

Freikörperkultur

und Lebensreform

Reichsverband für Freikörperkultur e. V. (RFK)



Verlagsort Berlin
1930 • Heft 7
Preis 80 Pfg.

Das Problem der Männerkleidung

von Jahr zu Jahr mehr als Kulturfrage ersten Ranges anerkannt

findet seine zeitgemäße Lösung

durch die

RIECKEN-TRACHT

Sie fußt auf den Bedingungen des Körpers (Hautfunktionen und Bewegungsbedürfnis) und entspricht allen an Zweckmäßigkeit und Aussehen zu stellenden Anforderungen

Nähere Auskunft und Bezug:

HARALD RIECKEN :: HÖHBECK
POST GARTOW (HANNOVER)

Besucht unsere Lichtgelände, Ferien- und Erholungsheime!

Wochenende, Ferien auf Freijugendland Übersee

400 000 qm großes Freikörperkulturgelände,
die unmittelbare Fortsetzung des 120 000
Morgen großen Naturschutzparkes

Schorfheide bei Berlin

Unterkunft und Verpflegung täglich im Ge-
ländeheim. Werbeschrift kostenlos durch:

Richard Goldmann, Berlin-Lichtenrade, Heimweg 8

Telefon: Lichtenrade 9653

Mündliche Auskunft: Mittwochs 17—20 Uhr,
Berlin SW 61, Yorckstraße 22

FERIENHEIM S P Ö K T A L

Post Steinbeck an der Luhe
(Lüneburger Heide)

Im schönsten Teil der Lüneburger Heide gelegen,
unweit des Naturschutzparkes. Herrliches, 320 Mg.
großes, einsam gelegenes Luftbadgelände mit Wald u.
fließendem Wasser. Sonnige, geschützte Lage. Kosten-
loser Gymnastikunterricht, Leichtathletik. — Neu-
erbautes Landhaus im niedersächsischen Stil, be-
haglich eingerichtet. Verstreut liegende kleine Wohn-
häuschen für Familien und Einzelpersonen. Beste,
reichhaltige Verpflegung. Gute Betten. Zwang-
loser, familiärer Aufenthalt. Billige Preise.

Das ganze Jahr geöffnet!

Ausführlichen bebilderten Prospekt gegen 30 Reichspfennig Rückporto

Ungestört sich erholen

und licht- und sonnebaden können Sie und
Ihre Kinder in den Kinder-, Schul- und Ferien-

Freikörperkultur - Heimen

im RFK:

Strandbad Agnuzzo bei Lugano

Lichtschul- und Ferienheim Glüsing-
Betendorf (Lüneburger Land)

Lichtsiedlung Jungmühl bei Ganzlin in
Mecklenburg

Freideutsches Jugendlager Klappholtal
auf Sylt

Freiluftpark Klingberg, Post Gleschen-
dorf bei Lübeck

Wohnliche Räume / Kräftige, meist fleischlose,
auch Rohkost, meist auch Selbstversorgung /
Eigene, große Lichtgelände mit Wald und
Wasser / Sport- und Spielplätze / 4.— bis 7.— M.
Prospekte gegen —.45 M. auch durch die Ge-
schäftsstelle des RFK., Berlin SW 61, Yorckstr. 22

Sportluftbad Eichkamp

Herrliche Waldlage — Große
Luft- und Sonnenbäder —
Ausübung sämtlicher Leibes-
übungen — 7 Minuten vom
Bahnhof Eichkamp (Span-
dauer Strecke) entfernt —
Erste und größte Anlage
dieser Art seit 29 Jahren.

Verein für Körperkultur E. V.
Berlin-Grünwald
Tel. C 3 Westend 8257

Freikörperkultur und Lebensreform

Z e i t s c h r i f t
des Reichsverbandes für Freikörperkultur e. V. (RFK)

Verantwortlicher Schriftleiter: Friedrich Knapke,
Berlin-Johannistal, Groß-Berliner Damm 5 II.
Rücksend. erfolgen nur, wenn Rückporto beigelegt ist.
Geschäftsstelle des RFK: Berlin
S W 61, Yorckstraße 22 (Laden)
Fernruf: Bergmann 9390

Heft 7 / 1930

Verlag, Vertrieb und Anzeigenannahme:
H. Apitz, Druckerei und Verlagsbuchhandlung, Berlin
S W 61, Belle-Alliance-Str. 92. Fernruf: Bergmann 4776

Preis des Einzelheftes RM. 0,80, für
Bundesmitglieder RM. 0,25
Bezugspreis einschl. Zusendung vierteljährlich RM. 2,65
in geschlossenem Umschlag RM. 3,30. Einzahlungen
auf Postscheckkonto 66815 Freikörperkultur und
Lebensreform, Berlin

Körperkultur und Lebensreform

Ernst Kohl, Turn- und Sportlehrer.

Das erscheint mir ein glückliches Gefüge: Körperkultur als Kernstück der Lebensreform! Es ist geeignet, ein wesentliches Stück mit beizutragen am Werden eines neuen Geschlechtes, das sich der hohen Bedeutung und Aufgaben seines Körpers bewußt wird, das seinen Körper erleben lernt. Leben ist für die Masse der Menschen zum bloßen Vegetieren herabgewürdigt worden: Man schläft, ißt und arbeitet. Die Zwischenzeit wird mit diesen oder jenen Sonderinteressen ausgefüllt, die zumeist mehr dazu angetan sind, lebensvernichtend als lebensfördernd zu wirken. Es vergehen die besten Jahre des Lebens; und am Ende stehen wir vor der nicht zu lösenden Frage: Was hatte das für einen Sinn?

Folgende Ausführungen sollen nicht den Zweck verfolgen, diese Frage nun zu beantworten. Sie ist auch

wohl nicht eindeutig zu lösen für alle, da jeder Denkende seinem Leben einen eigenen Sinn, unterschiedlich von dem des anderen, zumessen mag. Aber einen Weg sollen sie andeuten, einen Angriffspunkt zeigen, wie wir herausfinden können aus dem mehr Vegetieren, das eine vergangene Zeit „Leben“ nannte, wie wir hinüberfinden können über das Dunkel der Gegenwart zum Licht einer neuen aufgehenden Zeit und zu einem lebenswerteren Leben in diesem Lichte.

Lebensreform ist für viele zum Schlagwort geworden, wenn es gilt, Reklame zu schlagen oder für neuzeitlich angestellt zu erscheinen. Lebensreform ist in der Tiefe ihrer Bedeutung von den wenigsten erkannt, was erwiesen wird durch alle diejenigen, die sich schon Lebensreformer nennen, wenn sie sich mit irgendeinem Teilgebiet der



Aufn. Max Müller, Baldur, Bund für Freikörperkultur, Berlin

Lebensreform beschäftigen, sei es als Nichtraucher, als Alkoholgegner, als Vegetarier oder Rohköstler, als Mitglied irgendeines Lichtbundes und dergleichen mehr. Lebensreform will von weit höherer Warte aus betrachtet und gewürdigt werden: Sie umfaßt alles das, was jene Teilreformer in ihrer Gesamtheit erstreben, und noch viel mehr dazu! Sie wendet sich nicht nur an die Gesunderhaltung unseres Körpers und seiner Organe, sie umfaßt auch den inneren Menschen mit Seele und Geist und sucht so den ganzen Menschen zu einem harmonischen Wesen zu gestalten.

Solche Menschen werden dann von sich aus den Drang und auch die Kraft dazu haben, die bestehenden Mißstände dieser Zeit entweder zu ändern oder aber, wo dies in den meisten Fällen nicht möglich sein wird, mit ihnen fertig zu werden, ohne an ihnen zu zerschellen. Den Menschen, aber den ganzen Menschen anders zu gestalten, ist die Grundforderung. Oft aber geht man den umgekehrten Weg und will erst die Dinge dieser Welt ändern, um dadurch andere Menschen zu bilden. Der Plan muß scheitern an dem Widerstand derer, die ohne eine innere Einstellung zu solchen Neuerungen einfach nicht mitmachen oder, was weitaus schlimmer ist, sich sogar dagegen sträuben werden.

Wenn wir nun eine Erneuerung des Menschen erstreben, wo ist da der wichtigste Angriffspunkt? Der alte Gutsmuths, der Großvater des deutschen Turnens, sagt in seinem Vorwort zur „Gymnastik für die Jugend“ etwa folgendermaßen: „Schaffe deinem Sohne einen gesunden Körper, und er wird dich segnen. Pflege seinen Geist und vernachlässige seinen Körper, und er wird dir fluchen!“ Den gesunden Körper aber schafft Gutsmuths durch die Leibesübungen, die er in oben angefügtem Werke näher und in mustergültiger Weise beschreibt. Dieses Werk wirkte bahnbrechend und wurde vorbildlich für die Leibesübungen aller Länder und gilt bis heute als das lesenswerteste Buch der Leibesübungen überhaupt. Es sei auch uns allen warm empfohlen; man vergesse nur nicht die Zeit, in der es entstand: 1798!

Und jeder von uns weiß aus eigener Erfahrung: Zu keiner Zeit und bei keiner Gelegenheit werden Menschen, und seien sie einander noch so fremd und verschieden, so von Grund aus umgewandelt, als wenn sie zu körper-

licher Betätigung sich zusammenfanden, zumal, wenn es sich um neuzeitliche, lebendige Leibesübungen handelt. Man denke nur an ein solches Zusammensein, einen Kursus: Einander fremd, aus den verschiedensten Berufszweigen, mit den mannigfachsten Anlagen und Interessen kommt man zusammen, man steht sich kalt, gleichgültig gegenüber. Dann greift die Wirkung der gemeinsamen Arbeit am Körper hinein, die sich zunächst darin zeigt, daß die in so starkem Maße vorhandenen Hemmungen des Leibes und der Seele mehr und mehr gelöst werden: der Mensch fühlt sich freier, er wird frei! Man lernt sich als Mensch regen und bewegen, sich seinen Mitmenschen gegenüber als Mensch, nicht mehr als Vorgesetzter oder Untergebener, zu geben und den andern nur als solchen zu verstehen. Beziehungen aller zu allen tun sich bald auf durch das Gemeinsame, das die Arbeit am Leibe mit sich bringt. Und so entsteht in wenigen Tagen ein mustergültiges Bild einer wahren Interessen- und Lebensgemeinschaft, frei von allen sonst im Leben der Menschen untereinander vorherrschenden Äußerlichkeiten und allem Zwang. So kommen wir dem tieferen Sinn der Arbeit am Körper näher: Sie bewirkt Erhöhung der Bewegungs- und Lebensfreude und fördert echte Gemeinschaftsbildung.

Und das ist nur ein kleiner Teil dessen, was wir „Körperkultur“ nennen. Schauen wir uns aber um unter allem, was sonst dazu gehören mag, so kommen wir zu der Erkenntnis, daß es der nächstliegende aller Angriffspunkte sein muß; es handelt sich doch darum, an einem Ende den Anfang zu machen zu dem weit größeren und umfassenderen Begriff „Lebensreform“. Hier wird aber trotz allem, was über Lebensreform gesagt und geschrieben wird, zu wenig gehandelt; diese Sache wird zu wenig ernst genommen. Das aber ist der Kernpunkt, wo wir Hand anlegen müssen, wo der Anfang zu machen ist. Sein eigener Leib ist dem Menschen immer noch das Nächste, Handgreiflichste, Verständlichste; sich mit ihm zu beschäftigen, bleibt das Natürlichste aller Dinge. Und innerhalb all dieser Beschäftigungsmöglichkeiten sind es wieder die Leibesübungen, die ihm von Natur die liebsten sein müssen: Gymnastik, Turnen, Sport! Sie seien die Grundlage der Körperkultur, diese dann ein wesentlicher Baustein der Lebensreform.



Aufn. Bernh. Patzer, Neusonlandbund e. V., Berlin

Wendet zur Klarheit euch,
 Liebende Flammen! —
 Die dich verdammen,
 Heile die Wahrheit,
 Daß sie vom Bösen
 Froh sich erlösen,
 Um in dem Allverein
 Seelig zu sein!

Faust III. Teil.

Erstes europäisches Freikörperkultur-Treffen

Pfingsten 1930 zu Frankfurt am Main

Einberufen war das Treffen im Auftrage des Reichsverbandes für Freikörperkultur von dessen bisherigem Vorsitzendem Dr. Hans Fuchs und dem Vorsitzenden des Bundes „Orplid“ in Frankfurt a. M. auf dessen Bundesgelände in Dornholzhausen.

Vertreten waren England durch Martin für Booth, Holland durch van Till, Frankreich durch Dellas für Durville-Medan und Huchet, de Mongéot, Paris und etwa 12 weitere Teilnehmer, darunter zwei aus Marokko, Österreich durch Gasperini, Graz (Gesunde Menschen), Schweiz durch Morell für Fanghauser, ferner Ungarn und Italien. Der belgische Vertreter hatte zufolge plötzlichen Trauerfalles in letzter Stunde abgesagt. Deutschland wurde vertreten durch die Einberufer, ferner Prof. Kelch, Frankfurt, Frau Mühlhause-Vogeler, Vorstandsmitglied des Reichsverbandes für Freikörperkultur, auch Mitglied der Reichsleitung der Liga für freie Lebensgestaltung, ferner Dr. H. Vahle, Berlin.

Dr. Hans Fuchs eröffnete die Tagung pünktlich am Pfingstsonntagmorgen um 10 Uhr. Anschließend berichtete Bieck Tallwey über die Lage in Deutschland. Es ist bemerkenswert, daß er die Zahl der organisierten Freikörperkultur-Anhänger für Deutschland auf 20 bis 25 000 schätzt, dazu 30 Gelände und Luftbäder im RFK., 25 bei der Liga.

Der englische Bericht ergab weniger Erfreuliches. Vor wenigen Jahren bestand schon eine Gruppe von etwa 150 Mitgliedern. Die Ungunst der Zeit brachte die Entwicklung vorläufig in etwa zum Scheitern, derart, daß gegenwärtig eine Gruppe von nur noch etwa 30 Mitgliedern besteht, deren Luftbad im vorigen Jahre in erfreulicher Weise von etwa 25 Deutschen besucht wurde.

Hoherfreulich waren die Nachrichten aus Frankreich. Dort ist Freikörperkultur erst seit etwa zwei oder drei Jahren weiteren Kreisen bekannt.

Die Bewegung wird dort anscheinend von geistigen Kräften getragen, die keinen Anstand nehmen, persönlich lebhaft hervorzutreten. Frankreich kennt zwei Richtungen, die integrale oder nützlich einerseits und die naturale andererseits. Das Organ der ersteren Richtung ist „Vivre integralement“, die Teilnehmerzahl wurde angegeben mit 1200 in Paris, ferner Gruppen in nennenswerter Stärke an zahlreichen Plätzen, darunter Toulon, Straßburg und Lion. Bemerkenswert ist die Entwicklung in Marseille, wo es in diesem Jahre gelang, binnen etwa 3 Monaten 90 Anhänger zu gewinnen, auf deren Gelände, eine Insel im Mitteländischen Meere, Alkohol, Nikotin und Fleisch verboten sind. Die Zahl der Leser von „Vivre integralement“ wurde auf 20 000 beziffert.

Die andere Richtung, naturale, Zeitschrift „Naturisme“, lehnt die gemeinsame völlige Nacktheit ab, aus Rücksicht gegenüber der bisherigen scharfen Gegnerschaft. Im übrigen bevorzugt diese Richtung gemeinsames Geländetummeln, bei welchem allgemein Badehose getragen wird, während das weibliche Geschlecht dazu eine breite Binde über die Brüste trägt. Im Dienste dieser Richtung steht die Insel Medan in der Seine, etwa eine Bahnstunde unterhalb Paris. Dort sind großzügige Tummelplätze errichtet, auch wird dort Land in kleinen Parzellen für Wochenendhäuser abgegeben.

Der Vertreter Österreichs wies hin auf das herrliche Gelände der „Gesunden Menschen“ in Graz, etwa 800 m hoch in den Bergen gelegen, mit Schutzhütte, in der Nähe ein gut empfohlenes Wirtshaus. Dieses Gelände wurde mehrfach von Freunden aus Ungarn, Südslavien und Italien besucht. Mit lebhafter Entrüstung wurde die Meldung aufgenommen, daß die Behörde dieses Gelände für Kinder bisher verboten hat.

Aus Ungarn wurde lediglich ein loser Privat-Zusammenschluß gemeldet.

In Italien ist die Uniformierung der öffentlichen Meinung durch den Faschismus naturgemäß der Freikörperkultur wenig günstig. Immerhin ließ das Erscheinen des italienischen Vertreters auf ein gewisses grundsätzliches Interesse schließen.

Besonderes Interesse erzielte der holländische Bericht. Die „Vrije Lychaams-kultur-beweging“ legt äußersten Wert auf strengste Auswahl, etwa 30 Mitglieder bei etwa 600 Bewerbungen. Angestrebt wird zunächst die strengste und reinste Verwirklichung des Gedankens und ihm zunächst die führenden Kreise grundsätzlich zu gewinnen. Jede Propagierung des Freikörperkulturgedankens für weitere Kreise wird einstweilen streng vermieden.

Des weiteren brachte der erste Tag die Vorträge von Dr. med. B. Günther, Darmstadt, über Freikörperkultur und Heilkunde, Frau Therese Mühlhause-Vogeler, Ffm., über Freikörperkultur, Sittlichkeit und Erziehung, ferner Dr. H. Vahle, Berlin, über das deutsche Recht der Freikörperkultur.

