

Preis 25 Pf.

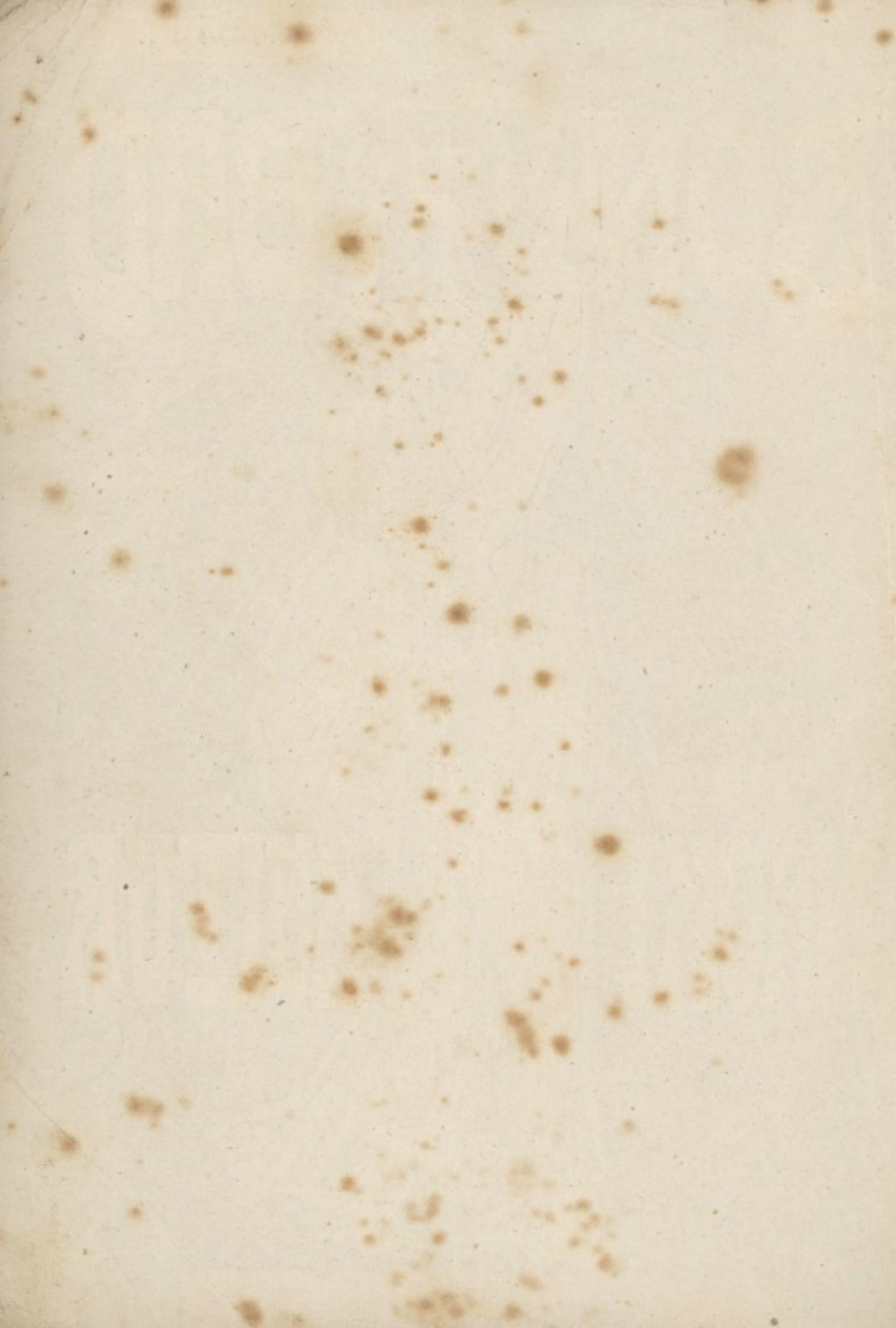
# SONNENBAD



UND  
NACKT-KULTUR

P.F.

Leipzig  
Verlag von Siegbert Schnurpfeil



# Sonnenbad und Nacktkultur

Von  
f. Paul.

---

Leipzig  
Verlag von Siegbert Schnurpfeil.



## Inhaltsverzeichnis.

---

	Seite
I. Einleitung . . . . .	5
II. Entwicklungsgeschichte der Licht-, Luft- und Sonnenbäder	6
III. Im Luftbade . . . . .	8
IV. Im Sonnenlichtbade . . . . .	17
V. Lichtbäder . . . . .	23
VI. Gymnastik und Sport im Freien . . . . .	25
VII. Zukunft und Nacktkultur . . . . .	28

---

# Inhaltsverzeichnis

1	I. Einleitung
11	II. Grundriss der Lehre von den Krankheiten
111	III. Die Krankheiten
114	IV. Die Krankheiten
115	V. Die Krankheiten
116	VI. Die Krankheiten
117	VII. Die Krankheiten
118	VIII. Die Krankheiten
119	IX. Die Krankheiten
120	X. Die Krankheiten
121	XI. Die Krankheiten
122	XII. Die Krankheiten
123	XIII. Die Krankheiten
124	XIV. Die Krankheiten
125	XV. Die Krankheiten
126	XVI. Die Krankheiten
127	XVII. Die Krankheiten
128	XVIII. Die Krankheiten
129	XIX. Die Krankheiten
130	XX. Die Krankheiten

## I. Einleitung.

Mit der großen Epoche, die sich durch eine freie Wiederbekennung zur Natur auf allen Gebieten der Wissenschaft, Kunst sowie der Körperkultur charakterisiert, mit dieser der sogenannten „Kultur“ reaktionären Epoche hat der Mensch wieder begonnen, sich als Naturwesen zu fühlen und er ist demgemäß primitiv geworden.

Was das heißt, primitiv, natürlich und einfach zu leben, das ist dem Alltagsmenschen nicht bekannt. Wir stecken in der Kultur sehr tief drin. Seit unserer Geburt stecken wir in den Kleidern, und die Kleider machen Leute und die Leute haben Sitten und Gesetze — wehe, wer die Kleider, die Leute und ihre Sitten nicht mit ihren eigenen Augen betrachtet.

Bewahre, das an dieser Stelle die bestehende Ordnung unseres Staatsgebäudes gestürzt werden soll, nein — aber den Kulturmenschen, den ermatteten, vergifteten, unnatürlichen Lebewesen soll hier der Weg gezeigt werden, daß sie umkehren müssen zur Natur.

Aber dies ist ein fernes Ziel. Noch ist die Schar klein, die hier streiten wider die Unnatur, denn die Unnatur ist uns zur Gewohnheit oder Sitte geworden, und an Gewohnheiten hängen wir gar fest.

Völlige Dekadenz oder zum nackten, gesunden Naturmenschen zurück, das ist hier die Lösung. Auch dieses Heftchen soll der Schar, die dem letzteren Ziele mit Leib und Seele huldigt, neue Anhänger werben.

---

## II. Entwicklungsgeschichte der Licht-, Luft- und Sonnenbäder.

Also wir wollen nicht erst warten, bis unser Doktor gerufen werden muß und Erholung, Bäder, Luftveränderungen, Ausarbeitung in frischer Luft, Ruhe und so fort verschreiben muß — wir wollen das bisschen Energie benutzen, uns heranzuarbeiten an die Quelle alles Seins, ihre Gaben empfangen und stolz unser Plätzchen an der Sonne in der Natur behaupten.

Wir sind nicht die ersten, die zu dieser Erkenntnis gelangt sind, im Gegenteil haben uns die Alten darin schon übertriffen. Wenigstens ist dies uns vor allem von den Griechen und Römern wohlbekannt, gar nicht zu reden von den Naturvölkern, die ja unbewußt von Urzeiten an die erwähnten Segnungen der Natur genossen haben und noch genießen.

Bewußt zu vollkommener Höhe gelangten die Griechen, ihre Naaktkultur zeitigt ein Heldentum in einer glänzenden Kulturepoche, wie sie bis heute ohnegleichen geblieben ist.

