung“ nachhaltig entgegenzuwirken, so werden gewiß in erklecklichem Umfange Zweifel und Unsicherheit laut. Es wäre gewißlich an der Zeit, wenn die zur Aufsicht über Vormundschaft und Fürsorge Berufenen erheblich mehr als bisher die Öffentlichkeit über ihre Leistungen aufklären und an der geistigen Durcharbeitung des Problems teilnehmen lassen wollten. Der Gegenstand ist fürwahr des Schweißes der Edlen wert. Deshalb dürfen wir Verfasser und Verleger dankbar sein, daß hier das Problem in krasser, jedoch bei kritischer Beurteilung leider keineswegs übertriebener Weise zur Erörterung gestellt wird. Peinlich vermieden wurde dabei alles, was geeignet erscheinen könnte, berechtigten Anstoß oder gar triftiges Aergernis, vor allem bei der Jugend, auch der reiferen, und ihrem Aufsichtspersonal zu erregen. Das Buch ist daher auch als Weihnachtsgabe für jedermann besonders geeignet. Diese Haltung entspringt, wie ausdrücklich betont werden darf, nicht etwa der Rücksicht auf überzarte Gemüter oder, nach berühmten Mustern, einer gewissen geschäftlichen Schläue, sondern sie wird unmittelbar erzwungen durch den Sinn der hier vertretenen Sache. Selbstverständlich ist die Lage des Problems hoffnungslos, solange der blöde Ungeist des Stamtisches und der sogenannten Sittlichkeitsvereine den Nährboden des Amtsbetriebes liefert. Nur FKK wird auch hier frische Luft und Würde einführen. Aber freilich, die Gerechten unter uns haben nicht nötig, alles dies zu wissen. Denn sie geht dies alles natürlich gar nichts an. Dr. Hans Vahle.

○ Berta Brupbacher-Bircher: Das kleine Wendepunkt-Kochbuch. 351 fleischlose Rezepte und Speisezettell. 1. Aufl. Leipzig 1932. Brosch. RM 2,25, Ganzleinen RM 2,75. — In der Reihe der Wendepunktbücher erschien das vorliegende als ein Auszug der großen Ausgabe. Es trägt in seinem inhaltlichen Aufbau und in der Preisstellung der Not der Zeit Rechnung, ohne daß jedoch dadurch der wissenschaftliche Wert beeinträchtigt wurde. Es ist zu wünschen, daß der Zweck dieses Buches, den Gedanken der Ernährungsreform auf vegetarischer Grundlage in weiteste Kreise zu tragen, in vollem Umfange erfüllt wird. G. Pr.

○ Dr. med. M. Bircher-Benner u. Dr. med. Max Edwin Bircher: Früchtespeisen und Rohgemüse. Leipzig. RM —,95. Die 15. Auflage dieses Büchleins ist ein erneuter Beweis für die beispiellose Stellung, die dieses Werk Bircher-Benners in der Lebensreform-Literatur einnimmt. Ein reich bebildeter Abschnitt umfaßt die Beschreibung der Zubereitungsapparatur, deren Bedeutung zur Unterstützung unserer degenerierten Verdauungsorgane nicht genug unterstrichen werden kann. Die weiteren Anleitungen, die sich z. T. auch auf Heildiät erstrecken, machen das Buch zu dem, was es ist — das A B C des Rohkostlers. G. Pr.

Vegetarisches Diät-, Kur- und Erholungsheim

Waldhaus Lange-Altfeld/Harz Vegetarische Diät-Schule

Post Vienenburg, Bahnst. Eckertal, Licht-Luftbad, Preise ab 5,- M., Prosp. frei

„Rotochrom“ Cliché

Klischees jeder Art

Spez.: Mehrfarbenätzungen

Entwürfe / Retouchen / Zeichnungen

Industriephotos / Atelieraufnahmen

Galvanos / Stereos / Matern

Berlin S 59, Urbanstrasse 100

Telefon: Sammelnummer F 6 Baerwald 5721



○ Dr. med. Helmut Foltys: Die Heilwerte der Rohkost. Im ersten Teil der Arbeit finden alle physikalisch-chemischen und physiologischen Gesichtspunkte Erwähnung, von denen aus Rohkost eine Heilmaßnahme darstellt. Dann folgt eine Schilderung der anderwärts mit Rohkost gemachten Erfahrungen und Erfolge und zuletzt die an der Hydrotherapeutischen Universitätsklinik zu Berlin. Das Buch eignet sich für diejenigen, die sich eingehender mit der Bedeutung der Rohkost in der wissenschaftlichen Medizin beschäftigen wollen. Reyscher, NSB.