Am folgenden Tage wurde der Entwurf einer europäischen Zielsatzung, abgedruckt in „Freikörperkultur und Lebensreform“, Januar und Februar 1930, mit den Länder-Vertretern eingehend durchberaten, wobei es an wertvollen und förderlichen Hinweisen nicht fehlte. Es wurde alsdann beschlossen, daß an Hand des Tagungsberichtes die Länder die Zielsatzungen bis zum 1. 11. d. J. durchberaten. Alsdann soll eine Kommission von je zwei Mitgliedern aus jedem Lande, also je ein männliches und ein weibliches sollen. Alsdann soll eine Kommission von je zwei Mitgliedern aus jedem Lande, also je eine männliches und ein weibliches Mitglied, zusammentreten und zum zweiten europäischen Freikörperkultur-Treffen Pfingsten 1931, welches einzuberufen Frankreich beauftragt wurde, einen verbesserten Entwurf vorlegen.

Lebhafte Zustimmung und Annahme fand weiterhin der französische Antrag auf Bildung eines europäischen Freikörperkulturverbandes.

Starken Beifall erzielten die gymnastischen Übungen, welche Durville-Medan im großen Kreise übte. Diese Gymnastik beruht auf einfachem Spannen, Dehnen und Strecken der Muskeln. Sie bedeutet eine erhebliche Bereicherung sowohl für gemeinschaftliche Übungen auf dem Gelände, als auch für die Einzelübungen zuhause.

Die starke grundsätzliche Bedeutung der Tagung wurde von allen Teilnehmern freudig bejaht. Insbesondere bestand Einverständnis darüber, daß der europäische Zusammenschluß das geeignete Mittel ist, um unserer Sache in jedem Falle einen neuartigen Rückhalt von ganz besonderer



Aufn. Bernh. Patzer, Neusonnlandbund e. V. Berlin

Stärke zu geben, insbesondere die Freikörperkultur in denjenigen europäischen Ländern zum Aufblühen zu bringen, in welchen sich bisher nur schwächste Ansätze zeigen.

Der Gedanke der deutsch-französischen Freundschaft als einzig geeignetes Unterpfand des europäischen Friedens fand bei allen Teilnehmern lebhafteste freudige Zustimmung.

So bot die Tagung eine Fülle wertvollster Anregungen und Erkenntnisse.

Das herrlich am Südhange des Taunus gelegene Luftbad des „Orplid“ erstrahlte uns dauernd im prächtigsten Pfingstsonnenschein. Man trennte sich in der festen Erwartung auf ein fröhliches Wiedersehen im nächsten Jahre in Frankreich. He.

Was hat die Freikörperkultur der Frau zu bieten?

Von Therese Mühlhause-Vogeler.

Wenn man in Freikörperkulturverbänden Umschau hält und die Beteiligung der Geschlechter festzustellen wünscht, so fällt jedesmal auf, daß das weibliche Geschlecht in der Minderzahl ist, daß die weiblichen Mitglieder zum größten Teil die Ehefrauen von männlichen Mitgliedern sind und auf diese Weise zwangsläufig mit hineingezogen werden in die Bewegung. Hier soll nun nicht erörtert werden, woher sich dieser Frauenmangel schreibt, ob von dem Überwiegen anezogener Hemmungen beim weiblichen Geschlecht, ob von einer gewissen Trägheit, die sich vor neuen Ideen und ihrer Umsetzung in die Praxis scheut, ob endlich vielleicht von der größeren Abhängigkeit der Frau von dem Familienkreis und seinen Einflüssen.

Es ist verständlich, daß, wer für die Bewegung gewonnen werden soll, sich zuerst einmal fragt, welche Vorteile ihm die Bewegung zu bieten habe, ob sie den in heutiger Zeit äußerst karg bemessenen Teil an Freizeit und Geld um ihrer Werte willen beanspruchen kann, ob es sich lohnt, in ihren Reihen zu stehen. Die Frau also wird wissen wollen: was hat die Freikörperkultur mir zu bieten?

Es ist hier überflüssig, von den Werten zu sprechen, die die Freikörperkultur jedem vermitteln kann, der zu nehmen gewillt ist. Hier handelt es sich um die Werte, die der Frau im besonderen etwas zu bedeuten haben. Mit dem scheinbar Äußerlichsten soll begonnen sein, mit der Behauptung: die Freikörperkultur beschenkt die Frau mit Jugendlichkeit und Schönheit. Es sind das nur scheinbar so äußerliche Werte: denn wir wissen ja wohl alle, daß im Lebenskampfe der von allem Anfang benachteiligt ist, der über kein angenehmes, kein elastisch und leistungsfähig anmutendes Äußeres verfügt.

Die Erfahrung in der Freikörperkultur hat gelehrt, daß die Kosmetik von Regen und Wind, von Sonnenbestrah-

lung und Luft eine ausdauerndere Farbschönheit und eine appetitlichere zu vermitteln vermag, als es Lippenstift und Augenbrauenschwärze vermögen. Das bei dem Freiluftleben erworbene blühende Inkarnat ersetzt völlig und natürlich die moderne „Kriegsbemalung“. Durch die Gesundung des ganzen Körpers wird seine Kraft und Schönheit noch gesteigert; denn der Volksmund hat wohl recht mit seiner Behauptung, daß Gesundheit die halbe Schönheit sei. Nach ihm ist ja auch Jugend halbe Schönheit. Der gymnastisch durchgebildete, an Linienanmut und Bewegungsschönheit reiche Leib aber wird immer einen jugendlichen Eindruck machen.

Ein anderes bringt die Freikörperkultur zuwege, was der verheirateten Frau und Mutter selten gelingt: daß sie eine sonntägliche Ausspannung hat, ohne von gelegentlichen Beunruhigungen um die zurückgebliebenen, in fremder Hut befindlichen Kleinen belästigt zu werden. Sie kann mit den Kindern aufs Gelände, hat ihre Erholung in Gemeinschaft mit ihren Lieblingen, die draußen in Wasser und Sand, ihren liebsten Spielzeugen, weit „artiger“ und darum weniger nervenaufreibend sind als in der engen Stadtwohnung. Hier im Kreise der Freikörperkulturtreibenden findet die Frau mannigfache Anregung allein schon durch die Vielartigkeit der Menschen, die in den Bänden vereinigt sind. Sie gewinnt Einblick in andere Lebenssphären als die eigene, sieht die Daseinsbedingungen in anderen Kreisen, erfährt so eine gewaltige seelische und geistige Bereicherung, wenn sie nur sich ein paar Gedanken darüber machen will.

Sie erlebt dort eine neue Form der Geselligkeit, abseits von den hergebrachten Formen, eine Geselligkeit, die sich gründet auf rein persönliche Bindung, nicht auf gesellschaftliche und Klassenzugehörigkeit. Sie erlebt, ganz stark und intensiv, den Menschen an sich, nicht seine Aufmachung, seine bestechende äußere Form gesellschaftlichen Verhaltens.

Sie erfährt endlich noch ein Letztes, ein Wichtigstes: eine neue Einstellung der Geschlechter zueinander, eine Einstellung, die darauf verzichtet, im anderen immer nur das entgegengesetzte Geschlecht zu sehen, die vielmehr eine kameradschaftliche Haltung zum anderen Menschen bedeutet. Die Tatsache, daß man dem anderen ein großes Vertrauen erweist, wenn man, entgegen der üblichen Sitte, mit ihm gemeinsam in Luft und Sonne und Wasser, bei Sport, Spiel und Gymnastik, nackt ist, diese Tatsache allein genügt, eine Atmosphäre gegenseitiger Rücksichtnahme, eine Atmosphäre der Reinheit zu schaffen. Die Aufgabe, die die Frauenbewegung, vielleicht unbewußt, begann zu lösen, nämlich anstatt der Wertung der Frau als geschlechtliches Objekt ihre Wertung als Mensch und Persönlichkeit zu setzen, kann hier erfolgreich zum Ende geführt werden. Und diese Wertung bringt min-



Aufn. Fritz Hamm, Bund für Körperkultur und Naturschutz e. V. Berlin
Am Udersee



Aufn. Siegfried Dietrich, Berlin

destens ebenso viel gesunde, von aller erotischen Romantik freie Ritterlichkeit mit sich, wie man sie an der „guten alten Zeit“ zu preisen weiß. Aber diese Ritterlichkeit wird sich nicht beschränken dürfen auf eine Rücksichtnahme des Mannes gegenüber der Frau, sondern rückwirkend auch ein gütig-vornehmes Verhalten der Frau gegenüber dem Mann zeitigen müssen.

Diese Reinheit der Atmosphäre zwischen den Geschlechtern, in der man endlich lernt, daß Nacktheit und Sexualität nichts miteinander zu tun haben, ermöglicht der Frau auch eine Gattenwahl, die unbeeinflusst ist von irgendwelcher sexuellen Überrumpelung. Sie wählt im Mann den zugehörigen Menschen, nicht den gutgekleideten „Herrn“ mit angenehmen Manieren, der im richtigen



Aufa. W. Griepentrog, R.-F.-K.-Einzelmitglied, Wollin

Sonnenlichtnahrung

Eine Darstellung neuzeitlicher Ernährungserkenntnisse nach Bircher-Benner.

(Schluß)

Von diesem Vorrat an chemischer Lebensenergie in der Pflanze lebt mittelbar oder unmittelbar das gesamte Tierreich. Denn nur die grüne Pflanze kann mit Hilfe des Sonnenlichtes aus den Elementen der Luft und des Erdbodens die Nahrungsstoffe organisieren und aufbauen, der tierische Organismus kann sie nur verbrauchen, die Stoffe abbauen, in ihrem Energiegehalt vermindern und die freiwerdende chemische Lebensenergie für den eigenen Lebensbetrieb benutzen bzw. die Bruchstücke der pflanzlichen Stoffe zum Aufbau tierischer Körperzellen verwerten. So sehen wir eine abbauende Linie vom Pflanzenfresser über den Fleischfresser und Aasfresser bis zum mineralisierenden Bakterium. Alle zehren von der aufgespeicherten Sonnenenergie, bis auch der letzte Rest in tierisches Leben: in Wärme, Bewegung, Muskelkraft, Nervenlektivität, Denkfähigkeit usw. übergegangen ist und an Stoff nur die Elemente der Erde und der Luft wieder übrigbleiben. Nun begreifen wir auch, was Bircher-Benner unter „Nahrungspotential“ oder „Energiegefälle chemischer Lebensenergie“ versteht, wenn er vom „Sonnenlichtniveau“ der Nahrung spricht. Je höher die Wassermenge eines Bergsees gelegen ist, desto größer der Spannungsunterschied zwischen der Ebene und der Höhe des Bergsees; die Höhe bestimmt das Energiegefälle oder Potential (Fähigkeit, Energie zu entwickeln, Arbeit zu leisten, eine Turbine zu treiben); bei weniger großer Höhe verringert sich auch das Potential. Ebenso verhält es sich mit dem Nahrungspotential oder dem Energie-

Augenblick und unter geschickter Vorbereitung seine Ansprüche an die Frau als Geschlechtswesen zu stellen weiß.

So sind die Gaben der Freikörperkultur vielfacher Art, und es bedarf nur eines bewußten Zugreifens der Frau, um sich diese Gaben zu eigen zu machen. Aber man bekommt nichts im Leben geschenkt; jede Gabe enthält zugleich eine Aufgabe. Die Frau soll nicht nur genießenden, sie soll auch tätig-schaffenden Anteil haben am Leben der Freikörperkultur. Ihren Wirkungsbereich ihr zuzuweisen, wird das Thema eines weiteren Aufsatzes sein.

Neue Freikörperkulturverbände
sind in den Städten

**Hagen i. W., Flensburg
Lübeck und Waren**

im Entstehen. An alle Freunde der Freikörperkultur in diesen Städten und deren Umgebung ergeht daher der

AUFRUF

ihre Anschrift dem Reichsverb. f. Freikörperkultur e. V. Berlin SW 61 Yorkstraße 22, aufzugeben.

Von cand. med. Albert Averdung

gefälle chemischer Lebensenergie: Je höher das Sonnenlichtniveau, desto größer das Nahrungspotential und damit der Sonnenlichtwert einer Nahrung.

Die Nahrungsmittel selbst sagen uns gar nichts über das Wesen der Energie, die den Lebensprozeß treibt. Erst die Beziehungen der Pflanze zum Sonnenlicht klären uns hierin auf. Die vom Leben in der Pflanze organisierte Sonnenenergie ist das „Nährende“. Das Sonnenspektrum mit seinem Gleichwert von 6000 Grad Celsius wird so zum neuen Maßstab. Er gibt den höchsten Nährwert an, da er dem vollen Energiewert des in der Pflanze aufgespeicherten Sonnenlichtes entspricht. Jede abbauende Umwandlung, welche diese ursprüngliche Nahrungsenergie in einen anderen Zustand überführt, bedeutet eine Senkung des Sonnenlichtniveaus, geringeres Energiegefälle und damit geringeren Nährwert. Diese durch Verbrauch der chemischen Lebensenergie entstehende Senkung erfolgt aber nicht nur auf dem abbauenden Wege der tierischen Lebensentwicklung, des Pflanzenfressers, Fleischfressers, Aasfressers, Leichenkäfers und auflösenden Bakteriums, sondern auch durch Gärung, Fäulnis, Salzung, Zuckering (Weißzucker), durch die Hitze der Brat-, Back- und Kochprozesse. Demnach haben rohe Früchte und Nüsse, rohe Gemüse, Salate, Wurzeln und Knollen, rohe Getreide den höchsten Nährwert, Brot und gekochte pflanzliche Nahrungsmittel einen mittleren und die von Tieren stammenden Nahrungsmittel den niedrigsten Nährwert.

Zur näheren Erläuterung wollen wir nun noch den dritten großen Ernährungsirrtum betrachten. Er liegt in der dünnkelhaften Unkenntnis begründet, mit der man der Natureinheit jedes Nahrungsmittels begegnete, in dem Mangel an Ehrfurcht vor dem Aufbauwunder und der Zweckmäßigkeit des ganzen Getreidekornes, der ganzen Frucht, der ganzen Knolle, dem „Nahrungintegral“. Man glaubte die Nahrung verbessern zu können, wenn man ihre Einheit zerbrach, indem man sie der verschiedenartigsten Hitzebehandlung aussetzte, dadurch ihre so empfindlichen Geschmacks-, Duftstoffe und Zellermente zersetzte. Man kochte sie in Wasser und goß die wasserlöslichen Mineralstoffe und Vitamine fort. Man behandelte sie mit Salz und Zucker, wodurch diese die Mineralstoffe der Zellen auslaugten und sich an deren Stelle setzten. Man konservierte die Nahrung mit chemischen Stoffen, die gleichfalls die einheitliche Zusammensetzung ihrer Zellen schädigten. Man zerteilte sie durch mechanische Verfahren und siebte wichtige Teile ihrer Einheit heraus. Die Mangelkrankheiten und biologischen Forschungen zeigten nur zu deutlich, daß die jahrmillionenlange Entwicklung des Menschen seinen Leib auf die Einheit der Naturnahrung eingestellt hat und eingestellt hält, trotz der Kultur, indem die Schädigung der ursprünglichen Nahrungszusammensetzung langsam und unbemerkt zur Entartung der Familien führte, infolge der Gewohnheitswirkung solcher Ernährung. Während der letzten Jahrzehnte hat im Verein mit dem Industrie- und Städtewachsen die oberflächliche Künstelei bei der Nahrungszubereitung besonders hohe Gefahrgrade erreicht. Auch die Kunst der Nahrungszubereitung muß,

wenn sie echt und schöpferisch wirken soll, sich nach den naturgegebenen Grundlagen richten. Diese aber sind gleichbedeutend mit den inneren Zusammenhängen des Nährwertes, der an das Nahrungintegral gekoppelt ist. Bekanntlich besteht das Sonnenlicht aus einer Unmenge von Spektrallinienstrahlen, die einheitlich als Sonnenstrahl wirken. Von der Pflanzenzelle aber werden zum Aufbau der verschiedenen stofflich gebundenen chemischen Lebensenergien ganz bestimmte Spektrallinien entnommen, so daß eine so aufgebaute Nahrung in ihrer unberührten Natureinheit gewissermaßen mit den Tönen, Klängen und Rhythmen einer Symphonie verglichen werden kann, die in der Naturnahrung aufgespeichert und beim Abbau im Menschenleibe in wundervoller Harmonie zur Auslösung kommt. Die Gesamtheit der nun im menschlichen Organismus spielenden Strahlensymphonien aber nennen wir *Leben*. Eine solche integrierende stoffgebundene, immer wieder verschieden aufgebaute Strahleneinheit sehen wir im Apfel, in der Nuß, im Getreidekorn, in der Beere u. s. f. Den von Zivilisationsgewohnheiten noch nicht berührten Sinnen und dem Menschen, der sich durch Fasten wieder zur ursprünglichen Sinnenreinheit und Feinheit durchgerungen hat, offenbart sich die innere Zweckmäßigkeit der Nahrung auch in dem äußerlichen Einklang von Farbe, Duft und Geschmack. Von diesem Standpunkt aus verstehen wir auch, weshalb der bewußt-lebende höherentwickelte Mensch z. B. die einheitliche Raubtiernahrung: rohes Fleisch mit Blut und Knochen, ablehnt und sich die seiner Fruchtesserart entsprechenden rohen Früchte,



Aufn. Max Müller, Baldur, Bund für Freikörperkultur, Berlin



Aufn. K. Hampel, Freikörperkulturbund e. V., Leipzig

Beeren, Nüsse, Samen, Gemüse, Salate, Wurzeln und Knollen erwählt.