Sie kannten und schätzten Bäder, heikräftige Quellen wurden aufgesucht und warm oder kalt verordnet.



Weit raffinierter machten sich die Römer noch die Bäder dienstbar. Sie kannten bereits das Dampfbad und kombinierte Luft-, Sonnen- und Wasserbad.

Im „Solarium“ wurden einige Stunden des Tages zugebracht und vielleicht sind es immer die köstlichsten gewesen. Philosophie und Poesie, Politik und Ästhetik waren die Lieblingsthemata, während der Körper völlig bloß sich „aalte“.

Jedoch das Christentum brachte eine Neigung zu feuchter Verhüllung des Körpers mit, so Religion und Natur in falscher Beziehung verquickend. So gerieten denn die Bäder und ihre Kultur in große Vergessenheit und blieben nur für die Kranken, die baden mußten.

Indessen der alte Adam ist nie ganz „kultiviert“ worden und einige wenige vorurteilsfreie Geister in der Geschichte weisen auf den Gebrauch der Licht-, Luft- und Sonnennacktkultur hin.

Von unseren direkten Vorfachtern will ich nur die Namen Prießnitz und Rikli nennen, denn die Reihe derer ist jetzt lang, die hier kämpfen.

Unsere Mediziner räumen der „Balneotherapie“, „Licht- und Lufttherapie“ ihren Rang ein.

Die Badereise, in Wahrheit die Reise zur Erholung in Licht, Luft, Sonne und Wasser, ist ohne Verordnung ständig geworden und unsere Stadthäupter sorgen liebevollst, daß auch dem Minderbemittelten Gelegenheit in nächster Nähe geboten wird, diese billigen Naturkräfte in Anspruch zu nehmen.

Auch die Elektrizität ist als Naturkraft mit herangenommen worden und wirkt in ihrer vielfachen Ver-

wendung theils durch ihre magnetische Kraft und theils als Lichtquelle wahre Wunder.

Wenn auch die Gelehrten sich mehr oder weniger anerkennend über die Anwendung und Wirkung der Naturkräfte bei Krankheiten äußern, so kommt dies den Absichten dieses Werckens durchaus nicht unbequem. Wohl mag mancher Leidende sich manches herauslesen aus dem Gebotenen, ich wende mich an Alle, die Natur zu genießen denn

„Hier bin ich Mensch,  
Hier darf ich's sein.“

Goethe.

---

### III. Im Luftbade.

„Für mich ist der Schock kalten Wassers im ganzen immer zu heftig gewesen und ich habe es für meinen Körper weit angenehmer gefunden, in einem anderen Element zu baden, ich meine in kalter Luft. Zu diesem Zwecke stehe ich fast jeden Morgen früh auf und setze mich ohne Bekleidung eine halbe Stunde oder Stunde, je nachdem die Jahreszeit ist, in mein Zimmer, wobei ich lese oder schreibe.“

So sagt Franklin aus über das Luftbad.

Viele vergessen, daß wir keine „Wasserratten,“ sondern Wesen sind, die in der Luft leben. Darum empfehle ich jedem, der nur wenig Gelegenheit bislang gefunden hat zu baden oder seinen Körper der Luft unmittelbar auszu-

setzen, nicht mit Wasservollbädern einzusetzen, sondern, namentlich bei Herzleiden und überhaupt Neurasthenie, wie es Benjamin Franklin oben sagt, mit Luftbädern.

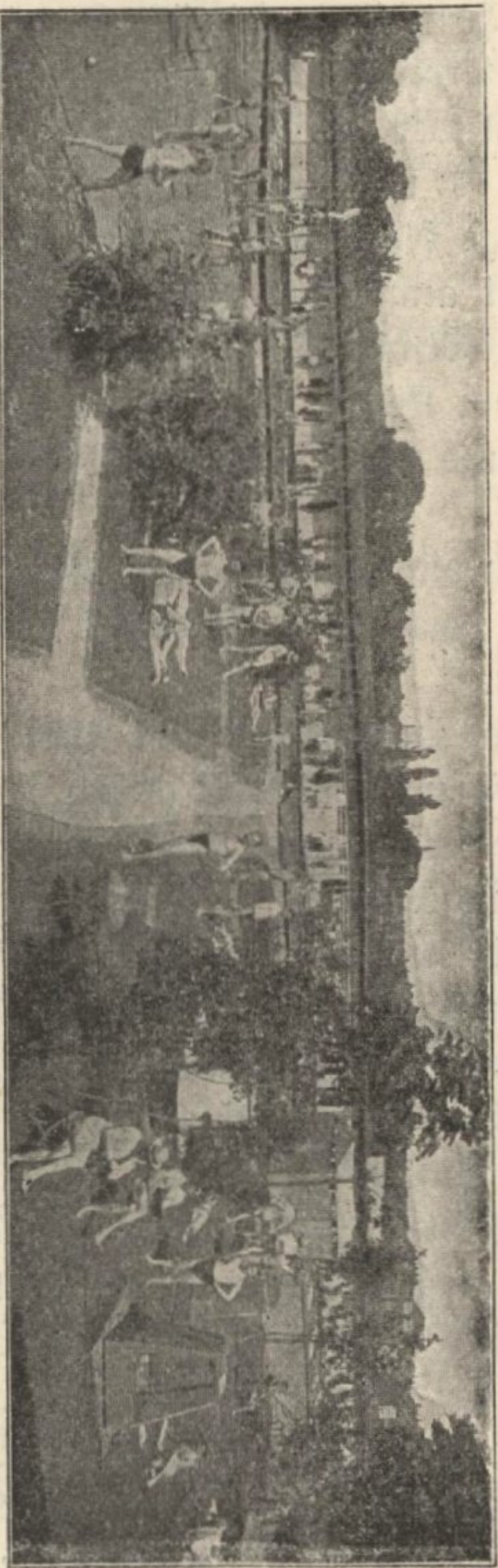
Die Luftbäder wirken wohlthuend auf die Haut ein. Vielen wird es neu sein, daß auch die Haut für den Körper wichtige Funktionen zu erfüllen hat.

Die Haut atmet, das heißt, sie dünstet Wärme aus, sie scheidet gasförmige Dünste aus, sie schwitzt verbrauchte Stoffe aus dem Körper aus, sie setzt aber auch das Blut der Luft aus und reizt und erhöht dadurch das Zirkulieren desselben.

Aber auch die Nerven haben regen Anteil; die Nerven beruhigen sich oder werden belebt, je nach der Konstitution des Einzelnen.