○ Oskar Spero: Der Kampf des Doktor Kanders. Verlag „Venusa“. Liegnitz. Geheftet RM 3,—, in Halbleinen RM 4,50. — Im Verlauf einer fesselnden Handlung wird hier das Leben eines jungen Arztes geschildert, der sich durch die schicksalhafte Wucht neuer Erkenntnisse von der Schulmedizin abwendet und sich in den Dienst der Naturheil-Bewegung stellt. Mit rücksichtsloser Deutlichkeit zeichnet der Verfasser das Bild der großen „Heil“mittelindustriekonzerne, deren Dividenden-Standpunkt mit Unterstützung des größten Teils der Ärzteschaft den Forderungen der Volksgesundheit in krasser Weise Hohn spricht. — Allerdings läßt sich der Kampf gegen die von Autoritäten unterstützten Bollwerke der chemisch-pharmazeutischen Trusts letzten Endes nicht mit Beweisführungen, sondern am nachhaltigsten nur mit Nichtbeachtung führen. Das heißt: indem man nicht ausflickende, sondern vorbeugende Gesundheitspflege (Freikörperkultur) betreibt. G. Pr.

○ Das Diätreform-Eßbuch von Dr. Ernst Winkler bespricht in leicht verständlicher Weise zunächst die einzelnen Nahrungsbestandteile (Eiweiß, Fett usw., Gewürze, Genussmittel, Vitamine, Complettine). Dann folgt ein Kapitel über Diätfehler, aus dem auch der Vegetarier viel lernen kann. Fasten, Diätreform im Säuglings-, Kindes- und Greisenalter werden so anschaulich geschildert, daß die Schrift gern zum Leitfaden genommen wird. Die nun folgende Diätreform-Zubereitungsweise ist so dem Vernehmen zugänglich gemacht und wird wohl nicht lediglich mechanisch als „man nehme“ aufgefaßt werden. Reyscher, NSB.

○ Dr. med. H. Malten: So muß der Zuckerkranke leben. Der bekannte Arzt geht von einem instruktiven Stoffwechselbild des gesunden Menschen aus und führt den Leser einfach und klar in das Behandlungsgebiet der Diabets. Diese Führung begleiten wertvolle Ratschläge und Diätanweisungen, die eingehend die verschiedenen Fälle berücksichtigen. — Das Buch, in der Reihe der Lebensbücher des Süddeutschen Verlags, G. m. b. H., Stuttgart, erschienen, ist ein vorzüglicher Führer und Berater des Zuckerkranken und verdient darüber hinaus noch allgemeines Interesse. Ausstattung und Preis der kartonierten Schrift — 1,80 RM — bieten berechtigten Ansprüchen volle Genüge. erkö, ligg.

KLEINE ANZEIGEN

Anschrift für Anzeigen u. Ziffersendungen: RFK-Verlag Berlin N 65, Müllerstraße 10; für Zahlungen: RFK-Verlag, Postscheckk.: Berlin Nr. 152872 „Freikörperkultur und Lebensreform“. — Zeilenpreis 50 Pfg. für die einspaltige Nonpareillezeile (1 Zeile = 6 Silben) Ziffergebühr 50 Pfg. — Wiederholungsrabatt von 6x ab 5%, von 12x ab 10%, von 24x ab 15%. — Annahmeschluss am 15. jeden Monats.

PERSÖNLICHES

Darmstadt

Suche Briefwechsel mit Lichtfreundin zwecks gemeinsamer Ausflüge mit Rad und Boot, bin 32 Jahre alt, naturwissenschaftlich tätig. Zuschriften unter 469 RFK Verlag.

Lichtfreund

Akademiker, in Lebensstellung, Mitte 30, groß, schlank, evangelisch, sucht geb. jg. Dame zwecks Ehe. Zuschriften erbeten unter 468 RFK Verlag.

Hausochter

(mit Gehalt) nicht unter 23 J., an selbständig. Arbeiten gewöhnt, f. kinderlosen Geschäftshaushalt n. Frankfurt a. Main per sofort gesucht. Angebot u. 471 RFK-Verlag.