Unser Menschenleib ist eine wunderbar eingespielte Stoffordnung, in der die chemische Lebensenergie der Nahrung zu strahlendem, sonnigem Leben frei wird. Die Organisation dieses wunderbaren Zellenstaates mit seinem Molekül- und Atomspiel aber ist im Gehirn zusammengefaßt. Hier ist der Empfangsapparat, der die Wellen des Geistes aufnimmt. Nach ihm richtet sich die Entwicklungsrichtung des Lebens. Ist das Gehirn in einem schlechten Zustande, so werden auch die Worte des Geistes mißverstanden und die „Wirklichkeit des Lebens“ in ihrer Deutung verfälscht: denn der Geist ist es, der dem Leben seinen Sinn, seine Lebenswirklichkeit, Ziel und sichere Lebensführung gibt. Nun wissen wir, daß giftige Stoffe, wie Kokain, Alkohol, Opium, das Gehirn angreifen und so verändern, daß der Mensch ein anderes Bewußtsein bekommt und glaubt, in einer anderen Welt zu leben. Die Beobachtungen bei Stoffwechselkrankheiten und Selbstvergiftungen aber beweisen, daß gleiche Schä-

digungen des Gehirns von einer entarteten Ernährung ausgehen. Hier haben wir eine Erklärung für die körperliche und seelische Entartung des gesamten Menschen, seine Triebkonflikte, und den Irrtum, der ihn immer wieder den Empfang des Geistes verpassen läßt — weil sie eben immer wieder die höchste Empfangsbereitschaft des Gehirnes durch eine unreine Nahrung schädigt und den „besten und weisesten Freund des Lebens“, den Geist, fernhält.

Wir sehen, was diese neuen Erkenntnisse den Menschen bedeuten. Der unbewußte Instinkt nach Licht wurde klare Erkenntnis. Damit wurde es dem Menschen möglich, neben dem Lichtbedürfnis seiner Haut auch die wichtigste Verbindung mit der Natur, die Ernährung, wieder lichtvoll zu gestalten und so von „innen“ her seine gesamte Lebensführung körperlich und geistig zu beeinflussen, indem anstelle einer bloß stofflich betrachteten, materiellen Ernährung eine solche tritt, die den Sonnenlichtwert und das Leben betont.

„Lichtmenschen“ im Licht

„Von 2000 Mark Jahreseinkommen an beginnt der Bürger“, höre ich — eine klare Definition! Dann sind also sämtliche Abgeordneten der Kommunistischen und Sozialdemokratischen Partei im Preußischen Landtag wie im Deutschen Reichstag zu den Bürgerlichen zu rechnen; denn deren Einkommen mit Diäten und womöglich mit sonstigen Aufsichtsratsposten und Tantiemen übersteigt bei weitem diese proletarische Einkommensgrenze. Der Einwand macht stutzig. Nun höre ich: „Es kommt natürlich auch auf die Parteizugehörigkeit an.“ Der Proletarier beginnt mit der Kommunistischen und endet mit der Sozialdemokratischen Partei.“ Eine sehr einfache Sache. Dann sind also, lieber Freund, die Inhaber der größten Berliner Bankinstitute, die größten Grundstücksschieber und Speku-

Eine offene Erwiderung von O. Poebing, München
(Schluß)

lantent im Berliner Stadtrat mit 200 000 RM. und mehr jährlichem Einkommen, trotz ihrer bürgerlichen Kleidung und ihres bürgerlichen Gehabens — sie sollen sogar in erstklassigen Villen wohnen, auch wenn sie keine Kinder haben und nicht zu den Kinderreichen gehören, reine Proletarier. O du heilige Unschuld der Groß- und Weltstadt Berlin! muß ich da ausrufen. Deine Unschuld übertrifft ganz erheblich die vom Lande!!

Ich erzähle nun unserem Anonymus von dem proletarischen Führer eines Münchener Freikörperkulturbundes und von seinen proletarischen Freunden, die voll und ganz das Beispiel der „bürgerlichen Nacktkultur“ gegeben haben, wie es in „Berlin am Morgen“ kritisiert und niedergelegt ist, und erzähle im Gegensatz dazu von der harten Schule des Bundes der Lichtfreunde e. V., von dessen unsäglichen Opfern, Mühen und Arbeiten beim Gelände-

ausbau, von ernsten sportlichen Arbeiten, Geländelaufen, Wettläufen und sportlichen Erfolgen, die bis in das Jahr 1912 zurückreichen.

Ebenso erzähle ich ihm von der Devise der Münchener Ringordnung, welche lautet

„Lichtmenschen sind Pflichtmenschen.“

Unser Anonymus wird bedenklich; er krebst und erklärt, er müsse es sich überlegen. Die Definition: proletarisch und bürgerlich sei doch nicht so einfach. Ich gebe ihm zwei Wochen Bedenkzeit, dann treffen wir uns wieder.

Jetzt hat er es, meint er; es kommt auf die Gesinnung und auf die Leistung an. Sehr richtig. Das ist des Pudels Kern: die Gesinnung und Leistung, Bildungsstreben und Leistungswille. Nur darauf kommt es an. Dann sind wir ja schließlich auf dem Standpunkt glücklich angelangt, den ich in dem Aufsatz: „Das ethische Prinzip im Nackten“ festgehalten habe. Ja, meint der Anonymus, aber Gesinnung und Leistung selbstverständlich „nur in politischer Beziehung“, denn die „proletarische Nacktkultur ist eine bewußt proletarische Bewegung“.

Jetzt, mein lieber Anonymus, fällt der bayerische Watschenbaum um, über den mein verstorbener Freund und Schulkamerad Georg Queri, ein richtiger Proletarier aus Starnberg bei München, vor dem Krieg ein sehr schönes Buch geschrieben hat, dessen Lektüre ich allen Berliner Volksschullehrern, der Körperkulturschule A. Koch und allen proletarischen Lichtfreunden dringend ans Herz lege.

Mein lieber Anonymus, entschuldigen Sie, jetzt wollen wir uns nicht mehr als Lichtfreunde duzen, sondern ehrlich zueinander Sie sagen. Das was Sie nämlich jetzt gesagt haben, ist entweder eine unbewußte und gräßliche Dummheit oder eine infame und bössartige Heuchelei.

Gesinnung und Leistung hat mit Politik nichts zu tun, zumal die heutige Politik, nach anerkanntem Urteil aller eingeweihten Kreise, unter allen Geschäften das schmutzigste ist und weder eine anständige Gesinnung noch eine persönliche Leistung voraussetzt.

Unser Anonymus schaut wie das bekannte Kalb auf und erwidert etwas zögernd: „Durch Körpererkenntnis und Körperkritik soll das Klassenbewußtseingeweckt werden.“ Mein lieber Freund, das ist Berliner Krampf, das sind Phrasen für die ganz Dummen. Ich nenne nur ein praktisches Beispiel: Dr. Peltzer, der Weltmeister im Schnellauf. Was wollen Sie an dessen Körper erkennen und kritisieren? Stahlharte Muskeln? Ist deshalb Peltzer Proletarier? Der Anonymus meint: das gerade nicht. — Ja, was wollen Sie dann weiter erkennen an seinem Körper? Den eisenharten Willen, die Enthaltensamkeit von Rauch- und Rauschgiften? Jetzt fällt mir der Anonymus ins Wort: „Das gehört nicht hierher. Tabak und Alkohol ist Privatsache.“

Und nun will ich Ihnen und Ihren Freunden ganz offen drei Fragen vorlegen:

1. Leben Ihre 60 000 proletarischen Nacktfreunde enthaltsam von Rauch- und Rauschgiften?
2. Bekämpfen sie Tabak und Alkohol bei Ihren proletarischen Veranstaltungen?
3. Stellen die Führer den proletarischen Nacktfreunden nicht bei jeder Gelegenheit klar, daß sie durch Tabak und Alkoholgenuß die schamloseste Art des Kapitalismus stützen, nämlich die Fesseln, welche der 10-Milliarden-Verbrauch an Tabak und Alkohol dem deutschen Volk und vor allem dem armen Teil des Volkes, dem deutschen Arbeiter und Proletarier, auferlegt?



Aufn. Lichtbildnergilde, Freijugendland Edersee, Berlin

Wenn Sie diese drei Fragen nicht mit gutem Gewissen und in jeder Form bejahen können, dann mein lieber Anonymus, sind Sie überhaupt nicht berechtigt, über Gesinnung und Leistung, über Lichtmenschen und Freikörperkultur zu sprechen, dann müssen Sie erst lernen und sich über Begriffe klar werden, die Ihnen ebenso verschwommen sind, wie der Unterschied zwischen Proletarier und Bürger, Tradition und Moral, alles Begriffe und Namen, die Sie hochtönend und hochtrabend im Munde führen.

Stellen Sie die Bewegung der Freikörperkultur auf Gesinnung, auf Bildungsstreben, auf Leistung in körperlicher und seelischer Beziehung ab, dann verschwindet der Unterschied „bürgerlich und proletarisch“ wie Spreu im Wind; dann nützen Sie der Bewegung und durch die Bewegung dem Menschen und dem deutschen Volk, das diesen Nutzen als das bedrängteste, geschundenste und geplagteste Volk auf Gottes Erdboden in besonderem Maße nötig hat. So wie Sie es jetzt machen, schaden Sie der Bewegung. Das sozial-politische Mäntelchen verdeckt in eingeweihten Kreisen keineswegs die Tatsache, daß Sie aus dem Schaden, den Sie der Bewegung auf solche Weise zufügen, persönlich großen Nutzen ziehen und daß Sie Ihrem Gegner Fedor Fuchs aus dem angeblich bürgerlichen Lager in dieser Beziehung gleichen wie ein Ei dem andern, sagen wir ruhig: wie die proletarische Körperkultur der bürgerlichen Körperkultur. Warum solche Phrasen über bewußte Politik, Klassenbewußtsein, Kritik des Körpers in proletarischem Sinn? Wozu dies? Ich gebe Ihnen als grober Bayer eine ehrliche Antwort: Sie tun dies, um

Ihren Anhängern Dunst vorzumachen, der in „Berlin am Morgen“, übel mit Tabakqualm und Alkoholgerüchen vermischt, aus den proletarischen wie aus den bürgerlichen Kneipen steigt und weithin die Luft verpestet. Wir aber in München, mein lieber Anonymus, lieben den frischen Bergwind aus dem Süden, der uns diesen Dunst des Berliner Morgens fern hält.

Das würde ich Sie, mein lieber Anonymus, bitten, zu bedenken, wenn Sie das nächste Mal Lust verspüren, mir Ihre literarische Produktion über Freikörperkultur vermitteln zu lassen. Wir haben in München den Eindruck, daß Ihre Ausführungen jeglicher Logik, Vernunft, jeder Ethik und jeden Geistes mangeln, alles Eigenschaften, die man von „Berlin am Morgen“ billigerweise nicht verlangen kann, wenn man eine Nacht in Gesellschaft von Tabak und Alkohol verbracht hat.

Die Schriftleitung ist gebeten worden, nachstehende Erklärung der Körperkulturschule Adolf Koch, Berlin SW 68, zur Kenntnis der Leser von „Körperkultur und Lebensreform“ zu bringen:

In der kommunistischen Tageszeitung „Berlin am Morgen“ ist vor einiger Zeit eine Artikelserie erschienen, die sich mit den Zuständen in der bürgerlichen Freikörperkultur befaßt. Adolf Koch erklärt, daß ihm der Inhalt dieser Artikel erst nach Erscheinen in der Zeitung bekannt geworden ist und er diese Artikel weder geschrieben noch veranlaßt hat, ebenso wenig einer seiner Mitarbeiter. Lediglich weil einzelnen Personen in den erwähnten Artikeln Vorwürfe gemacht werden, sind sie zur Ermöglichung einer sachlichen Richtigstellung den maßgebenden bürgerlichen Nacktkulturverbänden zur Stellungnahme zugeleitet worden.



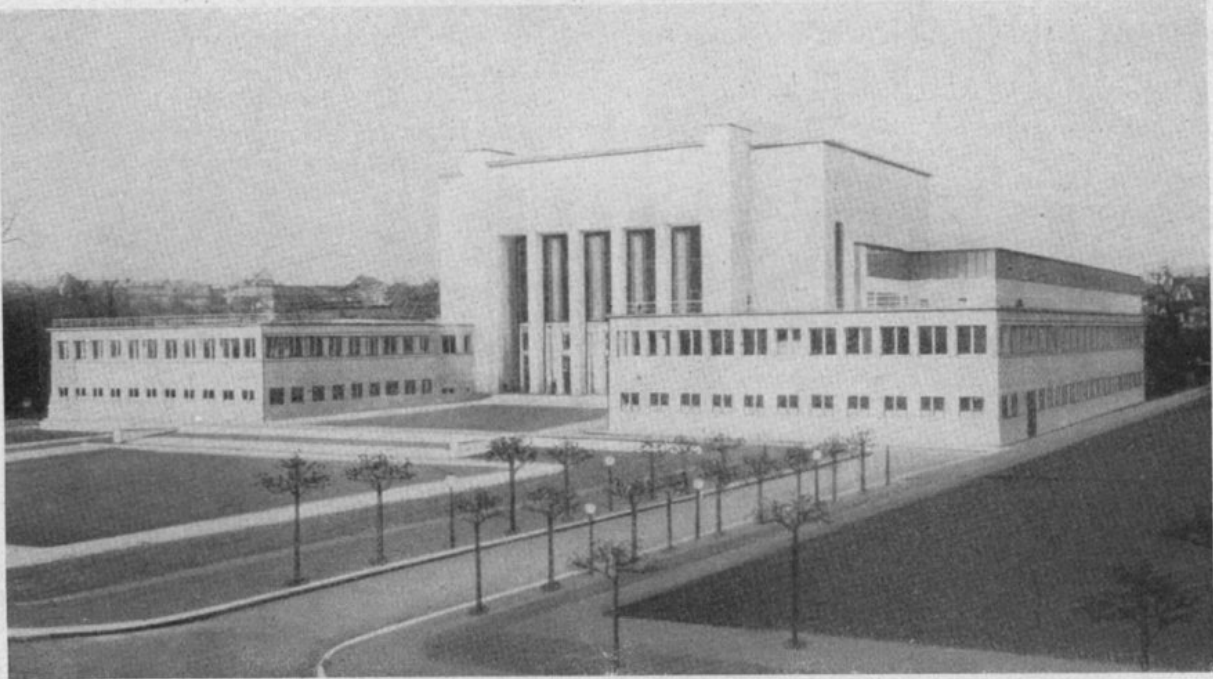
Aufn. Herrn. Wegert, Neusonnländbund e. V., Berlin

Was erwartet Dich zum Verbandstag in Dresden?

Dresden und die Hygiene-Ausstellung 1930 Von Kurt Tröger, Dresden.

Wer es ermöglichen kann, der komme zum VT, des Reichsverbandes für Freikörperkultur nach Dresden, um neben anderem auch die Ausstellung zu sehen. Nicht nur sehen wird er, sondern auch lernen. Kaum wird der Interessierte — und wer wäre es von uns nicht — noch jemals soviel Material beieinander finden in einer Darstellung, die auch dem Laien möglichst Anschaulichkeit vermittelt. Der

Schau gestellt, um die Nachlässigen zur Pflege ihres Körpers zu rufen. Hier ist auch unser Stand recht gut untergebracht. Der R.F.K. zeigt in ausgewählten Bildern das Leben auf unsern Plätzen und Ausschnitte aus unserer Arbeit. Mahnungen aus den trefflichen Büchern Suréns ergänzen die ideelle Werbung. Ein Relief stellt unser schönes Dresdner Gelände dar. Eine große, bunte Karte von Deutschland,



Das Deutsche Hygiene-Museum, in dessen wundervollem schlichten Saal der Begrüßungsabend des R.F.K. zum Verbandstag, Sonnabend, den 2. August 1930, stattfinden wird.

intuitiv Erfassende wird sich durch eigenes Versuchen an beweglichen Modellen und Apparaten belehren, darüber hinaus stehen Tabellen im Übermaß zur Verfügung. Die Industrie stellt daneben ihre einschlägigen Artikel aus und zeigt nach Möglichkeit auch deren Herstellung. Hier ist natürlich nicht alles Hygiene, sondern oft auch vieles Luxus, und das erschwert durch die bedingte Weitläufigkeit den einmaligen Besuch. Ich will versuchen, einen kurzen Besichtigungsplan zu geben, um dem Einzelnen zu helfen, denn die offiziellen Führungen sind überhitzt und geben nichts.

Wir beginnen auf alle Fälle mit dem Hygiene-Museum. Der architektonisch schöne Bau von Prof. Kreis birgt eine Sammlung außerordentlich interessanter Präparate und Darstellungen des menschlichen Körpers. Die Gruppen: Abstammungslehre, Entwicklung, Frau als Mutter, Eugenik, Krankheiten ergänzen das Ganze. Neben den Ergebnissen der modernen Forschung, die in durchaus einwandfreier Weise dargestellt sind und deren Forderungen zur Verwirklichung mahnen, sind die Fragen auch noch historisch und ethnographisch behandelt.

Hat man hier die nötigen Kenntnisse gewonnen, ist es leichter, an die eigentliche Ausstellung: kritisch heranzugehen.

Hygiene als Dienst an der Gesundheit des Einzelnen wie der Gesamtheit ist hier in besondere Gebiete aufgeteilt. Besuchen wir zuerst die Halle: Körperpflege. Sie erläutert an zahlreichen Modellen die Wirkung von Sonne, Luft und Wasser auf den Organismus, der wir uns zwar bewußt sind, deren Wert wir aber doch meist nur ahnen. Daran schließen sich die Hallen: Die Frau in der Familie und das Kind an. Wir können uns freuen: Weit finden unsere Gedanken Eingang in den Forderungen namhafter Volkserzieher.

Gegenüber ist die Halle für Leibesübungen. Ein Kino zeigt laufend Filme aus der Arbeit der Sportvereine und der Jugendbewegung. Anschließend haben die Turnerschaft, Sport und Gymnastikvereine reiches Material zur

auf der alle Ortsgruppen verzeichnet sind, führt dem Besucher die Ausbreitung unsrer Bewegung vor Augen. Die gesamte Freikörperkulturbewegung kann dem R.F.K. Dank wissen, daß er hier in der Öffentlichkeit unter großen finanziellen Opfern um Anerkennung und behördliche Unterstützung wirbt. Der Außenstehende lernt ja allgemein nur die Bewegung aus Zeitschriften kennen, und ohne die Spreu vom Weizen zu trennen, bekommt er davon ein mehr oder weniger schiefes Bild. Hier auf diesem internationalen Boden mit amtlicher Sanktion wirkt die vornehme Darstellung unserer Arbeit und Idee viel tiefer auf die Menge. Manche Voreingenommenheit weicht hier einem günstigen Urteil.