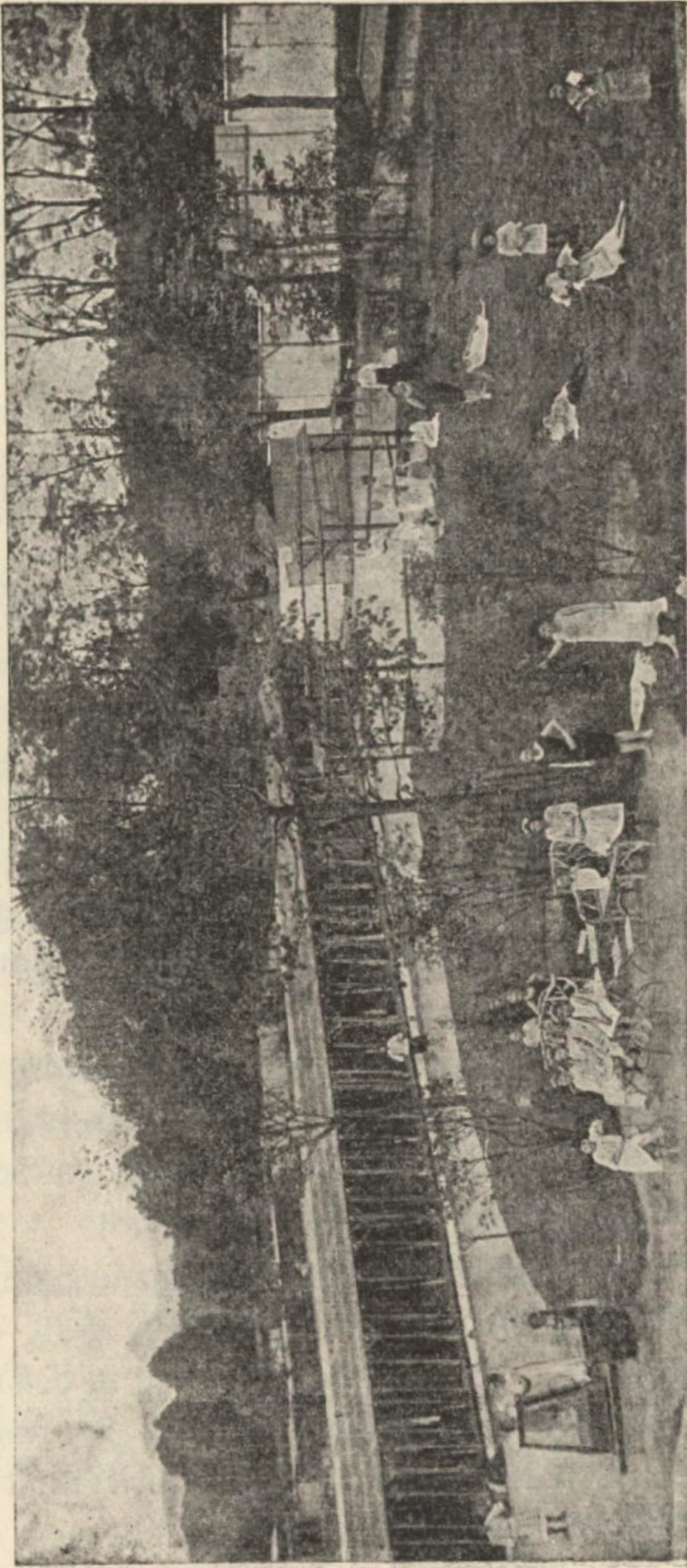
Wenn man in Betracht zieht, daß unser Wohlbefinden nur davon abhängt, daß alle unsere Organe gesund sind und nur ihre Wirkungen dem Körper zugute kommen, wenn ihre Tätigkeit eine ungestörte ist, so mag es auch dem Laien einleuchten, daß gerade unsere Haut dabei schlecht wegkommt. Unsere Kleidung ist der Mode unterworfen. Außer Kopf, Hals und Händen ist also der ganze Körper zum Teil in erheblichem Maße beengt und dem Licht und der Luft verschlossen.

Diesem Nachteil gesellt sich zu, daß die Wärmeabgabe oder Ausstrahlung um den dritten Teil geringer ist, als bei nacktem Körper in frischer Luft. Der Vorgang dürfte ohne weiteres dem Leser begreiflich werden, wenn er daran erinnert wird, wie oft bei größeren Menschenansammlungen, bei Anstrengungen, sei es anläßlich größerer Märsche oder Tänze usw., wie oft Ohnmachtsfälle und Unwohlsein,



Das Germania-Sonnenbad für Herren in Leipzig.

Das Leipziger Germania-Bad war es, das im Jahre 1900 zuerst zur Errichtung von Nicht-, Luft- und Sonnen-Bädern schritt, seitdem ist es für viele Städte Vorbildlich geworden. Der Besuch dieser Sonnenbäder ist außerordentlich stark, mozu die Nähe der Stadt und seine herrliche idyllische Lage nicht unwesentlich beitragen. Der Flächeninhalt des Bades umfasst nicht weniger wie 12000 qm.



Das Germania-Sonnenbad für Damen in Leipzig.

infolge Hitze oder Blutandranges stattfinden, und daß diese Fälle meist schnell durch Luft und Kühle verwunden werden.

Auch der Schweißentwicklung steht die Kleidung entgegen, und diese Behinderung kommt einer Vergiftung gleich, denn der Schweiß ist nichts als ein Mittel, Gift und Krankheitsstoffe mit auszuschleiden, neben seiner Haupteigenschaft, den Körper abzukühlen.

Die Haut, die die häufige Berührung mit Licht und Luft nicht kennt, bleibt deshalb blaß und welf.

Gingegen findet beim Luftbadenden die Haut Gelegenheit, wieder aufzuleben.

Nachdem im Anfang „Gänsehaut“ entsteht, tritt bald die Reaktion ein. Die Blutgefäße erweitern sich, und das Blut kreist lebhaft unter Entwicklung roter Blutkörperchen. Bei täglichen Luftbädern hält diese Erscheinung an und ist stärker als bei Wasserbädern. Diese Hauttätigkeit erweitert und erhöht die Herztätigkeit, dieses Organ dabei entlastend.

Auch der Stoffwechsel der anderen inneren Organe wird angeregt. Ich setze hier nun gleich voraus, daß der Luftbadende sich reichlich vor allem bei kühleren Temperaturen (unter 15°) bewegt.

Die frische Luft kommt in reichem Maße in die Lungen, sodaß sich diese weiten. Damit gelangen auch größere Mengen Sauerstoff in uns, die Verbrennung in den Lungen wird gesteigert und dem Körper dadurch Wärme zugeführt. Aber die Lungen leisten die Arbeit nicht allein. Die untern Zipfel massieren im Verein mit dem Bauch-

sell die Verdauungsorgane beim tiejen Atmen und fördern ihre Tätigkeit.

Die Folgen davon sind ein angeregter Appetit und geregelter Stuhlgang. Auch die Urinabsonderungen sind reichlicher und häufiger. Bei den Frauen kommen die Perioden regelmäßig wieder.

Die Nerven erstarren in der Luft und zwar erholen sich schwache Nerven schneller in der Luft als im Wasser weil die Wirkung des Wassers für diese zu schroff ist.

Ebenso wie manches andere ist die Nacktkultur in der Luft Gewohnheit, dies lehrt uns nunmehr schon die Erfahrung. Man braucht ja nicht Extreme in Betracht zu ziehen, sondern beginne im Sommer mit Luftkuren.

Und wenn dann der Körper gewöhnt ist, in verschiedenen Temperaturen sich wohl zu fühlen, so erlangt er eine große Abhärtung gegen Erkältungskrankheiten, ebenso wie unser Gesicht und unsere Hände weniger empfindlich sind.

Am idealsten und radikalsten kann man einer Degeneration entgegen wirken, wenn wir schon unsere Kleinen in diesem Sinne abhärten und nicht verpäppeln.

Wenn man in Betracht zieht, daß Luftbäder insofern schon ideal genannt werden dürfen, als sie in jedem Heim, an jedem lustigen Plätzchen, ohne besondere Vorkehrungen und deshalb auch ohne Unkosten ausgeführt werden können, so kann man sie als sozialen und bedeutenden Fortschritt begrüßen.

Sind sie bei Kindern ebenso wenig zeitraubend als manche Beschäftigung, die „den Kleinen im späteren Leben nützlich sein kann“, (und vielleicht das Gegenteil wird

Wahrheit) so wird sich dem Erwachsenen vielfach die Möglichkeit bieten, seine Luftbäder bei der Arbeit zu nehmen. Bei sehr vielen Berufen wird sich sogar die Verbindung der Tätigkeit mit dem Nachtsein zu wesentlichem Vorteil gestalten. So bei fast allen freieren Berufen, wie Künstler, Schriftsteller, Handwerker usw., die selbstständig sind. Wem dies nicht vergönnt ist, der wird eben morgens, mittags oder abends, aber möglichst regelmäßig, sich an den Aufenthalt in der Luft gewöhnen müssen,

Weg mit den Kleidern! Es ist, als ob der Körper etwas ist, was uns durch die ewige Bedeckung in Vergessenheit geraten ist, was unterdrückt, beengt, verkümmert, heinache luftdicht abgeschlossen, wie eine Uhr aus einem Etui geholt wird, die wieder in Tätigkeit gesetzt werden muß.

Die Haut der Hände und des Gesichtes sticht braun und lebendig von den übrigen Körperteilen ab, die, blaß, gelblich und dünn, vor der Berührung mit der Luft erschauern. Aber jedem kommt wohl gleichzeitig ein Gefühl des Wohlbefindens an, wenn man keine Behinderung der Sachen mehr fühlend, einmal den Brustkorb voll frische Luft saugen kann, die Arme kreisen und die Beine „schlenkern“ kann.