Lichtfreund

akadem. gebild., 28 Jahre, 1,75, sucht Briefw. m. lb. nettem Lichtmädcl., spät. Heirat, FKK-Bildoff. unter 52 137 an RFK Verlag.

Landmeister sucht Tischlerlehrling

Bewerbung mit Bild an P. Schlaack, Landsberg a. Warthe, Mühlenstr. 7.

Behaglich möbl. Zimmer

in ruh. Haushalt (RFK-Mitgl.). Aussicht auf freien Platz, preisw. zu vermieten. Fahrverbö. 88, 61; 119 Wanneseebahn. Anfr. erbittet Wecke, Bln.-Steglitz, Feuerbachstr. 11.

Massagen,

Rückgratpflege, Klapp'sche Kriechübungen, Schönheitsmassagen, Heißluftbehdg.

Lotte Lindemann,

staatl. geprüft, Strausberger Str. 6 a, U-Bahn Strausberger Platz, täglich 3-6 Uhr außer Donnerstag.

Komfort-Zimmer

Berliner Westen bei Gesignungsfreundin, auch Tageweise. Umland 40%. Zuschr. 470 RFK-Verlag.

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.

Reformhaus Vollwert

Neukölln, Kaiser-Friedrich-Straße 61.

EMPFEHLENSWERTE REFORMHÄUSER

Berlin SO

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

Reformhaus Dippel, Inh. Paul Voigt, Grünauer Straße 31.

Cottbusser Straße 9-10, Wrangelstraße 116, Tel. F. 8 Oberbaum 1542.

Berlin-Neukölln

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

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 Redaktionsangelegenheiten Berlin-Mitte.

Verleger: Reichsverband für Freikörperkultur (RFK) e. V., Berlin NW 7.

Druck: Emil Dreyer's Buchdruckerei, Berlin SW 61.

Lohnende Weihnachtsgeschenke:

Soeben erschien als Wendepunktbuch Nr. 19, von vielen Seiten sehnsüchtig erwartet:

Dr. med. M. Bircher-Benner

Der Menschenseele Not, Erkrankung und Genesung

Teil II, rund 370 Seiten, Broschiert RM. 5.40,
Ganzleinen RM. 7.20.

Die wichtigsten Kapitel: *Der Ichkomplex / Der Sexualkomplex / Das Erbgut der Seele / Transzendente Erinnerungen*

Verlangen Sie kostenlose Prospekte!

Denken Sie bei dieser Gelegenheit auch an den 1. Teil dieses grundlegenden Werkes:

Wendepunktbuch Nr. 8

Der Menschenseele Not

Teil I, 4. Tausend, Broschiert RM. 5.40, geb. RM. 7.20

Aus dem Inhalt: *Die Frage nach der Seele / Auf dem Pfad zur Seele / Das Urgedächtnis oder die Mneme als Seelenorgan / Die Individualmneme / Der Mutterkomplex / Der Vaterkomplex.*

Aus Urteilen über den I. Band:

„Ein nachdenkliches und tiefes Buch — von einem Manne geschrieben, dem Mitmenschlichkeit kein leeres Wort ist. Man ist den Gedankengängen nahe und hat vor allem von dem ersten Teile wertvolle Anregungen.“ *Zeitschrift für Individualpsychologische Pädagogik und Psychohygiene.*

„Eine Fülle von Beispielen aus Geschichte, Literatur und eigenen Erfahrungen des Verfassers.“ *Annalen der Philosophie und philosophischen Kritik.*

„Wir vermögen nur zu sagen, daß hier eine so eingehende Vertiefung in Einzelschicksale gegeben ist, die wir bei dem vielen Material, was uns gerade nach dieser Richtung hin durch die Hände geht, selten gefunden haben.“ *Die Bauhütte.*

„Ein feinsinniges, zum Nachdenken anregendes Buch über das Wesen der Seele und die seelischen Geschehnisse. Hier spricht nicht nur der Philosoph zu uns, sondern mehr noch der Arzt . . . tiefeschürfend und dabei in leichter, unterhaltender Weise gibt er uns in dem obigen Werk einen Einblick in die Seelennöte der Menschen.“ *Lippische Landeszeitung.*

Wendepunktverlag Zürich, Leipzig, Wien.