Eine Halle: „Seelische Hygiene“ enthält die Bekämpfung von Rauschgiften und Keimschädigungen, Erkrankungen des Nervensystems in eindrucksvoller Weise.

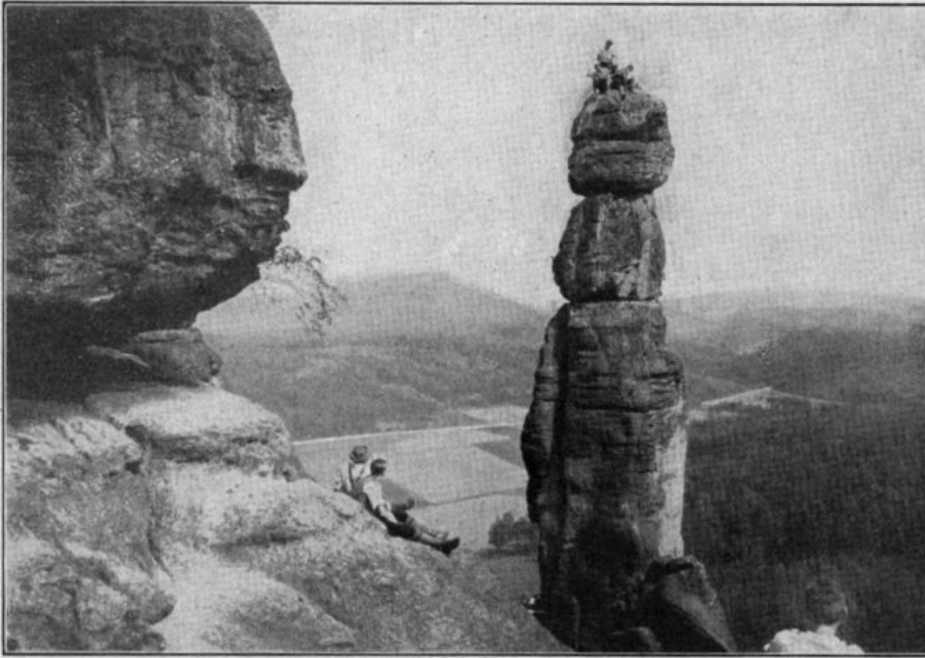
Auf dem Platz der Nationen haben der Völkerbund und die einzelnen Staaten in den Hallen interessante Darstellungen ihrer spez. hygienischen Maßnahmen zur Schau gestellt. Besonders eindrucksvoll erscheint mir die Türkei und die umfangreiche Schau der russischen Sowjetrepublik. In wirkungsvollster Aufmachung zeigt dies ungeheure Reich das neue intensive Werden, dessen Methoden natürlich beträchtlich von denen der westlichen Länder abweichen.

Weitere Hallen enthalten die Ernährung und Kleidung. Beide predigen viel Vernunft, hoffentlich finden sich auch Ohren, die hören können!

Eine Zusammenstellung Aberglaube und Medizin wird auch den kitzeln können, der über den Sachen zu stehen scheint.

Umfangreich ist die Hygiene der Wohnung vertreten. In Hallen und Siedlungshäusern wird mancher Wunsch erweckt, dessen Durchführbarkeit wirtschaftlich unmöglich ist. Hier wird am deutlichsten klar, wie sehr leider Hygiene auch gewisser Luxus ist. Aber die Anregungen kosten ja nichts und können zu eigener Herstel-

Gerade Du wirst zum V.T. in Dresden erwartet! Auf Dich kommt es an! Bleib nicht daheim!



Luftige Sitze in der sächsischen Schweiz.
Anschließend an den V.T. am 2. und 3. August 1930 fahren wir in die sächs. Schweiz. Komm mit!

Dies und Das

Schutzgesetz für die Freikörperkulturbewegung!

Bekanntlich war im Vorjahr von maßgebenden Regierungsstellen die Herausgabe eines Schutzgesetzes für die Freikörperkulturbewegung erwogen worden. Schon damals erschien das den anerkannten Freikörperkultur-Verbänden nicht unbedenklich, weil derartige Maßnahmen unter Umständen den Aufbau der ethischen und volksgesundheitlichen Bewegung vielleicht in einer vorläufig noch nicht erwünschten Weise beeinflussen könnten. Es ist nun beabsichtigt, vielleicht Ende d. J. in einer Ausschusssitzung aller Freikörperkulturverbände sich einmal eingehend mit den Möglichkeiten eines Schutzgesetzes zu befassen. Es wird dann an dieser Stelle weiter berichtet werden.

Ein bedenklicher Kurs!

In den letzten Ausgaben der Zeitschrift der Liga für freie Lebensgestaltung, Hamburg, sind einige Notizen und Aufsätze erschienen, die sich mit dem Reichsverband für Freikörperkultur und mit Freikörperkulturverbänden beschäftigen. Die Sprache dieser Notizen ist eine so eigenartige, daß wir annehmen, daß sie von der Leitung der Liga nicht gedeckt wird, denn schließlich hat es die Liga doch nicht nötig, durch derartige Veröffentlichungen, die vergleichsweise der Reportage zweit- und drittklassiger Boulevard-Blätter gleichkommen dürften, ihre Existenz und ihre Existenzberechtigung nachzuweisen. Wir halten die Art (nicht den evtl. sachlichen Inhalt) der Veröffentlichungen für nicht zu vereinbarend mit dem Geist unserer Bewegung und lehnen es deshalb ab, auf sie irgendwie näher einzugehen. Ein guter Rat sei der Leitung der Liga gegeben, nämlich der, in ihrem eigenen Interesse ihrem Pressewart nicht allzu große Freiheit zu lassen; denn in der Zwischenzeit haben sich einige Gruppen der Liga an den Reichsverband um eine sachliche Darstellung einzelner Angelegenheiten gewandt, weil offensichtlich die in der eigenen Zeitschrift erschienenen Notizen übertrieben seien und Unrichtigkeiten enthielten. Eine derartige Unrichtigkeit ist übrigens auch die aufgestellte Behauptung, daß der „Freundschaftsring Sonnenland“, Innsbruck, noch Mitglied des Reichsverbandes ist. Die Mitgliedschaft dieses Bundes ist bereits am 1. 7. 29 erloschen. Er ist in keiner unserer bekannten Übersichten enthalten!

lung Anreiz genug geben. Angegliedert sind ferner Gewerbehigiene, Landwirtschaft, Sozialversicherungen, Körperschaften. Eine Wanderung durch die umfangreiche Ausstellung von Reich, Ländern und Gemeinden möge den Rundgang beschließen.

Zur Einkehr möchte ich zwei Gaststätten empfehlen, besonders ihrer Billigkeit wegen: Die neuzeitliche, alkoholfreie Gaststätte (vegetarische, Rohkost usw.) und die Gaststätte des Reichsmilch Ausschusses.

Eine umfangreiche Aufzählung! Nun kommt zum V.T. und seht! Wem es die Zeit erlaubt, der sehe sich aber auch darüber hinaus unser schönes Dresden an. An das Ausstellungsgelände schließt sich der Große Garten, eine Anlage, um die uns andere Großstädte beneiden. Besucht auch die weltberühmten Sammlungen im neu hergestellten Zwinger, dem geschlossenen Barockbaudenkmal Deutschlands. Wandert in unsere herrliche Umgebung: die Sächs. Schweiz, das Erzgebirge, die Lausitz und besucht uns auf unserem Gelände bei Moritzburg!

Für Sport- und
Massage,
Für Licht-, Luft-,
Sonnenfreunde

Nivea-Öl. Infolge des
Gehaltes an Eucerit, das in
keinem anderen Hautfunk-
tionsöl enthalten ist, dringt

NIVEA-ÖL

leicht in die Haut ein, und erst
das eingedrungene Öl kann
seine wohltuende Wirkung ent-
falten. Nach dem Einreiben
mit Nivea-Öl spüren Sie beim
Baden im Freien, beim Sport,
bei Licht- u. Luftbädern die Ab-
kühlung weniger.



Tägliche Behand-
lung mit Nivea-Öl
kräftigt Ihre Haut, so dass sie den ihr
von der Natur gestellten Aufgaben besser
gewachsen ist und auch imstande ist,
äußere Temperaturschwankungen aus-
zugleichen und dadurch Erkältungen zu
verhindern. Flaschen zu RM 1.25 u. 2.—



Rangsdorf bei Berlin

7 Minuten vom Vorortbahnhof, 3 Morgen
sand. Lehmboden, umzäunt, mit Brunnen,
für gärtnerische Bearbeitung, zu ver-
pachten oder preiswert zu verkaufen.
Näheres: Kurfürst 2967.

Mitteilungen

aus dem Reichsverband für Freikörperkultur e. V. Berlin

Stellvertr. 1. Vorsitz.: Erich Nitschke, Berlin W 57, Elsholzstr. 12 — Geschäfts- und Auskunftsstelle: Berlin SW 61, Yorckstr. 22, Telefon: Bergmann 9390.
Geöffnet von 11—19 Uhr. — Bildamt u. Nachrichtenbearbeitung: Bernh. Patzer, Berlin SW 61, Yorckstr. 22, R.F.K.-Geschäftsstelle.
Arbeitsgemeinschaft der R. F. K. - Schiläufer: W. Kanchel, Berlin W 30, Gleditschstr. 49.

(Zahlungen für den Reichsverband für Freikörperkultur e. V.: Postscheckkonto Berlin 148387; für den Schi-Hüttenfonds auf Postscheckkonto Berlin 1034 der Deutschen Bank u. Diskonto-Gesellschaft, Berlin SW 61 (Vermerk „Schi-Hüttenfonds des R.F.K.“ nicht vergessen!))

Wann wir schreiten Seit' an Seit' ...

Dresden im August. — Siehst du sie einerschreiten, hunderte von frohen Menschen in farbenfreudiger Wanderkluft, ein Lied auf den Lippen, ein Lachen in den Augen, von einem Willen erfüllt: Unser die Freikörperkultur! — Und du solltest nicht dabei sein? Du könntest zuhause auf der faulen Haut liegen, du könntest die Reise scheuen, die kleine Ausgabe? — Du wärest ein schlechter Lichtfreund und ein armer Mensch, wenn du nichts einzusetzen hättest für deine Ideale, für deine Überzeugung! — Alle, die wir es nur irgendwie möglich machen können, müssen und werden am 3. und 4. August 1930 zum Verbandstag des Reichsverbandes, zum Treffen aller deutschen Freikörperkulturler, zur Verbrüderung aller Lichtkämpfer nach Dresden kommen. Es gilt die Sache! Beginnt schon jetzt mit dem Sparen und sichert euch die paar Tage Ferien! — Kurzer Plan des V.-T.: Sonnabend: Eintreffen, Quartierbelegung, Delegierten-Vorbesprechung, geschlossener Zug der Jugend zum Begrüßungsabend in dem großen Saal des Hygiene-Museums, geschlossener Abmarsch. Sonntag: Gemeinsame Morgengymnastik, Führungen durch Stadt und Hygiene-Ausstellung, inzwischen Sitzung der Delegierten, gemeinsames Mittagessen, sportliche Wettkämpfe und frohes Spiel auf dem wunderschönen Gelände der Sonnenfreunde, Dresden, Musik, Gesang, Aussprachen, Abmarsch. Montag: Schluß der geschäftlichen Sitzung, Beginn der Wanderungen in die Sächs. Schweiz, das Erzgebirge und den Vogtlandswald. — Du darfst nicht fehlen!!

Lichtbildkammer des RFK.

Diese Neueinrichtung des Reichsverbandes wird stark beansprucht. Ein Beweis dafür, wie sehr sie bisher gefehlt hat. Noch einmal ergeht im Interesse der Bewegung und der Lichtbildner des RFK. der Aufruf, alle, aber auch alle Fotoarbeiten der Lichtbildkammer zu übergeben. Sie entwickelt, vergrößert, kopiert, kurz: macht alles besser und 5% billiger als andere Geschäfte. Die Bundesleitungen werden gebeten, entsprechende Anschläge, die auf die RFK.-Lichtbildkammer aufmerksam machen, an den Geländehäusern anzubringen. Zusendungen von auswärts im Musterbeutel oder in der Plattenschachtel. Rücksendung innerhalb von 48 Stunden.

SOS-Ruf an die Kassierer!

Immer wieder ist an dieser Stelle und in den Rundschrieben darum gebeten worden, bei Zahlungen an den

Verband zwischen dem Postscheckkonto des Verbandes und dem der Zeitschrift zu unterscheiden und immer wieder werden Zahlungen, die wir ganz dringend erwarten, statt an den Verband, an die Zeitschrift, also an den Verlag gerichtet. Dadurch entsteht uns eine Unmenge unnötiger Arbeit, ganz abgesehen davon, daß wir das Geld natürlich erst verspätet erhalten. Prägt euch um Himmelswillen ein: Zahlungen für den Verband: **Postscheckkonto Berlin 148 387.**

Bitte an die RFK.-Lb.!

Laßt euch doch nicht so lange bitten, Kinder! Ihr seid wie der geizige Jude, der seine Schätze sorgsam vor anderer Augen hütet. Durch eine derartige Einstellung helfst ihr der Freikörperkulturbewegung verd.... wenig. Rauß mit den guten, lebenswahren Aufnahmen vom Geländeleben, von Körperschulung und frohem Spiel! Wer seine Bilder nicht kostenlos abgeben kann, verlange Unkostenbeitrag. Auf alle Fälle hat jeder die Pflicht mitzuhelfen, mitzuwerben, aber ganz bestimmt nicht die Aufgabe, mich Kniefälle machen zu lassen. Also — — Einfache Sendung an das RFK.-Bildamt 15 Pfg., Doppelbrief 30 Pfg.! (Da gehen 'ne Masse Lichtbilder rein!)

Es gingen ein:

Für den Ungewitter-Fonds:	
Sonnland, Stuttgart	19,— RM.
Lichtfreunde, Chemnitz	3,— „
	22,— RM.
Quittung vom Juni-Heft	266,50 „
	288,50 RM.
Für den Geschäftsstellen-Fonds:	
Freikörperkultur-Geländeverein Berlin	10,— RM.
Quittung vom Juni-Heft	23,— „
	33,— RM.

Ski-Hütten-Fonds:

Stand unverändert, Juniheft 43,— RM.

Hygiene-Ausstellungs-Fonds:

Stand unverändert, Juniheft 41,— RM.

Besucht die überbündischen Freikörperkultur-Gelände!

Als überbündische RFK.-Gelände gelten bis jetzt die schöne Märchenwiese am Motzener See und das Freijugendland Udersee. Die Gelände können von allen Mitgliedern der dem RFK. angeschlossenen Bünde gegen geringe Gastgebühr aufgesucht werden. Gäste können unter voller Bürgschaft des Mitgliedes bei sofortiger Benachrichtigung der Geländeleitung eingeführt werden. Das Freikörperkultur-gelände Märchenwiese ist entweder über Königswusterhausen und von dort mit der Kleinbahn bis Gallun oder aber

bis Zossen und von dort mit dem Omnibus nach Kalinchen in 1½ bis 2 Stunden zu erreichen. Die genaue Lage und die Zufahrtswege sind in der in der Geschäftsstelle des Reichsverbandes aushängenden Karte einzusehen. Die Märchenwiese ist das größte und eines der schönsten Freikörperkultur-gelände. Sonntags herrscht ein frohes und reges Leben, das durch die lebendige Gymnastik Berthold Schmidts auch die ernste Körperschulung zur Geltung kommen läßt. — Freijugendland Udersee ist über Eberswalde, dann mit dem Omnibus bis Finowfurth oder über Melchow und von dort in 1½stündigem Fußmarsch über Finowfurth zu erreichen. Der landschaftlich ungewöhnlich schöne Udersee macht einen Aufenthalt dort zu einem besonderen Erlebnis. Unterkunft bei rechtzeitiger Anmeldung im Heidehaus. Fahr- und Lagepläne des Geländes ebenfalls durch die Geschäftsstelle des Reichsverbandes Berlin SW 61, Yorckstr. 22.

Als Auftakt zum Verbandstag

in Dresden und in Erwartung, daß der Besuch der internationalen Hygiene-Ausstellung viele in Dresden länger festhalten wird, planen wir eine

Körperschulungswoche

Zeit: vom 28. 7.—4. 8. 1930 unter Leitung von Herbert Kaethner.

Ort: Das Gelände des „Bundes der Sonnenfreunde“ am Waldteich bei Volkersdorf.

Unterkunft: Wir besitzen eine große Waldwiese, Schwimmgelegenheit, zwei Sportplätze, den Nichtzeltbesitzern stehen zwei Hütten zur freien Verfügung (ev. Scheune).

Verpflegung: Die Hauptmahlzeiten (ein veget. Mittagessen 1,— Mk.; Vollverpflegung 2,— bis 2,50 Mk.) werden in der Waldgaststätte eingenommen. Selbstverpfleger erhalten im nahen Dorfe Nahrungsmittel. Abkochen ist nur auf Spiritus gestattet.

Tagesplan: Geländelauf, Gymnastik, Baden, Frühstück, Vorträge und Aussprachen, Sport, Spiel, Mittagspause, Streifzüge in die Umgebung. Mitzubringen: Zelte, Decken (Selbstverpfleger: Spirituskocher, Eßgeschirr), Turnanzüge u. -schuhe, Sportgeräte, Musikinstrumente.

Teilnehmen kann jeder, der der Freikörperkultur-, Jugend- oder Lebensreformbewegung angehört; Jugendliche unter 18 Jahren mit Erlaubnis der Eltern.

Gebühr: 10,— Mk. einschließlich Gymnastikunterricht und Unterkunft, im voraus zu bezahlen.

