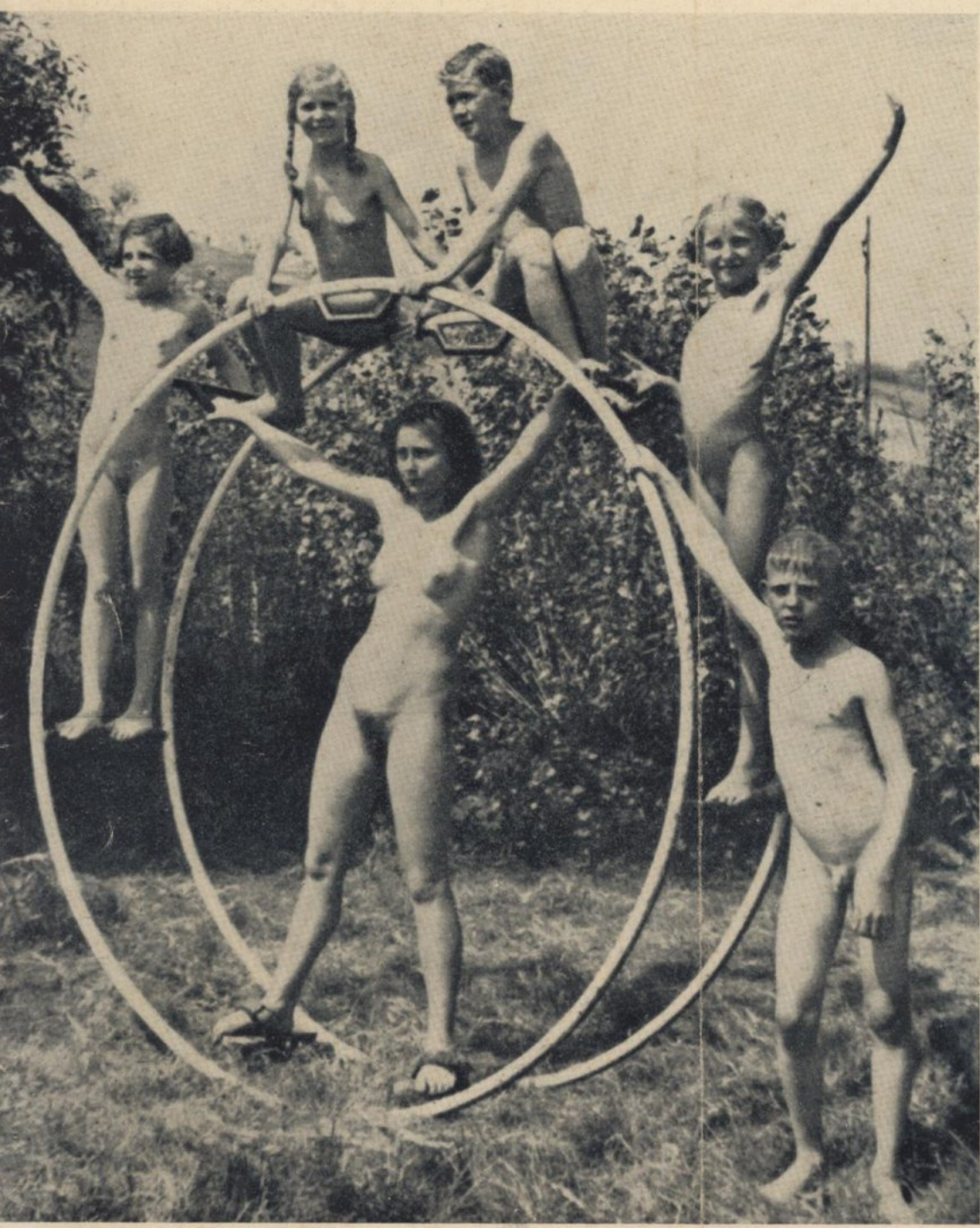


1932

FREIKÖRPERKULTUR LEBENSREFORM



RFK

OFFIZIELLES
ORGAN DES
REICHSVER-
BANDES FÜR
FREIKÖRPER
KULTUR ^E
VERLAGSORT BERLIN
PREIS 50 Pf

Aus dem Inhalt: Verbandstag und Europ. Kongreß in Berlin
Sonne, Luft und Haus für Alle / Sommerferien auf Sylt /
Was die Aerzte sagen / Freikörperkultur und Faltbootsport

JUNI 1932

Freilichtpark Klingberg

in Ostholstein

verbunden mit dem Gästeheim

Landhaus Zimmermann

100 000 qm Gelände mit Wohnhütten und Spielplätzen am See-Ufer u. auf bewaldeten Höhen. Gymnastik-Unterricht. Stammbildungskurse v. O. Brömme. Im Juli Schwingballkurse. Reformküche, zeitgemäß ermäß. Preise. Zeltlager u. billige Kantinenverpflegung im Park. Besuchsordnung gegen Rückporto.