Wie eine Dankbarkeit der inneren Organe durchjubelt es uns, daß nun die Haut befreit, an der Entwicklung Anteil nimmt.

Vier-, sechs- und achtfach sitzen zumal beim Weibe in der Taille die Kleider am Leibe, wahre Strangulationsmarken hinterlassend! Bei uns Männern ist es nicht viel besser, das brauche ich ja nicht zu erzählen.



Wie wohl tut es uns schon, wenn wirs uns „bequem“ machen, in Hemd und Hose sitzen und den armen Fuß aus seinem Stui ziehen! Diese Wohltat empfinden wir in weit höheren Maße noch „splitternackt“.

Die allmähliche Abhärtung muß Methode haben, sonst ist sie nicht allmählich. Wenn der Körper so wetterfest ist wie die Hände und das Gesicht, dann erkälten wir uns auch nicht mehr.

Das Kind kennt von Natur aus die Bekleidung nicht und jammert, wenn es bedeckt wird, das gibt Jeder zu. Hier muß die Gewöhnung an die Luft beginnen. An die normalen Temperaturen von 10—15° unserer Zimmer natürlich zunächst oder im Sommer im Freien.

Abgesehen vom zartesten Lebensalter haben die Kinder im normalen Falle eine solche Lebensfreude und Überschuß an Wärme in sich, daß sie sich doppelt wohlfühlen, wenn sie in voller Freiheit sich bewegen können.

Der Appetit ist riesig und die Luft macht Schlaf, dies sind die Wünsche aller Eltern. Verkehrterweise ist der Wunsch meistens die Ursache, das Kind, wenn es kerngesund war, durch zu liebevolle Fürsorge zu verwöhnen, was dann durch Appetitlosigkeit und Ermattung zutage tritt.

Sehen wir uns die Dorfkinder an!

Beneidenswert gedeihen sie „auf der Landstraße.“ Nahrung und Kleidung sind dürftig, im letzteren Falle aber segensbringend.

Luft, Licht und Sonne dringen an das Körperchen in vollem Maße durch das „Kleid“, das meistens aus einem Kittel besteht, der mehrere „Ventilations“löcher aufweist.

Dies schwellende, rosig blühende Fleisch!

Im Vorfrühling, im Reif des Spätherbstes, dieselbe primitive Bedeckung! Das Auge des Städters blickt ängstlich auf die Kleinen im feuchten Wiesengrund, wie sie mitunter stundenlang im Wasser waten und sie sich am Ende doch weniger refälten als unser Nachwuchs.

Dies nur ein natürliches Beispiel.

Erreulicherweise zieht unsere Jugend schon das Spiel und den Sport in frischer Lust allem anderen Beginnen vor und an ihnen wird es nicht liegen, ihr vor-enthalteneß Recht, den Körper zu entwickeln, abzulehnen.

Zum Troste sei es jedem gesagt, daß es ein „Zu spät“ Luftbäder zu nehmen, nicht gibt und daß sich auch ältere Personen verhältnismäßig schnell daran gewöhnen.

Jeder ist es also seiner Gesundheit schuldig, in möglichst weitem Maße den Schaden oder die Nachteile wettzumachen, die uns unsere Kleider bringen, umlomehr als, wie schon erwähnt, Umstände und Unkosten erspart bleiben. Um Mißverständnissen vorzubeugen, sei gleich hier betont, daß alles Gesagte für beide Geschlechter zutreffend ist.

Zum Anbeginn habe man täglich im gutgelüfteten temperierten Zimmer nicht über eine halbe Stunde lang.

Bekommt die Kur, das heißt tritt ein Wohlbehagen ein, das sich durch rieselndes Wärmegefühl äußert und eine lebhaftere Blutzirkulation unter der Haut andeutet, so setze man die Bäder bei offenem Fenster fort oder stelle sich am besten hinaus in die Natur, wenn die Temperatur gerade milde ist. Ich habe immer gefunden, daß man sich im Zimmer leichter über Temperaturen täuscht und

sich eher einen Schnupfen holen kann, der die Bäder schon verleiden kann. Zumal in kühlen Zimmern, die nach Norden heraus liegen.

Wenn es möglich ist, vermeide man die heißeste Sonne, sie hat, wie später bei Sonnenbädern klar gelegt wird, eine bedeutende Wirkung auf das Herz und das Nervensystem, besonders bei Neurasthenikern (leicht erregbaren Naturen).

Bei kühlerer Luft bewege man sich reichlich. Gesorgt wird für Bewegung durch Spiele und Geräte in den offiziellen Luftbädern.

Solange es der Körper verträgt, bade man in die kalte Jahreszeit hinein, das tägliche Pensum Zeit verringernd. Bei großer Kälte ist es unnötig und unvorsichtig, da ohnehin dem Körper genügend Wärme entzogen wird. Man hört und sieht viel über Badende in Schnee und Eis, jedoch dies ist nichts für die Allgemeinheit. Ich empfehle als Ersatz im Winter das Skilaufen, Rodeln und Schlittschuhlaufen. Über diese Sports finden die Leser belehrende Abhandlungen im Verlage dieses Werkchens.

In Verbindung mit den Luftbädern und als natürliche Steigerung derselben nimmt man die Sonnenlichtbäder, die Douchen und Vollbäder hinzu.

---

#### IV. Im Sonnenlichtbade.

Schranken gibt es in der Natur nicht zwischen Luftbad und Lichtbad (wenn man es nicht gerade nachts

nimmt). Beides ist da immer vereint, nur besteht die Möglichkeit, sich einem von beiden intensiver hinzugeben.

Das volkstümliche allgemeine Lichtbad wird im Gegensatz zum elektrischen Lichtbade das Sonnenbad bleiben, schon der Billigkeit der himmlischen Sonnenstrahlen wegen.

Wie um das Luftbad als Heilfaktor, so ist auch um das Licht als solchen immer heftig diskutiert worden, jedoch in beiden Fällen ist schlagend erwiesen, durch unglaubliche Heilerfolge, wo alle übrige ärztliche Wissenschaft versagt hat, daß das Licht ein Heilmittel und daher von größter Bedeutung für die Menschheit ist.

Wir hatten gesehen, wie zur Hautpflege nicht nur Waschen und Baden, sondern auch Luftzufuhr vonnöten war. Auch das Licht tut uns gut.

Es fällt auf unsere Haut, und ich will versuchen, seine Einwirkung klar zu machen.

Unser „Fell“ besteht aus zwei Häuten, außen die Hornhaut und darunter die dicke Lederhaut.

Ein ganzes Gewebe von feinsten Nerven mit Tastknötchen, Blut- und Lymphgefäße, Talg- und Schweißdrüsen, Härchen und Poren durchsetzen die Doppelhaut.

Folglich ist unsere Oberfläche zum Wahrnehmen der Tastempfindungen (Berührung, Temperatur) da. Außerdem regelt sie unsere Körpertemperatur durch Wärmeabgabe und dient durch die Drüsen zum Ausscheiden des Schweißes und mit diesem von Kohlensäure und giftigen Sekrementen unseres Blutes.

Das Licht nun regt die Ausscheidung von Kohlensäure und Schweiß sehr an, während dies im dunklen im Gegenteil der Fall ist.

Das Licht läßt auch die Bildung unzähliger Bakterien und Schmarozer auf unserer Haut nicht zu und wirkt direkt tödlich für dieselben.

Dann wirkt ja das Sonnenlicht auch sonst belebend auf unsern Organismus, was auf die Gesamtstimmung und Laune fördernd einwirkt.

Wie wohltuend ist der linde Sonnenstrahl im Winter, wie durchrieselt er den Genesenden beim ersten Ausgange!

Wie traurig bleibt die Pflanze zurück, die im dunklen steht. Farblos und matt welkt sie dahin. Farblos und bleich, was dem Licht entrückt ist! Hebe den großen Stein auf, weiß krabbelt der Wurm, die Made davon. Bleich der Salamander und der Molch in der Höhle, bleich die Frucht, die zu tief im Schatten hing.