Anmeldung: Bis 12. 7. bei: Georg Bürgel, Radebeul b. Dresden, Paul-Gerhardt-Str. 10 (Tel. 72 838).

Freunde im Lande, die keine Möglichkeit haben, sich einem der R.F.K.-Bünde anzuschließen, erwerben die Einzelmitgliedschaft im Reichsverband. Wer das nicht tut, bleibt Außenseiter und schadet der Bewegung mehr als er nützt. Auskünfte über die Erwerbung der Einzelmitgliedschaft erteilt der Reichsverb. f. Freikörperkultur e. V., Berlin SW 61, Yorckstr. 22.

Aus den Freikörperkultur-Bünden

Genauere Anschriften der Bünde siehe Übersicht am Schlusse der Mitteilungen.

Landesverband Berlin u. Brandenburg, Berlin, Bund für Körperkultur und Naturschutz e. V.

Allwöchentlich gemeinsame gymnastische Übungsstunde. Zeit und Ort werden durch Rundschrieb bekanntgegeben. Allmonatlich Nestabend bei Winkelmann, Yorckstr. 80. Näheres siehe Rundschrieb. Jeden Sonntag Fahrt nach unserem Bundesgelände am Udersee, 7.30 Uhr ab Stettiner Bahnhof. Zum Nestabend, zur gymnastischen Übungsstunde und zu den Geländefahrten sind uns Gäste nach Anmeldung sehr willkommen.

Berlin, Bund für freie Körperschulung e. V.

Eine Voranmeldung zum Ferienaufenthalt auf „Freijugendland Udersee“ ist zweckmäßig. Bei Überfüllung des Geländeheimes wird Quartier im 20 Minuten weit entfernten Dorf nachgewiesen. Das Gelände kann ohne vorherige Anmeldung besucht werden von Mitgliedern anerkannter Freikörperkulturbünde. Gäste haben unter Bürgschaft eines Mitgliedes zum einmaligen Besuch Zutritt. Die Geländeküche ist täglich in Betrieb.

Waldlauf und Leichtathletik, Schwimmen, Gymnastik jeden Sonntag auf Freijugendland Udersee. Die Sportgruppe übt: Dienstags ab 18 Uhr im Grunewald-Stadion, Freitags ab 6.30 Uhr auf dem Sportplatz am Tiergarten. Die Gymnastikgruppe übt: Freitags von 21—22 Uhr in der Schule S. Kinne in Halensee, Johann-Georg-Str. 19. Sprechstunde: jeden Mittwoch von 17—20 Uhr Yorckstr. 22.

Berlin, Deutsche Luftbad-Gesellschaft e. V.

Auf unserem Gelände am Zeesener See bei Senzig (Königswusterhausen) ist das Ferienleben in vollem Betrieb. Wer ein Zelt aufstellen möchte wird dringend gebeten, stets vorher sich beim Vorstand zu melden. Für Wochenendbesucher Unterkunft im Dorfe (auch Strohlager). Jeden Sonntag großes Treffen auf dem Gelände. Mitte August Sommerfest. Unser Strand am See wurde wesentlich erweitert auch unsere Plätze für Sneer- und Diskuswerfen und Kugelstoßen sind mustergültig ausgestattet worden. Allen Helfern Dank! — Luftbad Neukölln: Programm unverändert. Der Verbandstag des Reichsverbandes für Freikörperkultur (RFK.) findet diesmal in Dresden statt (Sonntag den 2. und Sonntag den 3. August). Die Tagung soll ein frohes Treffen aller deutschen Lichtkämpfer werden. Wir hoffen, daß eine große Zahl unserer Mitglieder an den vorgesehenen Veranstaltungen teilnehmen werden (Werbeabend, Empfang auf dem Gelände des Bundes der Sonnenfreunde, Besuch der Ausstellung usw.). Wer sich anschließen will, beachte die Liste in Neukölln oder schreibe an: Willy Wecke, Berlin-Steglitz, Feuerbachstr. 11. Bei genügender Beteiligung: Extrawagen (Sonntag-Rückfahrkarten).

Berlin, Neusonnländbund e. V.

Wir treffen uns im Juli allwöchentlich jeden Mittwoch auf der Spielwiese in Treptow. Sonntags treffen wir uns auf Neusonnländ am Motzener See. An den dort regelmäßig stattfindenden Gymnastikstunden haben sich alle zu beteiligen. — Die Sonnenwende ist vorüber, aber wer würde sie vergessen? Sie war wieder ein starkes Bekenntnis Neusonnländler-Art. Ein frohes, festes Vorwärtsschreiten sollen auch die kommenden Monate für uns sein. — Junge und junggebliebene Menschen, die sich der Freikörperkulturbewegung anschließen wollen, sind uns immer in unserem Kreis und auf unserem schönen Gelände willkommen. Anfragen an unser Postschließfach. Anschrift s. Verbandsübersicht, Aufnahmeanträge auch durch die Geschäftsstelle des RFK. — Wir fahren mit Mann und Maus zum Verbandstag nach Dresden. Wer Wert auf eine gute Unterkunft legt, melde sich rechtzeitig bei der Bundesleitung oder in der Geschäftsstelle des Reichsverbandes.

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

Überbündisches Gelände Märchenwiese, größtes Freikörperkulturgelände am Motzener See. 220 Morgen groß, 1200 m wundervoller Wiesenstrand. Fahrverbindung ab Görlitzer Bahnhof wochentags 8.06, 12.16, 16.16, 19.46, sonntags 7.16, 9.46, 13.26, 16.16, 19.16, 22.16, ab Königswusterhausen mit Tölpchiner Kleinbahn bis Gallun-Bahnhof (Sonntagsrückfahrkarten lösen). Fahrzeit ab Berlin ca. 1¼ Stunden. Es wird ausdrücklich betont, daß nur Mitglieder der dem RFK. angeschlossenen Bünde und durch Mitglieder eingeführte Gäste Zutritt haben. Bundesausweise sind vorzuzeigen. Von Gästen wird beim ersten Besuch eine Einschreibgebühr von 3 RM. erhoben, die bei Aufnahme in den FGV. verrechnet werden. Der Besuch ist für Mitglieder des FGV. kostenlos, die anderen Bundesmitglieder zahlen 30 Pf., Gäste 50 Geländegebühr. Aufnahmebesuche mit 2 Lichtbildern sind an die in der Verbandsübersicht enthaltene Anschrift zu richten.

Landesverband Mitteldeutschland,

Dessau, Kreis für Freie Lebensgestaltung.

Veranstaltungen im Juli: Jeden Dienstag und Donnerstag, 18 Uhr: Gymnastik auf dem Gelände. Sonntag den 6. Juli: Fahrt zum Lichtbund Magdeburg. Treff: Sonnabend, 18.25 Uhr Hauptbahnhof. — Vom 7.—12. Juli täglich Gymnastikkursus für Frauen auf dem Gelände unter Leitung einer Studentin der Deutschen Hochschule für Leibesübungen, und zwar 13—15 Uhr für Anfänger und Ehefrauen. 16—18 Uhr für Fortgeschrittene. Beteiligung aller weiblichen Mitglieder ist sehr erwünscht und an beiden Kursen möglich.

Dresden, Bund der Sonnenfreunde.

Bis zum September finden unsere

Volkstanz- und Gymnastikabende Donnerstags von 19—21 Uhr in der Turnhalle Georgsplatz statt. Nächste Mitgliederversammlung Sonntag, 13. Juli, 14 Uhr, auf dem Gelände. Vom 27. 7.—3. 8. findet auf dem Gelände eine Körperschulungswoche unter Leitung von Herbert Kaethner statt. Näheres auf Anfrage.

Leipzig, Freikörperkulturbund e. V.

Veranstaltungen: Donnerstag, den 3. 7.: Mitgliederversammlung im Auguste-Schmidt-Haus; Sonntag, den 6. 7.: Bundesfahrt nach Magdeburg; Donnerstag, den 10. 7.: Abendausflug in die Parthenaue, Treffen Rathaus Schönefeld um 20 Uhr; Donnerstag, den 17. 7.: Heimabend im Auguste-Schmidt-Haus; Donnerstag, den 24. 7.: Abendwanderung in den Connewitzer Wald, Treffen 20 Uhr Eiskeller, und Donnerstag, den 7. 8.: Mitgliederversammlung. — Veranstaltungen der Jugendgruppe: Sonnabend, den 5. 7.: Fahrt nach Magdeburg; Sonnabend/Sonntag, den 12./13. 7.: Fahrt mit Zelten nach Frauwalde, Abfahrt 18.45 Uhr, Treffen 18.20 Uhr Osthalle; Sonnabend/Sonntag, den 26./27.: Nachtwanderung in den Tresenwald mit Zelten, Treffen 20 Uhr Heiter Blick, Linie 23; Sonnabend, den 19. 7.: Nestabend im Jugendheim Ost, Mühlstr. 14, Beginn 17.30 Uhr; Sonnabend/Sonntag, den 2./3. 8.: V. T. Dresden. Jugendliche fahren auf Eisenbahnführerausweis zum halben Preis. Die Führung der Jugendgruppe hat Alfred Scheffler, Leipzig-N 22, Elsbethstr. 14, II, übernommen. Der Volkstanz findet Mittwochs in der Schule Alexanderstr. 49 statt.

Magdeburg, Lichtbund E. V.

Donnerstags, 20 bis 22 Uhr. Gymnastik in der Schule Hindenburgstr. 72. obere Turnhalle. Mitgliederversammlungen fallen in den Sommermonaten aus. Sonntags treffen wir uns auf dem Gelände. Am Sonntag, den 6. Juli, Jahresgründungsfeier, verbunden mit Sportfest. Gästen und Interessenten ist das Betreten unseres Geländes zunächst nicht gestattet; sie melden sich am besten Donnerstags zu den Gymnastikstunden in der Schule Hindenburgstraße 72.

Landesverband Nord-West.

Hannover, Bund für Freikörperkultur.

Sonnabend ab nachmittags und Sonntags Treffen auf unserem Gelände. Gäste nur mit vorheriger Genehmigung. Wir wollen in den Sommermonaten nur einen Nestabend im Monat abhalten.

Hannover, „Sonnenland.“

Nach der in schönster Harmonie verlaufenen Fahrt zur Dresdener Hygiene-Ausstellung folgen die verabredeten Fahrten in die Heide und zur Hafenbesichtigung in Hamburg. Wer zu den letzten Nestabenden fehlte, erhält Auskunft beim Bundesführer. Die Höhensonnenabende fallen ab 5. 6. den Sommer über aus. Bitte nicht immer die Lauten und Liederbücher zum Nestabend vergessen.

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

Landesverband Westdeutschland.**Dortmund, Arbeitskreis der Sonnenfreunde.**

Wir werden die nächste Tagung erst im Oktober ansetzen, weil die Mitglieder ganz allgemein den Wunsch haben, jetzt im Sommer die für uns erreichbaren Gelände aufzusuchen. — Wir machen darauf aufmerksam, daß das Gelände des Lichtbundes Barmen (Wuppertal) auch für unsere Mitglieder freigegeben ist. Unsere Mitglieder sind Gäste des Lichtbundes und zahlen Eintritt 75 Pf., Ehepaare 1 Mk. Dies Gelände ist für die Mitglieder in Hagen, Schwerte, Bochum, Witten, Herne bequem zu erreichen.

Düsseldorf, RFK, Ortsgruppe.

Unserm Bund RFK. (Ortsgruppe Düsseldorf) können sich noch sonnenfrohe Familien und junge Menschen anschließen, die gewillt sind, mit uns zu kämpfen im Sinne des Lichtgedankens. Jeden ersten Montag im Monat Pflichtversammlung (Im Grünen Winkel, Reformgaststätte, Düsseldorf, Alexanderplatz 4), 8½ Uhr abends. In der Monatsversammlung wird das ausführliche Monatsprogramm bekanntgegeben.

Köln, „Lichtkreis.“

Auf unserem Gelände herrscht immer frohes und bewegtes Leben. Für die Sommersonnenwende sind die üblichen Vorbereitungen schon im Gange. Zur Reisezeit möchten wir darauf hinweisen, daß Mitglieder des RFK., die ihre Ferien im Westen verbringen und die Absicht haben unser Gelände zu besuchen, gerne bei uns Aufnahme finden, jedoch ist Bedingung, daß als Ausweis die Mitgliedskarte mit der Jahresmarke von 1930 vorgezeigt wird. — Als Gastgeld wird eine Tagesgebühr von 50 Pf. erhoben, für Übernachtungen im Bett weitere 50 Pf. Freunde, welche sich hierfür interessieren, wollen sich frühzeitig an folgende Anschriften wenden: Köln, Hauptpost, Schließfach 376, oder F. Hocke, Köln, Moltkestr. 68.

Köln, „Neues Leben“, Bund für körperliche und geistige Volksgesundheit, e. V.

Erfreulicherweise konnten wir bereits im vergangenen Monat unseren Freilichtplatz erweitern. Von herrlichem Wetter begünstigt, herrschte auf ihm nicht nur zum Wochenende, sondern auch an den Nachmittagen der Werkstage ein frohes und gesundes Leben. Unsere Faltbootfahrer unternahmen zu Pfingsten ihre erste gemeinschaftliche Fahrt zum Niederrhein. Sie werden sich ihrer stets freudig erinnern.

Bei Freund Richter sind Geländeschlüssel zum Preise von 30 Pf. erhältlich. — Die Heimabende finden nach wie vor Donnerstags (20 Uhr) an bekannter Stelle statt. Liederbücher und Instrumente mitbringen!

München-Gladbach, Bund der Lichtfreunde e. V.

Hier ist die Bildung einer Gruppe Niederrhein erfolgt. Die Gruppe umfaßt im wesentlichen die alten Freunde des Bundes, welche in den vorausgehenden Jahren verschiedentlich in andern Bänden gewesen sind, jedoch nicht das gefunden haben, was sie suchten. Die Gruppe Niederrhein will unter neuer

Führung zu neuem Leben wachsen und neben dem Alten vor allem die Jugendbewegung für ihre Ziele und Kämpfe zu sich heranziehen. — Nähere Auskunft erteilt zunächst bis zur Regelung der Führerfrage die Bundesleitung München. (S. Verb.-Übersicht.)

Wuppertal, Lichtbund e. V.

An den Sonntagen stets Besuch des Luftbades. Donnerstag, 10. Juli, zwangloses Beisammensein im veget. Restaurant, Elberfeld, Bökel 9. Die Zweifel wegen der Benutzung unseres Geländes sind inzwischen beseitigt. Wir können in Zukunft wieder ungehindert dort verkehren. Es gilt jetzt durch weiteren Ausbau usw. den Aufenthalt im Luftbad so angenehm wie möglich zu machen. Es wird erwartet, daß alle Mitglieder sich an den erforderlichen Arbeiten beteiligen. Als Gäste sind die Mitglieder der Bünde des RFK. bei uns willkommen, Mitgliedskarten sind vorzulegen. Andere Personen müssen sich vor Betreten des Geländes bei den Vorstandsmitgliedern eine Gastkarte besorgen. Schriftlichen Anfragen bitten wir Rückporto beizufügen. Unser Gelände eignet sich sehr gut zum Ferienaufenthalt. Unterkunftsmöglichkeit jeder Art ist vorhanden. Auch volle Pension ist zu haben. Auskunft über letztere erteilt Frau Marta Hardt, Haßlinghausen i. W., Villa Waldfrieden.

Landesverband Süd-West.**Darmstadt, „Orplid“, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V.**

Im Juli findet wieder eine Fahrt an den Rhein statt. Näheres wird noch durch Rundschreiben bekanntgegeben. — Schwimmen Freitags abends wie immer. Preis 30 Pf. — Bei der Intern. Tagung in Frankfurt a. Main haben wir Darmstädter, die in großer Zahl teilnahmen, wieder mal recht gemerkt, welche Vorteile doch unser schönes Gelände im Gegensatz zu anderen hat. Es zeichnet sich aus durch geschützte Lage bei kalten Winden, hat große Wiesenflächen zum Tummeln in der Sonne, Laub- und Nadelwald bieten Schutz bei zu großer Hitze, Warm- und Kaltwasser-Douche steht zur Verfügung — und dabei ist es so bequem und schnell zu erreichen wie kaum irgend ein anderes Gelände.

Frankfurt a. M., „Orplid.“

Jeden Mittwoch, ab 20 Uhr, Nestabend im Kindergärtnerinnen-Seminar, Unterweg 4, Beginn der Vorträge 20.30 Uhr. Zu den Nestabenden, mit Ausnahme der Ausspracheabende, sind Gäste willkommen. Liederbücher und Klampfen mitbringen! — Nachstehend unser Monatsplan für Juli: 9. Juli: Lichtfreund Prof. Kelch: „Neue Bauweise in neuer Zeit.“ 16. Juli: Abendspaziergang; Treffpunkt: 8 Uhr, Seckbach, Endstation der Linie 2. — Von Mittwoch, den 23. Juli bis Mittwoch, den 20. August, Sommerferien.

Heidelberg, „Sonnenfreunde Heidelberg“, Bund für körperliche und geistige Volksgesundheit.

Zu uns kommen Menschen, die gewillt sind, im Sinne dieser Zeitschrift ernstlich zu arbeiten. Suchende erhalten alle wissenswerte Auskunft bei Ilzer Loos, Hauptstr. 174, II, r. Gesinnungsfreunde, die einem RFK.-Lichtbund angehören, finden bei uns stets Unter-

kunft, doch bei längerem Aufenthalte ist vorherige Anmeldung erwünscht. — Unser nächster Gymnastikabend ist am Freitag, den 4. Juli. Am 10. Juli ist Heimabend bei Freund Ilzer: Vortrag von Geländewart Hans Paul: Sonnenwende — Weltenwende. Anschließend Ernstes und Heiteres, wie es die Stunde bringt. Am Samstag, den 12. Juli, Mondscheinwanderung.

Stuttgart, Lichtbund.