Dreifache Freude für einfaches Geld!

Zur Reinlichkeit, zur Gesundheit, zur Schönheit:

ARYA-LAYA Olivenöl-Feinseifen ohne Tierfett, von vollkommener Milde, weicher, sähniger Schaum;

ARYA-LAYA Salbule, die biologischen, reinigen, schaffen besser atmende, besser ausscheidende, gut durchblutete schöne Haut;

ARYA-LAYA Haut-Cremes zur naturgemäßen Pflege von Gesicht und Händen;

ARYA-LAYA Haarwässer erhalten das Haar gesund und schön, gegen Haarausfall.

ARYA-LAYA Packungen zieren jeden Gabentisch.

ARYA LAYA

Fritz Bräutigam, Hannover.

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.

Eine Hochschule des Lebens

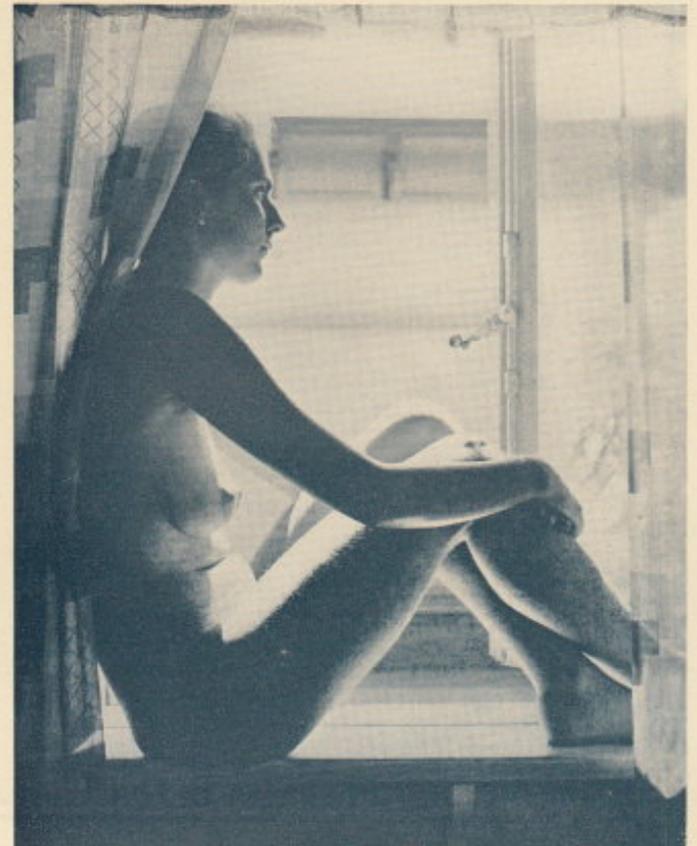
in der nur das gelehrt wird, was für das praktische Leben auszunutzen geht, ist die einzigartige Monatsschrift „Erfolgreiche Lebensgestaltung“. Gesucht werden solche Leser, die nach einer glückhaften Lebensanschauung streben, die sich zu einer kraftvollen Persönlichkeit entwickeln wollen und die den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

SPORT-GERÄTE

(Bälle, Speere, Kugeln, Disken usw.)

GUSTAV STEIDEL

BERLIN / LEIPZIGER STRASSE 67



Einen Pfennig täglich für die Gesundheit

kann jeder aufbringen. Die Zeitschrift

„Gesunde Lebensführung“

Monatsschrift für natürliche Lebensreform

unterrichtet in allgemein verständlicher Weise über alles Wissenswerte auf diesem Gebiete im Sinne neuzeitlicher Ernährungs- und Heilweise. Bezugspreis RM 4.- jährlich frei Haus.

Probenummer bereitwilligst kostenlos.

In unserem Verlage erschien:

„Der brennende Punkt“

von Karl Obermann.

Die Gewohnheiten und die Bedürfnisse der Menschheit und ihre Zusammenhänge mit den heutigen Lebensverhältnissen. Ein Beitrag zur Entwicklung der Zeit. Ein Spiegel der Menschheit.

Glänzend begutachtet!

Oktav, 120 Seiten.

Preis RM 2.-

Volkswohl - Verlag, Frankfurt/M. - Schwanheim

Postscheckkonto: Frankfurt/M. Nr. 80116





Empor zum Licht!

Foto: Liga ffl.

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.

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.