Unser Kulturkampf ums tägliche Brot nimmt uns viel hinweg von den Segnungen des Himmels, umso mehr sollten wir jede Minute ausnutzen und dem Körper zu Gute kommen lassen, der doch gestärkt den Kampf bestehen soll.

Statt dessen ermatten wir ihn durch eine Menge beengender Kleidungsstücke.

Ebenso wie ein Luftbad, kann sich jeder schnell, und wenn es nur am Fenster sein sollte, ein Sonnenbad bereiten.

Die Hauptsache ist, daß der Badende sich völlig entblößt und sich den Sonnenstrahlen aussetzt. Um im Anfange ein solches Bad gut zu vertragen, dehne man es nicht über eine halbe Stunde aus und schütze dabei den Kopf durch Beschatten mittels eines Tuches, um Kopfschmerzen zu vermeiden.

Diese Unannehmlichkeit kommt durch die Blendung der Augen durch die grelle Sonne, deren Strahlen so mächtig wirken, daß der natürliche Schutz durch die Augenlider völlig unzureichend ist.

Während der Bestrahlung setze man nach und nach alle Körperseiten der Sonne aus.

Will man einen Schweißausbruch herbeiführen, so wähle man ein windstilles Plätzchen und lagere den Körper auf durchglühendes Bretterwerk oder im Sand. Daß dieses Schwitzen gesund ist, braucht wohl nicht wiederholt betont zu werden.

Noch mag an dieser Stelle gesagt sein, daß die Wirkung von Luft-, Licht- und Sonnenbädern eine erhöhte ist, wenn der Badende diät und vernünftig lebt, das heißt den erzielten Erfolg nicht in anderer Hinsicht herabmindert.

Unter Diät versteht man regelmäßig tätig zu sein, regelmäßig seine Mahlzeiten einzunehmen, regelmäßig zu ruhen und zu schlafen, wenn möglich regelmäßig sich in frischer Luft durch Bewegung zu erholen. Diätische Nahrung soll wenig fett und wenig gewürzt sein. Blähende Hülsenfrüchte sind zu vermeiden, ebenso als schwer verdaulich geltende Speisen (Hefengebäcke usw.) Dabei soll man von allem nicht soviel genießen, daß man sich unbehaglich voll fühlt. Diät schließt ferner starken Alkohol- und Nikotingenuß aus.

Sind die Nerven durch die Sonne ein wenig matt geworden, so erstarren sie umsomehr durch ein nachfolgendes Abreiben mit frischem Wasser und auch durch ein Voll- oder Schwimmbad.

Wer sich das Vergnügen bietet, ein öffentliches, wohl-  
eingichtetes Sonnenbad zu besuchen, dem bieten sich diese  
Annehmlichkeiten und noch andere dazu.

Die Anlage ist zweckmäßigerweise so, daß eine nach  
Süden offene Halle eine Menge Platz auf einer wenig  
schrägen Bretterdiele für die Badenden bietet. Um die  
nach oben und Norden gerichteten Köpfe zu schützen, ist  
ein Streifen undurchdringlichen Segeltuches gespannt. Im  
übrigen kann es sich Jeder im weichem Sande oder im  
Freien unter schattigen Bäumen bequem machen — je nach  
Belieben, wie's einem wohlthut.

Zur Unterbrechung kann man sich auch austoben.

Man kann Freiübungen machen, auch sind Regel-  
spiel, Sprungplätze und viele Geräte zum Erproben von  
Kraft und Gewandtheit da. Der lockere Sand oder auch  
Rasen reizt zum Ringkampf und für die Muskeln liegen  
Gewichte da, die zum Aufheben reizen.

In dem Abschnitt über Nacktkultur sei hierüber noch  
einiges Ergänzendes gesagt.

In den Heilanstalten überwacht die Pflege ein Bade-  
meister, die Badenden liegen da auf Matrazen und Decken  
ausgestreckt und je nach Vorschrift des Arztes behandelt  
Gewöhnlich folgen warme Vollbäder und Massagen des  
ganzen Körpers.

Einige solcher Heilanstalten lassen sogar an schönen  
ruhigen, windstillen selbstverständlich sonnigen Wintertagen  
baden — wenn auch nur auf einige Minuten.

Sonnenbäder brauchen nicht täglich genommen zu  
werden. Bei häufigen Bädern bräunt die Haut und schält  
sich ab, was ganz natürlich ist. Jedenfalls sind hier

dieselben erfreulichen Erfolge zu konstatieren, wie beim Luftbade. Die Hautatmung und Blutzirkulation wird reger und das Allgemeinbefinden gehoben.

Noch möchte ich einige Winke geben.

Wer die Schweißabsonderung fördern will, hülle sich, während der Bestrahlung in wollene Decken.

Schwächlichen, nervösen Personen rate ich, sich in feuchte Tücher zu hüllen, die Wirkung der Sonnenstrahlen ist so milder. Auch den Kopf mit feuchten Tüchern belegen ist wohltuend.

Am besten ist es, wenn solche Naturen dabei wandeln, besonders wenn sie fühlen, daß die intensive Sonne aufregend auf die Nerven wirkt.

Den Gesunden sei zur Warnung gesagt, daß ein Mäzuviel wie bei jeder Sache Schaden kann. Schwäche und nervöse Erregung sind die Folgen.

Den Nerven dürfen wir nach den Sonnenstrahlen keine eiskalten Abspülungen zumuten, sondern nur allmähliches Erfrischen ist von bester Wirkung.

Ferner vermeide man vieles Wassertrinken oder gar Bier!

Ich widerrate auch, unmittelbar nach einer eingenommenen Mahlzeit zu baden.

Um die Augen zu laben, lenke man den Blick in grünes Blätterwerk oder auf Rasenflächen.

Machen sich bei Anfängern nervöse Erregung mit Schlaflosigkeit und leichtem Schwindel bemerkbar, so probiere man vorsichtig, was der Körper verträgt.

Man bade erst in der Luft und setze nur von Zeit zu Zeit den Unterkörper der Sonne aus, Den Körper



und die Nerven stärke man durch Abreibungen temperierten Wassers.

Kalte Schwimmbäder unterlasse man in solchem Falle.

Das Jucken der sonnverbrannten Haut suche man nicht durch kaltes Wasser zu mildern, sondern umwickele die betreffenden Stellen mit feuchten Lappen, worauf sich bald eine neue Haut bildet an Stelle der sich abschälenden.

Im großen und ganzen kann man die Bräunung bei gesunden Menschen antreffen.

---

## V. Lichtbäder.

Da wir nicht immer in der glücklichen Lage sind, daß uns die liebe Sonne bescheint, so ist der Mensch auf die Idee gekommen, das künstliche Licht zu Heilzwecken in seine Dienste zu stellen.

Auch hier verhält es sich ähnlich wie in der Natur, daß sich Hitze und Licht verbinden, da bei der Lichtentwicklung eine intensive Wärme sich entwickelt.

Die Lichttherapie (Lichtheilkunde) ist als Heilmittel heute allgemein durch die Erzielung großer Erfolge anerkannt.

Wir verwenden zunächst das elektrische Licht. Die Elektrizität ist hier nur das Mittel, Helligkeit und Wärme die Funktionäre.

Die Bäder werden mit Nuancen verabfolgt, wir haben z. B. blaue und violette Bestrahlung im Gegensatz zu roten Strahlen usw.

Vielfach geschieht die Bestrahlung durch Glühlicht  
Im Prinzip sind diese Lichtbäder, deren Verabreichung  
unter Anwendung verschiedener Systeme und verschiedener  
Apparate erfolgt, von derselben Wirkung wie die Sonnen-  
bäder. Ist doch hier wie da der nackte Körper der Licht-  
wirkung ausgesetzt.

Diese Bäder sind noch zur Zeit recht kostspielig, wenn  
sie häufig genommen werden, und werden dieselben wohl  
selten ohne Veranlassung des Arztes genommen.