Am 10. Barchet wurde uns eine ganz besondere Überraschung zuteil durch den Besuch des Generalsekretärs eines bedeutenden französischen Freikörperkulturbundes und vier weiterer Führer der französischen Lichtbewegung von Marseille und Toulon auf ihrer Heimfahrt von der internationalen Freikörperkulturtagung in Frankfurt am Main. — Auf unserer „Lichthöh“ ist nun während der Sommerzeit auch an den Werktagen reger Betrieb. An den Samstagen und Sonntagen ist der Zustrom natürlich noch größer, so daß bei der Gymnastik wie auch bei Sport und Spiel immer eine rege Beteiligung ist. Menschen, welche mit uns im Lichtgedanken einig sind, bitten wir, sich an unsere Geschäftsstelle zu wenden.

Landesverband Bayern.**München, Arbeitsgemeinschaft Münchner Körperkulturbünde.**

Durch den Vorsitzenden des Freikörperkulturbundes „Baldur“ e. V. wurde Aufnahmeantrag zur AMK. gestellt, mit dem sich die Bünde der AMK. einverstanden erklärten. Die AMK. wurde gebeten, gegebenenfalls unter Vermittlung des Bundes der Lichtfreunde e. V. ein größeres Darlehen zwecks Ausbau des an der Sempt gelegenen Wassergeländes zur Verfügung zu stellen. Über diesen Punkt sind Verhandlungen eingeleitet.

München, Licht-Luft-Gesellschaft e. V.

Im Osten, am Rande der Stadt, inmitten eines herrlichen Hochwaldes, liegt unser ideales Gelände. — Unsere Gästegebühren sind je Person oder Familie 50 Pfg. den Tag. Freunde aus dem Reiche, welche uns besuchen wollen, sind feundlichst aufgenommen. Frühzeitige Anmeldung erwünscht. Jeweilige Wanderungen und Badeausflüge werden bei den Zusammenkünften festgelegt und im Waggon ausgehängt.

München, Bund der Lichtfreunde e. V. Bundesleitung.

Die gute Entwicklung des Bundes in Bayern hält weiterhin an. Das Pfingsttreffen des Bundes am Gelände in Lichtbrunn war gut besucht. Der Ring Nürnberg, die Ortsgruppen Regensburg, Schwabmünchen, Lindau, Zürich und Schweizer Lichtbund waren vertreten. Eine Gruppe Niederrhein ist ins Leben gerufen. Wir wünschen derselben frohes Gedeihen. — Der Bund beabsichtigt, das von der Siedlervereinigung Lichtbrunn zederte Gelände zum Teil für Kinderferien-Kolonien, zum Teil für Siedlung von Kinderreichen zu verwenden und vor allem die Jugendbewegung für diese Ziele zu interessieren, um für unsere Bewegung eine starke und geschulte Jugend heranzuziehen. Auch für diesen Sommer können probeweise Kinder von Mitgliedern in der

Zeit vom 15. Juli bis 1. September auf das Gelände kommen, woselbst sie zu geringen Kosten Verpflegung und Unterkunft erhalten.

München. Bund der Lichtfreunde e. V. Ring München.

Das Pfingsttreffen ist zur allgemeinen Zufriedenheit verlaufen. Der Ring München wächst von Monat zu Monat. Es zeigt sich, daß der Ausbau des Geländes nun seine Früchte trägt. Kinderreichen Familien ist in unserer Siedlung besondere Gelegenheit geboten. Dieselben sind beitragsfrei und können Siedlungsgelände mit Wasserversorgung zu besonders vorteilhaften Bedingungen erwerben.

Am Heimabend des 10. 5. wurde über 15 Aufnahmeanträge abgestimmt. Ein Teil der Aufnahmeanträge wurde zurückgestellt. Dann schloß sich eine Ringversammlung an, bei welcher Fragen der Gelände- und sonstiger Gebühren sowie Fragen des Arbeitsdienstes besprochen wurden. Durch den Ringrichter wurde vorgeschlagen: 1. daß die ordentlichen Mitglieder, welche außer dem Bundesbeitrag 1 M. Ringbeitrag bezahlen, von allen sonstigen Gebühren befreit sind, ausgenommen von der Gymnastik-Umlage bei Besuch des Gymnastikkurses; 2. für die fördernden Mitglieder wurde ein Ringbeitrag von 2 M. vorgeschlagen. Für diejenigen Mitglieder, welche diese Zahlungen nicht leisten wollen, bleibt der Bundesbeitrag und die Gebühren gemäß Ring- und Geländeordnung wie bisher. Für ordentliche Mitglieder mit mehr als dreijähriger Mitgliedschaft wird durch den Ringführer in Anerkennung der bisherigen Arbeitsleistungen und Zahlungen vorgeschlagen, auf die Gebühren gemäß Ring- und Geländeordnung zu verzichten. Sofern gegen die vorstehenden Vorschläge nicht bis zum 15. Juli 1930 von mehr als einem Drittel der ordentlichen Mitglieder Einspruch in schriftlicher Form erhoben wird, gelten dieselben mit Rückwirkung auf den 15. März 1930 als genehmigt. — Die laufenden Veranstaltungen sind wie bisher jeweils ab 8 Uhr abends: Montag, Opernabend, Galerie Paulus, Fürstenstraße. Dienstag (2. im Monat) Heimabend, Leopoldstr. 87/0. Dienstag (1. und 3. im Monat) Kammermusikabend, Rheinstr. 22/3, r. Jeden Mittwoch Gymnastikabend, Herzogstraße 7/0, Rückgeb. Freitag Opernabend wie Montag. Sonntage Geländetage in Lichtbrunn und Wanderfahrten je nach Witterung. (Nähere Auskunft Rheinstraße 22/3, r., Tel. 30 967.)

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

— Wir hoffen immer, daß es uns gelingt, in den nächsten Wochen die Geländefrage zu lösen, dann wird die Arbeit in unserm Ring mehr in die Breite gehen. Unsere Zusammenkünfte im Juli sind: Heimabende 10. und 24. Juli, 7. und 21. August, jeweils um ½8 Uhr abends in der Wohnung des Ringführers. Wanderfahrten bei entsprechender Witterung: 6. Juli, Abfahrt 6.05 nach Erlangen, 13. Juli, Abfahrt 6.22 nach Rupprechtstegen, 19. und 20. Juli, Abfahrt Samstag 20.05 nach Schwabach, Nachzügler Sonntag 5.27. Für Übernachten in Schwabach ist gesorgt. 27. Juli, 6.25 Abfahrt Nordostbahnhof nach Eschenau, 3. August, Abfahrt Bahnhof Fürth 6.05 nach Kadolzburg, 10. August, Abfahrt 6.22 nach Rupprechtstegen, 17. August, Abfahrt 6.05 nach Erlangen. Helft mit, einen energischen Stoßtrupp in Franken und besonders in Nürnberg zu bilden, helft mit, bei unsern Wanderfahrten ein geeignetes Gelände zu finden! Alle näheren Angaben durch Freund Willy Ismayer, bzw. für Frauen und Mädchen durch Frau Annemarie Ismayer (Anschrift siehe Verbandsübersicht).

Regensburg. Bund der Lichtfreunde e. V.

Freund Blank war von dem Pfingsttreffen in Lichtbrunn sehr begeistert. Die Gruppe Regensburg hofft in nächster Zeit eine Autofahrt nach dem Gelände in Lichtbrunn zu machen, um die Geländefrage mit dem Münchener Ringführer eingehend zu besprechen. Familien, Männer, Knaben, Frauen und Mädchen aus Regensburg und Umgebung, die von der Ertüchtigung von Leib und Seele durch Nacktheit bei Spiel und Sport in Sonnenlicht und durch Abkehr von Tabak und Alkohol überzeugt sind, finden Anschluß an Gleichgesinnte (Anschrift siehe Verbandsübersicht).

Rosenheim. Bund der Lichtfreunde e. V.

Auch hier geht es vorwärts. In Freund Braun hat die Gruppe Rosenheim einen eifrigen Vorkämpfer der Bundesziele erhalten. Die Pachtung eines Geländes am Simssee ist beabsichtigt, sobald die Gruppe eine entsprechende Anzahl zahlungswilliger und zahlungsfähiger Mitglieder hat. Wir hoffen, daß dies in absehbarer Zeit der Fall sein wird. Alle Freunde der Natur, welche die Segnungen von Licht, Sonne und Wasser und der Abkehr von Tabak und Alkohol zu schätzen wissen, erhalten Auskunft von den Freunden Kießler und Braun; Mädchen

und Frauen wenden sich an Frau Kießler (Anschrift siehe Verbandsübersicht).

Kufstein. Bund der Lichtfreunde e. V.

Hier ist die Bildung einer Ortsgruppe ins Auge gefaßt. Nähere Auskunft erteilt die Bundesleitung.

Landesverband Schlesien.

Breslau. Bund der Lichtfreunde e. V. Gruppe Schlesien.

Wer sich von Alkohol und Nikotin freigemacht hat, wer Leib und Seele wahrhaft gesunden lassen will, der komme mit uns hinaus in Luft und Sonne zu fröhlicher Erholung und ersten Gedankentausch und allseitiger Lebenserneuerung. Unsere Wanderungen gehen durch den Muckerauer Wald nach dem Kirschberge, durch den Oschwitz Wald an der Oder entlang zur Schwedenschanze, nach der „Birkenwiese“ im Zettelbusch usw. Alle Freunde der Bewegung werden gebeten, ihre Adresse an Freund Frenzel anzugeben, Mädchen und Frauen wenden sich an Frau Frenzel (Anschrift siehe Verbandsübersicht).

Lichtbund Schlesien, Sitz Bunzlau.

Durch Maßregelung der Schulbehörde mußte der 1. Vorsitzende sein Amt niederlegen. Es trat an seine Stelle Paul Golick, Bunzlau, Altjäschtitzer Str. 10. Sämtliche Bundesnachrichten sind an genannte Adresse zu senden. — Arbeitsplan Ring Löwenberg-Bunzlau: 6. 7. Treffpunkt Eichen; 13. 7. Treffpunkt Eichen; 20. 7. Fahrt nach Löwenberg; 27. 7. Eichen; zur Kenntnisnahme. Es wurde auf der Tagung beschlossen, einen Ring Lausitz erstehen zu lassen. Den Mitgliedern des Ringes Grünberg-Glogau-Spettau wurde eine andere Einteilung vorgelegt, was bestätigt wurde. Ringführer wird noch bekanntgegeben. — Pfingsttagung in Bunzlau. Unser erster Verbandstag fand am 6.—8. Juni in Bunzlau im idyllischen Eichenwald statt. Er war von den Ringen gut besucht und eine Anzahl Gäste beantragten die Aufnahme in den Bund. Nach den üblichen Begrüßungsworten des Vorsitzenden wurde in kurzer Zeit die Tagesordnung erledigt. Herauszugreifen währe: ab 1. Juli gerichtliche Eintragung. Breslauer Arbeitsgemeinschaft wurde aus bestimmten Gründen einstimmig abgelehnt. Mit einigen Veränderungen wurde der Vorstand neu bestätigt. Bei Sonnenschein, Freude und Harmonie verbrachte die Lichtschar die schönen, nicht vergessenen Stunden.

Am 13./14. September findet in Bunzlau die zweite Jahrestagung statt, worauf wir jetzt schon hinweisen wollen.



Schwache Lungen

die leicht anfällig u. Erkrankungen ausgesetzt sind (also bei Bronchialkatarrh, Asthma, Hustenreiz, Verschleimung, ja sogar bei Lungentuberkul., wo noch Kräfte zur Heilung vorhanden).

kräftigt selbst in ganz veralteten Fällen und hohem Lebensalter die wissenschaftlich anerkannte, tausendfach bewährte, viel empfohlene **Prof. Kuhnsche Maske**

Wir k u n g e n: Rapide Vermehrung der roten Blutkörperchen. — Anreicherung der Lunge mit gesundströmendem Blut. — Kräftigung der Herzmuskeln. — Weitung zu schmalen Brustkörbe. — Man frage den Arzt. Preis 26,50 RM Nachnahme. Drei Größen für Männer, Frauen, Kinder.

Ausführliche Drucksachen mit ärztlichen Gutachten sendet die Gesellschaft für medizinische Apparate m. b. H., Berlin-Schlachtensee 38, kostenfrei

Melde Dich rechtzeitig für die Teilnahme am V. T. in Dresden bei Deiner Bundesleitung an.

Übersicht

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

Anfragen bitte freigemachte Briefumschläge für die Antworten beifügen. Besuche, soweit nicht Sprechzeiten vermerkt sind, nur nach vorheriger schriftlicher Anmeldung
A b k ü r z u n g e n : F - Führer, K - Kassenwart, S - Schriftführer, PSch - Postscheckkonto, G - eigenes Bundesgelände, Spr - Sprechzeit, T - Fernsprecher

Landesverband Berlin-Brandenburg.

Berlin: „Baldur“ Bund für Freikörperkultur. F. Rudibert Hamann, Berlin-Steglitz, Schildhornstr. 73 I l. Spr.: Freitags, 19 bis 20 Uhr. K. Hans Köhler, Berlin-Steglitz, Holsteinische Str. 62 III. Tel. Steglitz 9658. Spr. 18—19 Uhr.

Berlin: Bund der Lichtmenschen; Vereinigung für Geistes- und Körperkultur e. V., F. Friedrich Knapke, Berlin SW 68, Charlottenstraße 85 I.

Berlin: Bund der Licht- und Naturfreunde, Georg Sperling, Berlin-Reinickendorf-Ost, Lindauer Str. 9. Aufnahmen finden vorläufig nicht statt.

Berlin: Bund für freie Körperschulung e. V. Alle Zuschriften nur Richard Goldmann, Lichtenrade, Heimweg 8. T. Lichtenrade 9653. Spr.: Mittwochs von 18—20 Uhr in der RfK.-Geschäftsstelle, Yorckstr. 22, mündl. Ausk. auch in der Gymnastikschule Serafine Kinne, Halensee, Johann-Georg-Str. 19, tägl. v. 11—20 Uhr. T. Umland 6917. (G).

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

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

Berlin: D. L. G. „Norden“, Magnus Keller, N 20, Bastianstr. 12.

Familiengruppe Süden: Otto Weiß, Bln.-Johannisthal, Kaiser-Wilhelm-Str. 37.

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

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

Berlin: Neusonnländbund e. V., Briefanschrift: Bln. NW 7, Postfach 24. (G) Mündliche Auskunft Donnerstags von 18—21 Uhr, Yorckstr. 22, RfK.-Laden.

Berlin: Reichsbund f. Fkk. e. V., W 30, Maaßenstr. 14 II.

Landesverband Nord-Ost.

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

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

Frankfurt a. O.: Schwanheider Bund, Willy Tschierschky, Buschmühlenweg 33a. (G). Königsberg i. Pr.: Gruppe in Bildung. Sonnenburg: „Die Siebener“, Gustav Schilling. (G).

Stettin: Bund für Lebenserneuerung, Arthur Papenbrock, Friedrich-Ebert-Str. 101, Haupteingang, 3 Tr. links.

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

Landesverband Nord-West.

Braunschweig: Bund der Lichtfreunde e. V., G. A. Wilhelm, Waterloostraße 17 II.

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

Hannover: Bund für Freikörperkultur F. Edi Warwas. K. Walther Köster. Geschäftsstelle Karl Seegers, Hannover, Bleichenstraße 7, part. Fernruf: 84 088. (G).

Hannover: „Freikörperkulturbund Sonnenland“ F. A. Zierhur, Georgstr. 15. Tel. 39549. Geschäftsstelle Lotte Meyer, Hildesheimerstr. 123.

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

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

Schiffdorf b. Warnemünde: Bund der Lichtfreunde e. V., Dr. Thiemo Capellen.

Schleswig I: Bund der Lichtfreunde e. V., Viktor Taubner, Moltkestr. 35 I.

Wesermünde: Bund der Lichtfreunde e. V., Erich Koch, Fritz-Reuter-Str. 35 III.

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

Landesverband Westdeutschland.

Wuppertal: Lichtbund, Vereinigung für Lebenserneuerung e. V., Alfred Krebs, Wuppertal-Barmen, Bismarckstr. 87. K: Leop. Vogt, Wuppertal-Elberfeld: Ravensberger Str. 36. PSch Essen 25 309. S.: Paul Giesemann, Kavalierstr. 24 I; PSch: Städt. Kreissparkasse Nr. 1986. (G).

Dortmund: Arbeitskreis der Sonnenfreunde Westfalens. Anfragen an die RfK.-Geschäftsstelle Berlin.

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

Düsseldorf: RfK.-Ortsgruppe. 1. Vors. u. Schriftf. Franz Sonnenschein, Nordstr. 22; 2. Vors. Hermann Büldchen; Kassenwart Franz Dembinski.

Koblenz: RfK.-Ortsgruppe Koblenz u. Umgegend. F: Bruno Hertwig, Friedrichstr. 15. T. 3590.

Köln: Bund freier Lichtmenschen F. W. Schenker, Köln-Kalk, Wallstr. 16.

Köln: „Lichtkreis“, Anschrift: Köln, Hauptpost, Schließfach 376.

Köln: „Neues Leben“, Bund für körperliche und geistige Volksgesundheit e. V. Köln, Hauptpost, Schließfach 46. Postscheck Köln 101814. G. Spr. Donnerstags. Köln-Deutz, Mindener Straße 22. F: Wilfried Langen, Köln-Dellbrück, Kemperbachstr. 36.

Kleinere Gruppen in Düren, Rees, Münster, Trier.

Landesverband Süd-West.

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

Frankfurt a. M.: „Orplid“, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V., Heinz Biek-Sallwey, Frankfurt a. M. - Praunheim, Muthesiusweg 4. Zahlungen können auf Postscheckkonto Ffm. 65 367 Willi Lederer überwiesen werden.

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

Lindau: Bund der Lichtfreunde. Zuschriften an die Bundesleitung des B.d.L., München, Rheinstr. 22.

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

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

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

Mitglieder ferner in: Eßlingen, Platzhof 6, Ohringen, Seligenstadt, Ulm, Feuerbach, Zuffenhausen, Ludwigsburg, Korntal, Vaihingen a/F., Heilbronn, Heidenheim, Pluderhausen, Lörrach in Baden, Willsbach und Eppingen.

Landesverband Mittelddeutschland.

Chemnitz: Vereinigte Lichtfreunde e. V., Alb. Ewald, Limbacher Str. 8 III. PSch Leipzig 36 627. (G).

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

Dessau: Kreis für freie Lebensgestaltung (oish. Lichtbund Dessau). F: Karl Bückmann, Pötnitz 33; K: Arthur Babe, Zeppelinstr. 17.

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

Leipzig: Freikörperkulturbund e. V., stellvertr. Vorsitzender Kurt Weisse, Leipzig, Reiskestr. 9. (G). PSch: Leipzig 3263. — Jugendgruppe: Alfred Scheffler, Leipzig N 22, Elsbethstr. 14.

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

Zittau: Gemeinschaft Oberl. Lichtfreunde, Erich Richter, Bergstr. 20.

Gruppenansätze in Bitterfeld, Plauen, Jena.

Landesverband Schlesien.

Breslau: Arbeitsgemeinschaft Breslauer Freikörperkulturverbände. Geschäftsführer: BdL, Gruppe Schlesien (Alfr. Frenzel, Breslau 23).

Breslau: Bund der Lichtfreunde, e. V., Gruppe Schlesien. Gruppenführer: Alfr. Frenzel, Breslau 23, Steinstr. 111.

Breslau: Lichtgartenfreunde (Vereinigung zur Pflege des Kleingartens und der Freikörperkultur), Alfr. Frenzel, Steinstr. 111. (G).

Liegnitz: Bund der Treue. Hauptleitung: F. Maist, Piasenstr. 66. T: 1255.

LICHTBUND SCHLESIEN.

Hugo Ley, Ober-Linda, Kreis Lauban (F.). H. Rurainski, Haynau i. Schl., Bergstraße 3a (K). PSch Breslau Nr. 56 966. (G)

Ring Bunzlau-Löwenberg: Paul Golick, Bunzlau, Altjäschtwitzer Str. 10.

Ring Liegnitz-Haynau: Eugen Uiberall, Liegnitz, Frankfurter Str. 9.

Ring Sprottau-Glogau: Karl Menzel, Sprottau, Nonnenbuschweg 7.

Ring Grenzland: P. Comes, Liebau i. Schles., Neue Bahnhofstr. 21.

Waldenburg: Alois Titze, Waldenburg-Altwasser, Glückaufweg 46.

Mitglieder außerdem in Breslau, Forst (Lausitz), Gramschütz, Kr. Glogau, Görlitz, Grünberg, Herischdorf i. Rsgb., Lauban, Liebau, Löwenberg, Lüben, Schreiberhau i. Rsgb., Sorau N.-L., Gottesberg, Gleiwitz, Hermsdorf u/K., Hirschberg (Rsgb.), Lauban, Neumarkt i. Schl., im Eulengebirge, Schweidnitz, Waldenburger Bergland, Wartha (Grafschaft Glatz), Neusorge, Neißer, Warmbrunn, Brieg, Beuthen, Grottkau, Cosel, Hirschberg, Görlitz, Raudte.

Landesverband Bayern.

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

Landshut: Bund der Lichtfreunde e. V., E. Bachmann, Schließfach 25.

München: Arbeitsgem. Münchener Körperkulturverbände, 1. Vorsitzender u. Geschäftsführer O. Poebing, Rheinstraße 22 III, r. T: 30 967. (G).

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

München: Freikörperkulturbund „Baldur“ e. V., Anton Kirner, Elsäss r Str. 31 I. links.

München: Licht-Luft-Gesellschaft e. V., R. Zwillsperger, Blutenburgstraße 100b III. K: Jos. Kreisl, Balanstr. 16 IV. (G). Ausk. durch Karl Frey, Dachauer Str. 7.

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

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

Nürnberg: Lichtgemeinschaft Franken für aufsteigende Lebensgestaltung, Nürnberg. F. Gg. Chr. Braunstein, Nürnberg 2, Schließfach 227.

Neumarkt (Opf.): Bund der Lichtfreunde e. V., Dr. F. Mergner, Arzt.

Pullach: Bund der Lichtfreunde e. V., Siegfried Kriegel, Architekt, Gistlstr. 1.

Regensburg: Bund der Lichtfreunde e. V., Georg Glas, Drehergasse 21.

Rosenheim: Bund der Lichtfreunde e. V., Otto Kissler, Schönfeldstr. 9/0.

Schwabmünchen: Bund der Lichtfreunde e. V., Heinrich Linz, Apothekegäßchen, bei Schmidt.

Mitglieder ferner in: Amberg, Ansbach, Bamberg, Bayreuth, Freising, Kaufbeuren, Kemnath, Kempten, Lindau, Oberstdorf, Pasing, Starnberg, Harlaching, Ottobrunn, St. Georgen, Fürstentfeldbruck, Markt-Indersdorf, Fürth und Innsbruck.

KLEINE ANZEIGEN

Anschrift für Anzeigen und Ziffersendungen: „Freikörperkultur und Lebensreform“, Berlin SW 61, Belle-Alliance-Str. 92; für Zeitungen: „Freikörperkultur und Lebensreform“, Berlin SW 61, Postscheckkonto: Berlin 66815. — Ein gewöhnliches Feld von 10 mm Höhe kostet bei einer Aufnahme RM 4,—, bei 6 Aufnahmen 3,60, bei 12 Aufnahmen 3,20; größere Felder entsprechend. — Ziffergeb. RM. 0,50. — Annahmeschluss am 15. jeden Mon.

PERSÖNLICHES

Nur Anzeigen von Bundesmitgliedern finden Aufnahme

Unsere Bilder

Vgl. Oktoberheft. Lichtfreunde, denen ihre Bilder Freude und angenehme Erinnerung bedeuten, erhalten einen Abzug jeder Aufnahme, ohne Geld oder Recht zu opfern. Lichtner, Tempelhof 1, Igl.

Modell

weibl., mit schlankem Körper gegen Honorar von jung. Künstlerin der Freik.-Beweg. gesucht. Zuschr. u. „F.u.L. 188“ erbeten.

19jähr. Lichtfreund

in Duisburg wünscht Partnerin für Wanderungen kennen zu lernen. Zuschr. u. „Ful. 180“ erb.

Suche

für die großen Ferien eine Lehrerin, welche meinen beiden Töchtern Nachhilfestunden im Französischen geben soll. K. v. Skene, Schloß Rohrbach in St. Josef bei Stainz, Steiermark.

Wo findet tüchtiger

ärztlich geprüfter Masseur und Bademeister, gel. Handw., 24jähr., pass. Wirkungskreis. War jahrel. Betriebschlosser in Großgärtnerei (habe auch Freude an Gärtnerei) sämtl. m. Zeugn. sind ohne Tadel, bin Rohkünstler bezw. Veget. Mitglied d. Freik.-K., arbeitsstr. u. ges. Würtemb., doch gehe überall hin. Schreibt unter „F.u.L. 185“ an die Geschäftsstelle.

Wer unternimmt

mit mir ab 9. Aug. eine Nacktwander. d. d. Lüneburger Heide? Zuschr. m. Lichtbild an E. Winter, Oberpoyritz-Pillnitz Nr. 1 D. erb.

FERIENERHOLUNG

Hygiene-Ausstellung

Logis 1—2 Betten, Tage und Wochen, a. d. Elbe, sonnig, Lichtgel. Br. Dresden, Hofmannstr. 25p.

Sommerheim

für Lebensreformer, Ostseebad Carlshagen auf Usedom. Veg. Küche, Rohkost, Lufthüttenpark, Strand vor d. Tür, warme Seebäd. Massage, Gymnastik. Druckschrift frei. Athmer - Scheeffler

Italien-Riviera, Rapallo

Veget. Pension **HELIOS** Bircher Küche. Deutsches Haus. Fließendes Wasser und Zentralheizung.

Riesengebirge

Haus Lichtland, Post Hirschberg Riesengebirge. — Ferienheim Freiluftbad — Werbeschrift frei.

Sanat. Dr. Strükmann

Blankenburg-Harz. Kuranstalt für physik.-diätisch. Heilweise. Erholungsheim für Genes. u. Ruhebedürftige. Lebensschule. Wege z. Lebensreformer. Reformkost, Rohkost. Gr. Luft u. Schwimmbad.

Unterkunft

für Vegetarier — Lichtfreunde. Berlin-Grünau-Falkenberg, Germanenstr. 90

Institut für

Atem- u. Nervenpflege von Emil Aurelius-Bauerle, Baden-Baden, Herchenbachstr. 10

Locarno-Monti

Vegetarisches Erholungsheim in herrl. Lage. Großes Gelände. Sonnen- und Wasserbaden. — Diätikuren. Frau Neugeboren

St. Peter-Böhl

Pension „Heimatfriede“. Herrl. Badestrand, erstklass. Verpfleg., eigene Milchwirtschaft. Tagespr. für Juni 5 M. Näheres durch den Besitzer Ferd. Möller.

Kurhaus Friedberg

950 m ü. M. Gais/App. (Schweiz). Herrl. sonnig u. staubfrei geleg. Erhol.-Heim. Ausg. für schönste Bergwand. Ganzes Jahr geöffnet. Gem. u. veget. Kost. Lichtfr. erh. 50% Erm. Mit freundl. Empf. die Bes. E. Bolliger und Kaiser.

Sellin auf Rügen

Villa Heimkehr. Einzige vegetarische Pension Rügens. Frau Baurat Roßbach

Unsere SPEISEHÄUSER

Vegetar. Restaurants

Holzmarktstr. 73 I, Nähe Jannowitzbr. Inh. P. Eggers, Reichhalt. Auswahl. Friedr. Str. 21 I, Nähe Hallesches Tor. Inh. M. Eggers.

Alkoholfreies Restaurant **Bülowstr. 105 (Nollendorfl.)** Reichhalt. Speisekarte zu billigen Preisen. Gedeck (4 Gänge) RM 1,— bis 21 Uhr.

1. Mazdanzan

Mittagstisch Arendt, Eisenacher Str. 122 II (Nollendorflplatz).

Mazdanzan-Speisehaus

Bülow-Straße.

Knoepfel's naturgem. fleischlose Küche

Kleiststraße 23, (Wittenbergplatz)

Speisehaus G. Stein

SO, Prinzenstr. 83 I (am Moritzplatz). Reichhaltige Auswahl.

Speisehaus Vera Rhan

Steglitz, Humboldtstr. 1

Vegetar. Speisehäuser

Friedrichstr. 151, 1 Tr. Nähe Bahnhof Friedrichstr. (Inh. Behne) Prinz-Louis-Ferdin.-Str. 2, 1 Tr., Ecke Georgenstr. Inh. Kronberg Mauerstraße 66-67, 1 Tr., 2. Haus v. d. Leipziger Str. (Inh. Weber) Neue Schönhauser Str. 10, 1 Tr. Nähe Bahnh. Börse (Meinung) Alexanderstr. 50, 1 Tr. Nähe Bahnhof Alexanderstraße (Steinhoff) Moabit, Paulstraße 2, 1 Tr. Nähe Kriminalgericht (Inh. Schmelz) Potsdamer Straße 26 a, 1 Tr. Nähe Potsdamer Br. (Inh. Homann)

SPORT UND SPIEL

Paddelboote

Cedera, Mahagoni, geklinkert. v. RM 160,— an. Größte Spezial-Paddelbootwerft Max Schönherr, Berlin SW 29, Lücherstr. 31

Photo-Kino-Spezialh.

Conrad & Schumacher, Berlin-Schöneberg, Hauptstr. 96 (Untergrund-Bahnhof Hauptstraße)

Für's Wochenende

Das **Faltboot** Aus **Wernerit** Statt **Gummihaut** Und's **Rapidzelt** Dr. Werner Boot, Darmstadt M 8

KÖRPERSCHULUNG

Gymnast., Tanz, Bewegungsschor

Sport- und Gymnastik-

institut

Dietrich

Berlin W, Fasanenstr. 32. Oliva 4596 Herren-, Damen- u. Kinderkurse im Raume und im Freien **Spezialtraining** mit und ohne Geräte

Moderne Rückgrat-

und Nervenpflege

Unübertr. Erfolge ärztl. begut. GERTR. KOCH, Berlin NW 87, Agricolastr. 29. Tel.: C 5, Hansa 4362. Diätikuren und -Kurse für Salz- und fleischlose Ernährung. Sprechst. v. 9-10 (Mittw. von 4-5).

Schule f. Tanz, Gymnastik, Bewegungs- (Laienkn. Berufsausb.)

Berthold Schmidt

Prosp. Bln. W 57, Kurfürstenstr. 19. Tel.: B 1, Kurfürst 4026.

Gymnastiksch. Medau

Ausdrucksgymnastik Geschl. Kurse Ermäßigung. Doppelstunden 3 M. monatlich. Innsbrucker Str. 44, G1, Steph. 1915

Körperschulung

Seraphine Kinne

Ausdrucksschulung, Bln.-Halensee Joh.-Georg-Str. 19, Umland 617.

Massagen, individuelle

Anwendung! Frau Mathilde Pein, ärztl. gepr. Hohenzollernkorso 37b I Tr. (a. Ring-u. U-Bhf. Tempelhof)

Neue Sportschule

Kommandantenstr. 31. Dönhoff 148. Mod. Gymn. Boxunterricht, Sportmass. Damen- u. Herrenkurse

VERSCHIEDENES

Täglich bis M. 20.—

können Sie durch **Heimarbeit** usw. verdienen.

N. Reiter, Mannheim 612

Musikinstrumente

jeder Art

kauten Sie vorteilhaft von

Alfred Teichmann

Oberpfannstiel i. Sa. Gruppen u. Bünde Auswahlend.

Bühne, Film

Ausbildung für Oper, Operette, Schauspiel. Lichtreunde Ermäß. großes Talent Honorarstundung. Freiprüfung u. kostenl. Beratung jeden Mittwoch 4—8. Broschüre Freiversand. Carl Tallard, Berlin-Wilmersdorf, Künstlerkolonie Laubenheimer Platz 5, part.

Auskunftsstelle

und Zusammenschluß der Mitglieder des R.f.K. in ESSEN bei Greisz, Essen-West, Breslauer Str. 89. Lichtfreund(in) kann dort vorübergehend oder dauernd einwohnen. Sonnige, freundliche, saubere Zimmer.

Schmuck

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

Wollen Sie Ihre Zukunft

wissen? Ihre persönlichen Ereignisse im Jahre 1930 erfahren Sie ausführlich durch Ihr 20seit. Sonnen-Horoskop nach Angabe Ihres Geburtsdatums. Preis RM 3,—. Zahlreiche begeisterte Dank-schreiben. W. Henkel, Frankf.-M.-Eschersheim, Geigerstr. 26.

Naturheilinstitut I

Helio - Elektro - Hydrotherapie, Kräuterheilkunde, Diätikuren. Hildegard Oschatz, gepr. Naturheilkundige, Bln.-Steglitz, Ringstr. 53 I. Sprechstunden: 9—12 u. 4—6, Dienstag 4—8 Uhr, Mittwoch u. Sonnabend nachm. keine Sprechst., Mittwoch 12—3 Uhr. Poliklinik für Minderbemittelte.

Frohe Botschaft!
Volkswohl
K.RANKENUNTERSTÜTZUNGSKASSE
Dortmund
BETENSTR. 10-12
FRAGEN SIE UNSERE BÜCHER AN
Zugelassen sind Heilkundige und Ärzte.

Führer zu empfehlenswerten Reformhäusern

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

- Berlin C**
Hygiene-Reformhaus Thalysia, Paul Garmis G. m. b. H., Leipziger Str. 13.
- Berlin N**
Gesundheitszentrale, N 54, Alte Schönhauser Str. 53.
Reformh. „Pilz“, Brunnenstr. 168. (unmittelb. a. Invalidenstr.)
Reformhaus „Pilz“, Pankstr. 51. (an der Badstr.)
- Berlin-Weißensee**
Reformhaus Jahn, Berlin-Weißensee, Berliner Allee 4. Tel. Weißensee 1528.
- Berlin O**
„Reformhaus an der Frankf. Allee“, Boxhagener Str. 132. Fernspr.: E 8 Andreas 4389.
Reformh. „Am Schles. Bahnhof“, Madaistr. 11. Inh. L. Reinhardt, Tel. Alexander 4833.
- Berlin-Lichtenberg**
Reformh. H. Schrader, Lück-Str. 1. Tel. Lichtenbg. 2329.
- Berlin SO**
Reformh. Gesundheitsquelle, Cöpenicker Str. 96. M. & A. Adorno. Jannowitz 0639.
- Berlin Tempelhof**
Reformh. „Bios“, Tempelhof, Kaiser-Wilhelm-Str. 76.
- Berlin S**
Reformhaus Hans Tiburtius, Yorckstr. 22
Reformh. Kessler, Kommandantenstraße 27.
Reformhaus Rud. Fricke, Luckauer Str. 16 (Moritzpl.)
- Berlin-Neukölln**
„Reformhaus Flughafen“ (a. d. Hermannstr.), Flughafenstr. 62.
- Berlin SW**
„Reformhaus für gesunde Ernährung u. Kleidung“, Inh. G. Kirchgatter, Lindenstr. 36 (an der Jerusalemer Kirche)
- Berlin W**
„Natura“ Walter Poschmann, Bülowstr. 48, Ecke Yorckstr., Lützow 5877, Sonderg. für neuzeitl. Ernährung. Nahrungsmittel für Zuckerkrankhe.
AB-BA - Versand - G M B H, Bülowstraße 19, Lützow 9239. Sämtliche Masdanan - Artikel. Neuzeitl. Schriften u. Nahrungsmittel.
„Reformhaus Finger“, Kurfürsten Str. 44. U-Haltestelle. Gesundheitszentrale W 9, Linkstr. 40. Preisbücher werden frei zugesandt.
- Berlin - Charlottenbg.**
Reformhaus Kurt Wegener, Berliner Str. 137. Tel.: Co Fraunhofer 1306.
- Berlin-Schöneberg**
Reformhaus Gesundheitsquelle Inh. Rudolf Schlatter, Goltzstr.
- Berlin-Steglitz**
Reformhaus des Westens, Gerh. Weghorn, Bln.-Steglitz, Kieler Str. 3. Fernr. Steglitz 3525
Reform-Ernähr.-Zentrale Ernst Triebauer, Bismarckstr. 3. Ruf G 2, Steglitz 3525.
Steglitzer Reformhaus Mückel, Kuhlighofstr. 5 (in Stegl. Bk.). Ruf G 2, Steglitz 3525.
- Chemnitz**
Reformhaus „Frey“, Max Voigt, Bernsdorfer Straße 64.
- Frankfurt a. Main**
Reformhaus „Thalysia“, Boermel, Ernst, Schillerstr. 27, Telephon. Römer 2329.
Reformhaus „Frey“ Schäfergasse 23/25. Fernr. Hansa 1484
- Frankfurt a. M.-West**
Reformhaus Heil, Adalbertstraße 48. Tel. Maing. 77123.
- Magdeburg**
Reform-Neuhaus, Berliner Str. 12 u. Gr. Diesdorfer Str. 21-22.
- Halle a. S.**
Reformhaus „Licht“, Landwehrstr. 17. Fernspr. 29808.