Auch hier tritt eine weitere Pflege in Funktion, die  
meist in einer wissenschaftlichen Massage besteht. Ruhe  
ist zur Bekömmlichkeit nötig. Dies sei nur zur Vollständig-  
keit kurz im Anschluß an die Sonnenlichtbäder hinzugesügt.

---

## VI. Gymnastik und Sport im Freien.

Wir haben im Vorhergehenden gesehen, wie gesund Licht, Luft und Sonne für den Menschen sind. Beim Kranken werden alle diese Bäder in Ruhe genommen und auch genügend nachfolgende Ruhe verordnet. Der gesunde Mensch jedoch verträgt ein Bad ohne jedes Schwächegefühl, im Gegenteil, die Energie, sich zu betätigen wird größer.

Dies kann jeder beobachten, der mal im Sommer ein Naturschwimmbad betreten hat. Dieses Leben! Die Nacktfröiche sind wie zu neuem Leben erweckt, sie schreien und rennen und toben sich aus, und wenn sie zu Lande genug haben, geht die Sache im Wasser in erhöhtem Maße weiter.

Von jeher waren auch für die „Großen“ Gelegenheiten da, wo der Körper diese oder jene Übungen im Anschluß ans Bad verbinden konnte.

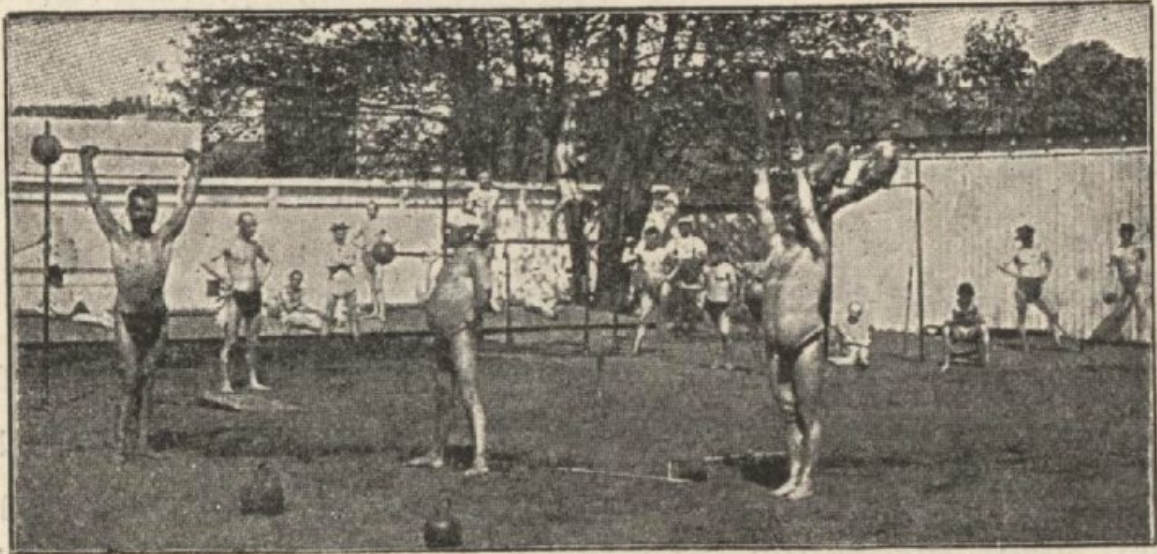
Ein Turnreck, Schaukel und Ringe über dem Wasser fehlen wohl selten in einem Bade.

Auch hier bietet das Lustbad Neuerungen, die vollständig dem Leichtathleten Genüge bieten und so ein gewaltiger Schritt vorwärts getan ist, für unsere Körper- oder besser Nacktkultur.

Erfahrungsgemäß ist die Tatsache festzustellen, daß die Anlage eines solchen Bades umsomehr rentiert, je größer

es ist, und je mehr sich jedes Individuum nach seiner Weise da ausleben kann.

So haben wir denn in einer Anlage folgende Naturbeschaffenheit und Gelegenheiten zum Ausarbeiten. Ideal ist es, wenn ein Zipfel Waldung mit in den Bereich des Bades gehört. Tannenwald ist wegen seiner Ozonausströmung geeignet, Laubwald muß trocken sein und viel Graswuchs haben. Größere Rasenflächen empfehlen sich, da sie staubfreier als Tummelplätze sind, als Sandboden.



Turn-Abteilung des Germania-Sonnenbades in Leipzig.

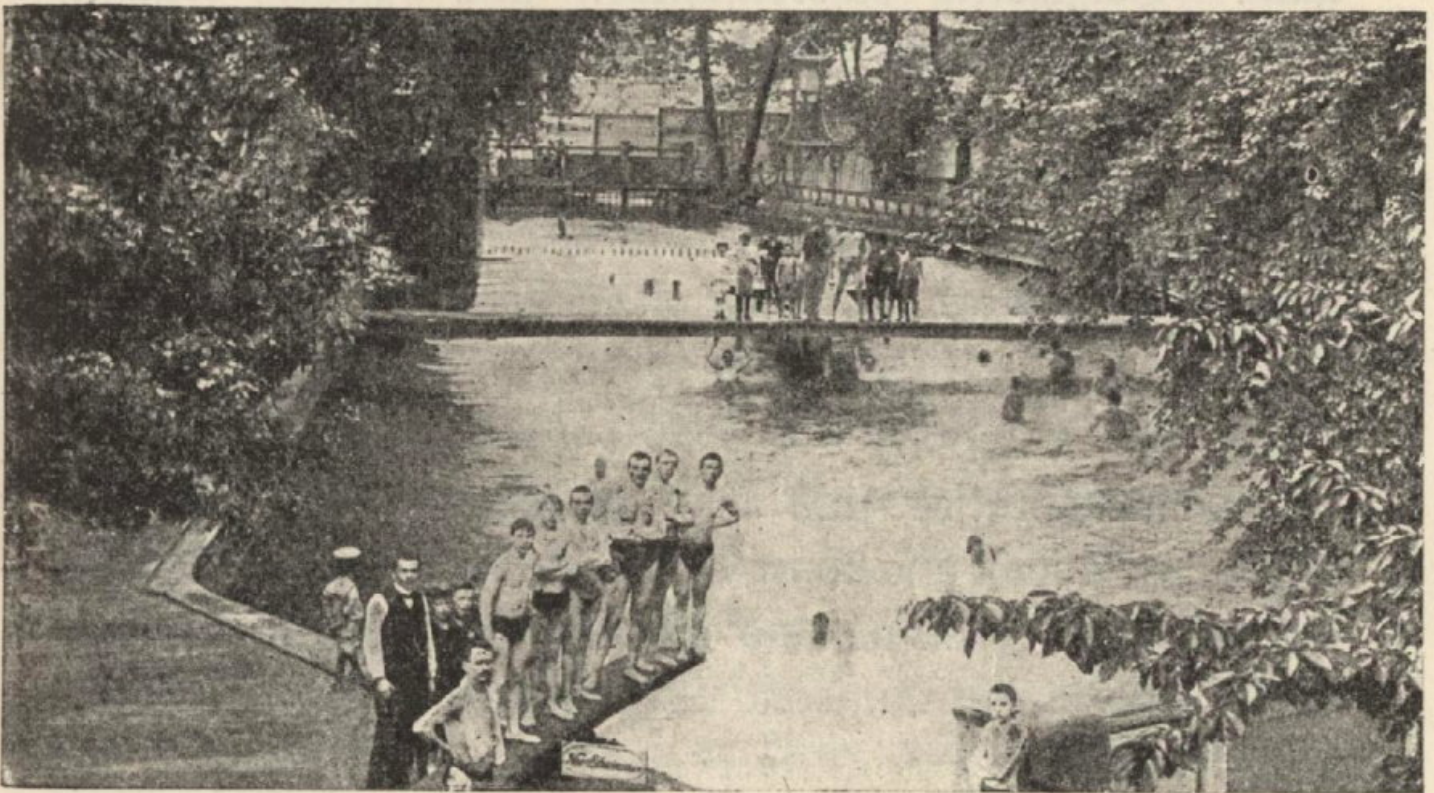
Badegelegenheit im Fluß ist nicht unbedingt erforderlich, aber ebenfalls wünschenswert. Jedenfalls muß Wasser reichlich zum Waschen und Duschen vorhanden sein.

Die übrigen Einrichtungen des Luft-, Licht- und Sonnenbades sind sonst denen der anderen Bäder ähnlich, also Kabinen, offene Halle usw.

Von der Anlage der Sonnenbäder war schon in dem betr. Abschnitt die Rede und so blieben denn nur noch die Gelegenheiten übrig, sich körperkulturell zu betätigen.

Zunächst sollten wir hier unsere Turngeräte vollständig vorfinden: Reckstange, Barren, Böcke, Kletterstange, Balken, Schaukel, Ringe und Sprungeinrichtungen für Hoch- und Weitsprung,

Ferner gehören die Geräte hierher, die zur Unterstützung der gymnastischen und athletischen Übungen dienen, es sind dies Stab, Keule, leichte Handel, dann die Kugeln



Schwimm-Bassin des Germania-Sonnenbades in Leipzig.

und Gewichtstangen, der Stein zum Stoßen, Diskus, Schleuderball usw.

Für Spiele ist Lawn-Tennis zu empfehlen, ferner Croquet, Ballschlagen usw.

Beliebt ist ferner die Einrichtung einer Regalbahn.

Zur Belustigung trägt vielfach Tauziehen bei.

Ausgezeichnet arbeitet sich der Körper durch den Ringkampf aus, da bei diesem Sport alle Muskeln des Körpers in Mitleidenschaft gezogen werden.

Über die meisten der hier erwähnten athletischen Übungen finden die Leser Spezialabhandlungen, die in demselben Verlag erschienen sind.

Nicht unerwähnt seien noch verschiedene gesunde Tätigkeiten, denen man zum Teil in Sonnenbädern frönen kann. Holzhacken, Karrenschieben und -ziehen, walzen, graben und schippen sind solche. —

---

## VII. Zukunft und Nacktkultur.

Ohne Zweifel sind wir in einer rapid sich entwickelnden Epoche angekommen, die beruht die Degeneration des Menschen erkannt und alles zu tun bestrebt ist, das edelste und schönste unseren Nachkommen zu erhalten, was es geben kann.

Das ist unser Geschlecht.

Wenn ich hier auch eintrete für Nacktkultur und Natürlichkeit, so sage ich gleich vorweg, daß mir durchaus nichts daran liegt, die Welt umzukehren und alle Kleidung verbannt zu sehen. Dies ist Unsinn und ich spare mir jedes Wort, dies näher zu begründen. Nur einen Grund nenne ich — Kleidung ist einer Nacktkultur nicht im Wege! —

Es fragt sich nur, was und wie man sie trägt.

Hiermit dokumentiere ich gleichzeitig meinen Standpunkt zu einer Zeit, wo die Öffentlichkeit sich mit derlei Dingen beschäftigt und sich bis in den Reichstag hinauf streitet. Der Nackttanz des Weibes! — Ich bin mit der Kunst sehr eng verwachsen und traue mir von diesem Standpunkte aus ein Urteil wohl zu.

Ich verwerfe den Tanz des völlig „nackter“ Weibes, weil er nicht schön ist, ja unästhetisch! Nicht einmal reizend, auch vom Standpunkt der „Sinnlichkeit“ nicht, die ich beim Tanz zu genießen als gesunder Mensch mit Recht erwarten darf.

Schön ist der nackte Leib im dünnen Schleierhemd!

Das Ahnen der Formen, das Flüchtige ist schön beim Tanz. Der Rhythmus bleibt uns. Die Grazie wird durch die lange Falte des Kleides gesteigert.

Die starke Bewegung zeigt uns gerade die dem Auge sich bietende schöne Form, verhüllt alles andere, was der Faltenwurf stören könnte — dasselbe Prinzip wie in jeder Schwesterkunst kommt zur Geltung.

Uns bleibt genug. Das schöne Fußgelenk, die Entwicklung des Beines. Der freie Arm, vom dünnen Gelenk in feinen Linien grazios gezogen. Die Amnüt des Halses und die Schultern.

Die Grazie der Haltung, der Rhythmus der Bewegung in Lenden, Fuß und Hand!

Diese Forderung vom „Anzug“ zunächst an das Weib, der Mann darf sich mehr „Freiheit“ in dieser Richtung leisten.

Die bildende Kunst steht über dem Gesagten —, Malerei und Plastik pflegen die Nacktkultur in edelster,

freiesten Weise und sind in den Zeiten der Nacht die Hüter des menschlichen Körpers gewesen.

Wir sollten aber alle Künstler werden, wenigstens soweit, daß wir unseren Körper völlig kennen und beherrschen lernen und dies müssen wir, dann wird auch die Kunst erneut aufblühen und allgemeine Würdigung finden. Jetzt ist es ja nur ein recht geringer Prozentsatz, die an dem Leben und Schaffen unserer Künstler teilnehmen, bedauerlicherweise.

Auch in dieser Hinsicht sind Wege beschritten worden, unsere Schulen zu kultivieren, indem mehr Wert auf den Zeichenunterricht gelegt wird. Die Kenntnis unseres Körpers ist ein reiches Lehrgebiet, was noch brach liegt. Auch die Art der Kleidung muß in der Jugendzeit anerkundet werden. Damit läßt sich Sinn für Geschmack und Einfachheit wohl verbinden.

Das Turnen hat sich ja erheblich aus starren Fesseln befreit und wird in leichter Kleidung in der Natur vorwiegend abgehalten.

Mit der Erziehung muß die Kenntnis unseres Geschlechtslebens Hand in Hand gehen.

Eine freie Kleidung macht uns nicht so prüde und heimlich, während ja unsere Geschlechter am Ende sich verstehen sollen, zum besten unserer Nachkommen.

Dies trifft aber selten zu. Entweder sind unsere Eheschließungen Handelsabschlüsse, oder die Kuppelung zweier junger Menschen, die eine Ehe „ohne Licht“ führen, in der auch die Kinder wieder möglichst im dunklen gelassen bleiben und so in einer Welt der Irrungen tappen, die ihnen nicht selten zum Verhängnis wird.



Das Geschlechtsleben muß so offen sein, so klar sein wie unser Leben, denn es steht im Brennpunkt. Wir können durch die Aufklärung in dieser Hinsicht nur Vorteile finden. Kultur ist hier dringend geboten.

Die Gegenwart erfordert ganze Menschen, ein bewußt gezeugtes kräftiges Geschlecht. Die Ehe soll die Verbindung zweier Naturen sein, die den Willen zur Fortpflanzung haben und in ihrem Kinde ihr Ideal verkörpert sehen, deshalb bestrebe sich jeder, seinen Körper und seinen Geist zur Entfaltung zu bringen, damit er nicht am eigenen Kinde die Fehler noch deutlicher zu sehen bekommt, woran er krankt.

Ein Herd von Unreinlichkeit und Krankheit muß hier bekämpft werden. Den Weg habe ich bekannt gegeben, das ist die Aufklärung, die Natürlichkeit, zu der die Raatkultur führt.

Also ein neues Leben beginnen!

Licht, Luft und Sonne in und um uns. Helle gesunde Wohnung, Erholung im Freien. Genuß an der Natur, am Menschen, am Schönen.

Natürliche Lebensweise, (Kost) Sinn für unser Geschlecht der Zukunft!

## Bücher für Sportleute

Verlag von S. Schnurpfeil, Leipzig

Durch jede Buchhandlung zu beziehen.

**Der Weg zur Kraft**, mit 45 Abbild. und einer Trainiertabelle, von *Theodor Siebert* 1 Mk.

**Moderner Ringkampf**, mit 29 Abbild., von *H. Köhler* 25 Pf.

**Dschu-Dschitsu**, Japanische Methode der Selbstverteidigung, m. 10 Abb., von *H. Thiel* 25 Pf.

**Olympische Spiele**, Anleitung des sportlichen Laufens, Springens, Schlei- derns, mit 16 Abbild., von *F. Paul* 25 Pf.

**Körperkraft, Gesundheit und Schönheit** durch Leichtgewichtsübungen, von *S. Biswack*. Mit 10 Abbild. und 2 Uebungstabeln 25 Pf.