Wie werde ich gesund? Wo erhole ich mich?

Eine sachliche und korrekte Antwort auf diese Fragen, durch Nachweis der geeigneten Heil- und Erholungsstätten erhalten Sie durch die

Zentralauskunft des Lichthortbundes e. V., Hofgeismar-Kelze

Unkostenbeitrag 50 Pfg. in Marken oder auf Postscheckk. 81930 Frankfurt-M. für Lichthortbund e. V. Sie erhalten einen Fragebogen, der ausgefüllt an uns zurückges., sofort beantwortet wird. **Keine weiteren Gebühren!** Nehmen Sie unsere Organisation in Anspruch. Sie werden zufrieden sein!

Bad Friedrichroda (Thüringer Wald) Kurheim Morgenröte

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

Ferienheim Haus Waldfrieden

Eines der ältesten Lichtgelände, 100 Morgen groß, bietet Erholungsuchenden angenehmen Ferienaufenthalt. Bequem zu erreichen. Gute Verpflegung. **Gute und schöne Zimmer.**
Frau Martha Hardt, Hasslinghausen in Westfalen, Haus Waldfrieden

Ferien vom Ich finden Anhänger der Freikörperkultur auf meinem ca. 100 Morgen großen herrlich gelegenen Besitz mit großem Freiluftbad, fern von Straße und Verkehr, inmitten großer Nadelwälder (Bade- und Schwimmgelegenheit) Luthütte oder Zimmer, veget. oder gem. Kost Rm. 4,-, Juli-August Rm. 4,50 incl. allem.
Otto Büttner, Nüßleshof bei Wernshausen (Thüringer Wald)

Lichtschulheim Lüneburger Land

Höhere Schule für Knaben und Mädchen

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

Dr. Fränzel, Glüsing
Post Betzendorf, Kreis Lüneburg

Repeler Jungborn

Licht-, Luft-, Wasser- und Lehmäder
Werbeschrift frei durch die Kurverwaltung Repelen am Niederrhein.

**Deutschlands
älteste und größte Felke - Kuranstalt**

Schönstes Freilichtbad Deutschlands

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

Erholungsheim **Mühlschlößchen**
Niederschreiberhau im Riesengeb.
Telefon 301 Prospekte

Verlangen Sie unverbindlich die Muster meiner prächtigen

Porösen Stoffe und Decken

Hochwertige Erzeugnisse in hervorragender Musterung in leichten und schweren Qualitäten für Ober- und Unterkleidung.

Frd. Hammer, Tuchfabrik, Forst-Lausitz 34

Was für ein Mann sind Sie?

Auch Sie können eine kraftvolle, gewandte, unabhängige Persönlichkeit werden, geachtet und beliebt bei Männern und Frauen; auf dem Sportplatz, im Berufsleben, in der Gesellschaft können Sie zu den Ersten zählen, Sie können Ihr Schicksal selbst gestalten.

In der Welt ist kein Platz für Schwächlinge!

Wenn Sie schwächlich, kränklich, empfindlich, niedergedrückt und menschenscheu sind, so ist dies ein demütigender Zustand. Vielleicht sind Sie ohne Tatkraft, ohne Freude, erfolglos, enttäuscht, mit keinem wirklichen Ziel im Leben. Wenn diese Eigenschaften oder einige von ihnen auf Sie zutreffen, dann ist es höchste Zeit für Sie, sich aufzuraffen. Sie müssen stark sein im Lebenskampf, Sie müssen LEBENS-ENERGIE besitzen!

STRONGFORTISMUS, die berühmte amerikanische Methode

hat tausende von Schwächlingen zu wirklichen Männern gemacht; Strongfortismus wird auch Sie befähigen, durch die erweckten Kräfte der Natur Ihre körperlichen Mängel und Beschwerden, die Folgen jugendlicher Fehler, zu überwinden und ohne Medikamente und Apparate vollkommene Gesundheit aufzubauen. Sie können einen gleichmäßig entwickelten Körper, imponierende männliche Kraft und Ausdauer erlangen. Sie können Ihre geistigen Kräfte, ihre Willensstärke, Ihre individuellen Fähigkeiten und Talente entwickeln.
Strongfort's interessantes, reich illustriertes



STRONGFORT
das Ideal
männlicher
Vollkommenheit

kostenfreies Buch

„LEBENS-ENERGIE durch Strongfortismus“

wird Ihnen Geheimnisse der menschlichen Natur offenbaren. Es wird ihnen den Weg zeigen zu Lebensenergie, Lebensfreude und Erfolg.

Verlangen Sie heute noch — ohne Verbindlichkeit für Sie — Ihr kostenfreies Exemplar dieses Buches durch Einsendung des Gutscheines oder Ihrer Adresse. Wenn Sie erfolgshindernde Beschwerden angeben, wird Ihnen kostenlos individueller Rat zugehen. Zur Deckung der Versandkosten sind 50 Pfennig in Marken erwünscht — (kein Vertreterbesuch, keine Nachnahme).

STRONGFORT-INSTITUT

bisher: Newark, N. J., U. S. A., jetzt:
Berlin-Wilmersdorf, Dept. 159

Vertreten auf der
Internationalen Hygiene-Ausstellung, Dresden, Halle 45

Gutschein

Strongfort-Institut, Berlin - Wilmersdorf, Dept. 159

Bitte, senden Sie mir **kostenfrei** und unverbindlich mein Exemplar
Ihres Buches: „LEBENS-ENERGIE“

Die mich speziell interessierenden Fragen habe ich mit X bezeichnet.

<input type="checkbox"/> Nervosität	<input type="checkbox"/> Korpulenz	<input type="checkbox"/> Schlechte Verdauung
<input type="checkbox"/> Katarrh	<input type="checkbox"/> Größere Kraft	<input type="checkbox"/> Verstopfung
<input type="checkbox"/> Rheumatismus	<input type="checkbox"/> Willenskraft	<input type="checkbox"/> Sexuelle Schwäche
<input type="checkbox"/> Magerkeit		<input type="checkbox"/> Schlechte Gewohnh.

Name:

Beruf: Alter:

Ort u. Straße:

Ein klassisch schöner Körper

ARYA-LAYA Hautbelebungs-Öl

ist die Frucht richtiger Übung und Pflege. Edle Formen, gesunde, schöne Haut erlangst Du durch tägliches, leicht massierendes Salben Deines Körpers mit auf Pflanzenölgrundlage (Originalflasche 1.60 M.) mit besonders hohem Gehalt an stärkenden Pflanzenauszügen und natürlichen ätherischen Ölen. Es stärkt auch Nerven und Muskeln, reinigt die Hautporen, schützt vor Sonnenbrand. Anhänger der Körperkultur verwenden auch nur die tierfettfreien ARYA-LAYA Olivenöl-Feinseifen. Verlange umsonst Schriften und Proben von

ARYA-LAYA Reform-Kosmetik Fritz Bräutigam, Hannover 42

Freiluftleben

bei jedem Wetter
an jedem Ort

vollkommener mit Diaderma

Ein Urteil:

Ich kenne in meiner langen Naturheilpraxis kein Öl, das sich zur Heil- und Sportmassage, aber auch für die tägliche Badehygiene so gut eignet, wie gerade das altbewährte „Diaderma“-Hautfunktions-Öl.

Dr. med. Fr. Wolf

schützt
bräunt



kräftigt
verschönt

Echt bayerische
handzwiegenähte



Bund-Schuhe

Größe 36/39 RM. 19.50

Größe 44/42 RM. 21.—

Größe 43/46 RM. 23.—

gegen Nachnahme mit 10%.

Verlangt weitere Sport- und Reform-Schuh-Preisliste gratis!

**Bayer. Schuh-Vertrieb
Gottlob Mayer
Nürnberg, Am Sand 63**

Hei-
Ha **ZELTE**
für Wochenende und
Sport.



Musal Kräuter-Salböl

das balsamisch-antiseptische



SCHUTZ-MARKE

Original-Spritzflasche 100 g RM. 1.50

Original-Spritzflasche 50 g RM. 1.—

Bitte in allen einschlägigen Geschäften zu verlangen, wo nicht erhältlich, vom Alleinhersteller

Musal, Berlin-Mahlsdorf

Postscheckkonto: Berlin 72086

Versicherungen

sollten alle Lichtfreunde nur durch die Versicherungsstelle des R. F. K. abschließen. Wir können außergewöhnlich günstige Angebote für Versicherungen jeder Art machen.

Anfragen und Auskunft bei der

**Versicherungsstelle des Reichsverbandes für Freikörperkultur
Berlin, Zorndorfer Straße 3. z. Hd. v. P. Schultz. Tel.: Köniqst. 4020**

HYMA-LAYA
KÖRPER-PFLEGE
DAS IDEAL ALLER-HYGIENE

Ideale Hautpflege
mit

Nr. 108 Pflanzenfett-Feinseife Stück M 0.80
Nr. 130 Schönheitscreme, kleine Dose „ 1.80
ohne Tierfette, große Dose „ 3.—
Nr. 134 Pa-Laam, der Hautbalsam, 100 g „ 1.50
anregendes Massageöl, 200 g „ 2.70

Me rklärblätter über Hautpflege, Diät, Darmpflege, Eugenik etc. frei

Hyma-Laya G.m.b.H.

Herstellung u. Vertrieb von Heil- und Pflegemitteln der Natur
Kaufbeuren F 24 Allgäu

Zeitschrift der vegetarischen Bewegung

„Vegetarische Presse“

Probeheft frei — Postscheck Leipzig 43740

Geschäftsstelle der „Deutschen Vegetarischen Gesellschaft“ und des deutschen „Vereins vegetarischer Frauen“ (Stellenvermittlung: Anschriften freier Stellen oder Kräfte gegen RM 1.30 Kostenersatz).

Dresden-Stetzsch, Meißner Landstraße 94



Vergrößern Sie Ihre Negative

nur mit unseren neuzeitlichen Vergrößerungsgeräten

Sonderliste ADA 98 kostenlos

MÜLLER & WETZIG

Spezialfabrik für Projektions- und Vergrößerungs-Apparate

DRESDEN 16

Nicolaistraße 15

alojade-mild das haut-nähröl

zur massage und täglichen körperpflege und zur kinderpflge gleich gut geeignet wie das überall bekannte alojade-salböl. * alojade-mild ist ein hautöl besonderer Zusammensetzung * es enthält keine fichtennadel-extrakte. *

alojade-mild hat naturfarbe (gelb) und zieht ebenso leicht und schnell ein wie alojade-salböl.

alojade-mild in der bekannten großen originalflasche mit 95 g rm 1.85, halbe flasche rm 1.25, alusportflasche 95 g rm 2.—, familienflasche 340 g rm 6.— und literflasche rm 15.50 * in allen sport- und reformgeschäften, drogerien und apotheken erhältlich. *

alojade-kosmetik, trittau bei hamburg. *

vor jedem bade nur salböl alojade!

„Neda“-Früchteölmwürfel

Das diätetische Genußmittel zur Verhütung der Darmträgheit. Probe 30 Pfg. Kartons zu RM 1,20 und 2,—. Erhältlich in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern oder direkt durch **Eduard Palm, München 13**

Elektrobio

Elektrobio - Sonnenbrand - Creme

bietet Schutz gegen Sonnenbrand, gibt der Haut eine gesunde Sommerfarbe durch Zusatz natürlicher Schutzstoffe. **Neu!** Für die Körperpflege außerdem:

Elektrobio Gurkensaft-Creme
Elektrobio Zitronensaft-Creme
Elektrobio Gurkensaft-Seife mit Zusatz von reinem Saft aus der frischen Frucht.

(tierfettfrei). Die Pflanzenauszüge werden ohne chemische Stoffe oder Wärme oder dgl. hergestellt, sodaß eine Zersetzung oder Veränderung der Pflanzenstoffe vermieden wird. — Erhältlich in Reformhäusern

Ernst Kunze, Hannover Nr. 9

Wanderkleidung und Ausrüstung Sportartikel

Bebilderte Liste, kostenlos

Spezial-Fabrik für Pfadfinderkleidung und Ausrüstung,

Ewald Beckmann, Bamberg Bay.

Öle Dich nur noch mit Hautnahrung „Venusal“

Sie ist eines der ältesten Hautfunktionsöle, das sich wegen seiner Güte von Mund zu Mund empfiehlt. Flaschen zu 1,70 und 2 RM postfrei bei Einzahlung a* i Postscheck Breslau 231 00. (Vertriebsstellen werden noch vergeben.)

Laboratorium „Venusal“ Liegnitz



jede Getreidefrucht vor der Verarbeitung unter Beibehaltung aller Nährwerte!

Darum unterscheiden sich

Steinmetz-Keks
Steinmetz-Knäckebrötchen
Steinmetz-Weizenflocken
Steinmetz-Zwieback
Steinmetz-Pumpernickel

grundsätzlich durch die einzigartige Herstellungsweise von allen ähnlichen Erzeugnissen. Sie fördern Ihren Gesundheitszustand, wenn Sie Ihrem Körper

Steinmetz-Nahrung

reichen. Verlangen Sie Proben und Flug-schriften von Ihrem Reformhaus.

Auskünfte erteilt

Steinmetz-Nährmittelwerk G. m. b. H.
Berlin N 65/F1

Blähgase

verbittern das Dasein

Lies Dreber's Entgasungskur!
RM 1,35 franko.

Dreber's Diätschule
Oberkassel-Bonn N. 5

Nerven- Erschöpfung

Die Neuerstärkung aus dem Zusammenbruch

Broschüre 85 Pfg. franko

Dreber's Diätschule
Oberkassel-Bonn N. 5

Die

Vegetarische Küche

im Westen

Joachimsthaler Str. 35, Ecke Augsburgstr.

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

Bombastus

Schützen Sie Ihren Körper

durch Anwendung von Präparaten, die auf rein biologischer Grundlage hergestellt werden.

Bombastus-Mundwasser
Bombastus - Zahncreme
Bombastus - Präparate
zur Haar- und Hautpflege

haben sich über 25 Jahre bestens bewährt. Machen auch Sie unbedingt einen Versuch!

Bombastus - Salbeitee

von eigenen Plantagen. Erhältlich in allen Reformhäusern, Apotheken und Drogerien.

Bombastus - Werke
Freital 3 bei Dresden





Ein faltboot für 158.- Mk.

gegen Monatsraten von ca. 12.- Mk. Billiger, gesünder und schöner als mit Wandern auf Flüssen und Seen können Sie Ihr Wochenende und Ihren Urlaub nicht verbringen. Das zerlegte Sonnlandboot haben Sie im Rucksack überall bei sich. Im Sonnlandzelt übernachten Sie kostenlos. Verlangen Sie den illustrierten Gratisprospekt 24

Sonnland-
faltbootbau, Rosenheim -Bu



Zur Körperkultur nur **RIEDUSAL**

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

Riedusal-parfümiert | **Riedusal-tierfettfrei**
das Salböl der Dame | das beliebte Haut-Oel
für Lebensreformer
Preis RM. 0.60, 2.50 | RM. 0.50, 0.80 u. 1.50

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

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

SPORT-GERÄTE

(Bälle, Speere, Kugeln, Disken usw.)

GUSTAV STEIDEL
BERLIN / LEIPZIGER STRASSE 67

REFORMHAUS

für naturreine Nahrung

Hans Tiburtius, Berlin SW 61
Yorkstraße 22 Fernruf: Bergmann 4420
Verbandsmitglieder erhalten 2 1/2% Rabatt

FUNKTIONSFÖRDERNDE

VITAM-R

NAHRUNGS-ERGÄNZUNG

Die beste Speisewürze
für den Lebensreformer

Billig, natürlich, wohlschmeckend

In allen Reformhäusern

VITAM G.M.B.H. STETTIN 10

*Sprechen
oder schreiben
Sie:*

„Ich las Ihre
Anzeige in
„F. u. L.“!“



Kinder trinken mit Behagen
Donath's guten Apfelmast.
Einesteils verlangt's der Magen,
Andernteils weil's süße Kost.
Aber auch erwachsene Leute,
Ob sie kranken, ob gesund,
Schlürfen mit besonderer Freude
Donath-Most aus Lockwitzgrund.



Donath

Lockwitzgrund-
Dresden

Wingforn

Wingfornflorin. W
NEUZEITLICHE NÄHRMITTEL