**Hantelbüchlein für Erwachsene**, mit 30 Abbild., von *E. Eiselen* 25 Pf.

**Fussballspiel**, m. 9 Abbild., v. *S. Facius* 25 Pf.

**Das Boxen**, mit 6 Abbild. 25 Pf.

**Lawn Tennis** 25 Pf.

**Kleine Fechtchule**, mit 20 Abbild., von *J. Seegers* 30 Pf.

## Nützliche Bücher für Jedermann

Verlag von S. Schnurpfeil, Leipzig

Durch jede Buchhandlung zu beziehen.

**Parlez-vous français?** Französische Sprechübungen üb. Vorkommnisse des täglichen Lebens 30 Pf.

**Do you speak English?** Englische Sprechübungen üb. Vorkommnisse des täglichen Lebens 30 Pf.

**Parla italiano?** Italienische Sprechübungen über Vorkommnisse des täglichen Lebens 30 Pf.

**Französische Conjugationstabelle** der regelmässigen u. unregelmässigen französischen Verben 30 Pf.

**Englische Conjugationstabelle** der regelmässigen und unregelmässigen englischen Verben 30 Pf.

**Lateinische Conjugationstabelle** der unregelmässigen Verben 30 Pf.

**Tabellen z. deutsch. Literaturgesch.** 30 Pf.

**Die Kunst des Schnellrechnens**, von *E. Huhle* 30 Pf.

**Mein Briefsteller** in allen Lebenslagen, von *F. Nemnich* 60 Pf.

**Wie bewerbe ich mich um Stellung.** Ratgeber für Stellensuchende und Briefsteller 60 Pf.

## Bücher für Sportleute

Verlag von S. Schnurpfeil, Leipzig

Durch jede Buchhandlung zu beziehen

**Kleine Schwimmschule**, mit 20 Abbild., von *R. Anton* 25 Pf.

**Das Kunstlaufen auf dem Eise**, mit 59 Fig., von *S. Facius* 30 Pf.

**Lungen-Gymnastik**, von *Dr. R. Kochendorf*, mit 13 Abbild., 60 Pf.

**Das deutsche Schlagballspiel**, v. *H. Lange*, 25 Pf.

**Sieberts Trainiertabelle für Athleten** 50 Pf.

**Der Skilauf**, mit 23 Abbild., v. *F. Paul* 25 Pf.

**Der Umgang mit dem Rade**, mit vielen Abbild., von *F. Paul* 25 Pf.

**Das Radrennen und seine Technik**, von *F. Paul* 25 Pf.

**Das Pferderennen und die Chancen am Totalisator**, von *F. Paul* 25 Pf.

**Kleine Billardschule** (Das Carambolage- Spiel) mit 23 Abbild., von *E. Huhle* 30 Pf.

**Das Skatspiel**, von *E. Walther* 25 Pf.

**Das Schafkopfspiel**, Wendisch-Doppelkopf 25 Pf.

## Nützliche Bücher für Jedermann

Verlag von S. Schnurpfeil, Leipzig

Durch jede Buchhandlung zu beziehen.

**Der moderne Vereinsredner** 30 Pf.

**Wie man Vereine leitet** 30 Pf.

**Der Hypnotiseur.** Anleitung, das Hypnotisieren zu erlernen 25 Pf.

**Anleitung zum Schön- und Schnell- schreiben**, mit Vorlagen 60 Pf.

**Heilgymnastik gegen Nervosität**, von *Dr. R. Kochendorf*, m. 33 Abb., 75 Pf.

**Kranz- und Schleiergedichte** 30 Pf.

**Geburtstagsgedichte** 20 Pf.

**Hochzeits- u. Polterabendgedichte** 30 Pf.

**Weihnachts- u. Neujahrswünsche** 30 Pf.

**Gesellschafts-Spiele** 30 Pf.

**Bier-Comment** 25 Pf.

**Contre, Quadrille à la Cour** 40 Pf.

**Liederbuch für wandernde Schüler** 10 Pf.

**Jugendspiele** 10 Pf.

**Das Einmachen der Früchte**, von *Henriette Davidis* 30 Pf.

**Wie schmücke ich den Christbaum** 30 Pf.

**Das Testament nach deutschem Reichs- gesetz** 25 Pf.

**Das Süsswasser-Aquarium**, m. Abb. 25 Pf.

**Das Salzwasser-Aquarium**, m. Abb. 25 Pf.

**Zimmer- und Balkongärtnerel** 30 Pf.



# **Billige Werke für das Privatstudium,**

die durch alle Buchhandlungen zu beziehen sind.

- Allgemeines über Naturheilkunde.** Von R. Walther. 126 S. 40 Pfg.  
**Atlantis, die vorflutliche Welt.** Von J. Donnelly. 469 S. Mk. 1.60.  
**Briefe des Grafen von Chesterfield an seinen Sohn.** Grundsätze der Lebensweisheit. 205 Seiten. 80 Pfg.  
**Darwin, sein Leben, seine Lehre und seine Bedeutung.** Von Alphons de Candolle. 59 Seiten. 20 Pfg.  
**Das Leben Jesu.** Von Ernst Renan. 219 Seiten. 60 Pfg.  
**Der menschliche Körper.** Von Dr. B. Langkavel. 111 S. 40 Pfg.  
**Die Anwendungen der Elektrizität in der Praxis.** Von W. Goldhahn.  
I. Die Haustelegraphie mit 40 Abb. 62 S. 40 Pfg.  
II. Die Telephonie mit 36 Abbildg. 79 S. 40 Pfg.  
**Die Chemie.** Von Dr. W. Baringer. 310 Seiten. Mk. 1.—.  
**Die Elemente der Logik.** Von Dr. R. Eisler. 102 Seiten. 40 Pfg.  
**Die Philosophie des Krieges.** Von Michel Revon. 96 Seiten. 40 Pfg.  
**Die Sternwelt in ihrer mythologischen Deutung.** Von G. W. Geßmann. 72 Seiten. 20 Pfg.  
**Die Wunder der Elektrizität.** Von Theodor Schwärze. 72 S. 20 Pfg.  
**Einführung in die Philosophie.** Von Dr. R. Eisler. 160 S. 60 Pfg.  
**Experimentalphysik.** Von James Cary. 272 Seiten. Mk. 1.—.  
**Geld und Währung.** Von Dr. S. Eicherschy. 102 Seiten. 40 Pfg.  
**Geschichte der Deutschen.** Von Gustav Höder. 239 Seiten. 80 Pfg.  
**Geschichte der französischen Revolution 1789.** Von Dr. Binzer. 124 Seiten. 40 Pfg.  
**Geschichte der Kreuzzüge.** Von R. Th. Foctt. 58 Seiten. 60 Pfg.  
**Geschichte der Reformation von ihrem Ursprunge bis auf unsere Zeit.** Von J. Sophronizon. 282 Seiten. Mk. 1.—.  
**Grundlagen der Erkenntnistheorie.** Von Dr. R. Eisler. 173 S. 80 Pfg.  
**Grundzüge der Ethik.** Von Dr. Hermann Schwarz. 136 S. 40 Pfg.  
**Hygiene.** Von Dr. A. Grotjahn. 109 Seiten. 40 Pfg.  
**Kunstgeschichte.** Von Joh. Gaulke. 208 Seiten. 80 Pfg.  
**Meteorologie.** Von Paul Raegbein. 124 Seiten. 40 Pfg.  
**Psychologie im Umriss.** Von Dr. R. Eisler. 104 Seiten. 40 Pfg.  
**Sittenlehre für das deutsche Volk.** Von J. R. Schott. 234 S. 80 Pfg.  
**Ursprung der Sprache.** Von Zaborowski. 206 Seiten. 60 Pfg.  
**Volkswirtschaftslehre.** Von Friedrich Streißler. 154 S. 40 Pfg.

**Verlag von Siegbert Schürpfeil, Leipzig.**