P. Zimmermann, Klingberg am See

Post Gleschendorf (Tel. 150), Provinz Lübeck - Station Dorf Gleschendorf (Lübeck - Kiel)



AUSKUNFT

über

Bäder, Kurorte, Sanatorien und Pensionen, Lichtheime, Reformstätten, Lichtgelände, die für unsere Freunde u. Anhänger empfehlenswert sind,

sowie über die Einführung von Gästen bei den Zusammenkünften und auf den Geländen der uns angeschlossenen Bünde, erteilt gegen Einsendung von doppeltem Briefporto (Prospekt und Werbeheft gratis) der

RFK VERLAG, BERLIN NW 6, Schiffbauerdamm 19.

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

Ruhe, Entspannung, Diät für Geist u. Körper, Freilichtbad mit Einstieg in den Eckerfluß.

Veget. Diät-, Kur- u. Erholungsheim Waldhaus Lange, Altfeld
Post Vienenburg, Fernruf 319, Bahnst. Eckertal/Harz. Tagespr. ab 5.50 M.

Freikörperkultur u. Lebensreform in Haus Friedborn

bei Säckingen/Rhein (südl. Schwarzwald, ca. 700 m hoch). — Prospekt.



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

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

„blaue Wunder“
„der Mercedes des Faltfootes“

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

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

Leipziger Faltfoot-Bau, Leipzig C 1 G.

In herrlichster Lage der ital. Riviera bei Rapallo liegt HELIOS, ein kosmopol. Heim für Naturfreunde unter deutscher Führung mit neuzeitlicher, veget. Ernährung, und sucht Hilfskraft für Gymnastik am eigenen Meeresstrand und noch Teilnehmer für Neubau. Anteilsschein von 100 RM ist gut für 20 Ferientage gleich warm. Zahlung in Deutschland. Drucksachen frei. Köppel-Adam.

Ferien vom Ich

finden Anhänger der Freikörperkultur auf meinem ca. 100 Morgen großen herrlich gelegenen Freilichtgelände, staubfrei, fern von Straße u. Verkehr, inmitten sehr ausgedehnter Nadelwälder. Eigene Landwirtschaft, Teich zum Baden und Schwimmen. Veget. oder gemischte Kost, 4 Mahlzeiten. Zimmer RM. 4.-, Lufthütte RM. 3.50 einschl. allem.
Otto Büttner, Nüßleshof bei Wernshausen (Thüringer Wald).

Lebensfreude

und Gesundheit durch idealen Ferienaufenthalt im Sinne der Freikörperkultur. Suchen Sie Ruhe und Erholung, dann kommen Sie nach

„Sonnenland“, Eggestorf

inmitten des schönsten Teils der Lüneburger Heide gelegen. Zeltplatz und Jugendlager vorhanden. Zeitgemäße Preise. Alle Auskünfte und ausführl. Prospekte usw. gegen doppeltes Rückporto. **Freilichtgelände von Hellmuth Beschke, Eggestorf, Bez. Hamburg.** Telefon 447.

Freideutsches Lager Klappholttal auf Sylt

unmittelbar am Meere im Naturschutzgebiet gelegen. Für innerlich lebendige Menschen, die körperliche Erfrischung und geistige Anregung suchen.

Zwangloses Gemeinschaftsleben, Vorträge, Aus-sprachen, Wanderungen, Gymnastik, Segelpartien, Freikörperkultur, ein Paradies für Lichtfreunde!

Das ganze Jahr für Erwachsene, Jugendliche und Kinder geöffnet.

Ständige ärztliche Leitung.

Ueber Hochsommerversammlungen Sonderprospekt anfordern!

Wir suchen

alle Freilichtbildner als Defog-Freunde!

Die Defog, Deutsche-Foto-Gemeinschaft, bietet für etwa 27 Pfg. wöchentlich jeden Monat einen Defog-Rollfilm, Filmpacks oder Platten inkl. kostenloser Entwicklung, Begutachtung, Fernunterricht und vielen besonderen Vergünstigungen für den Freilichtbildner.

Verlangen Sie sof. Prospekt M 33.

Achtung! Mitglieder des RFK zahlen in der Defog-Dienstgruppe (jeden Monat 1 Film inkl. kostenloser Entwicklung etc.) z. B. für 6x9 Rollfilm vierteljährl. 3,20 M. In der Defog-Bastlergruppe (zum Selbstentwickeln) z. B. jeden Monat 1 Rollfilm 6x9 frei Haus, vierteljährlich 2,65 M.

DEFOG DEUTSCHE FOTO-GEMEINSCHAFT
BERLIN W30

FREIKÖRPERKULTUR

U N D LEBENS- REFORM

OFFIZIELLES ORGAN DES REICHSV
BANDES FÜR FREIKÖRPERKULTUR e.V.

HEFT 6/JUNI 1932

VORWÄRTS! AUFWÄRTS!

DAS DARF KEINE FRAGE MEHR SEIN! _____
DAS MUSS JETZT ZUR TAT WERDEN! _____
VORWÄRTS UND AUFWÄRTS SEI UNSER TUN!

Freunde im Reiche und im Ausland!

Wir stehen inmitten einer Sturm- und Drangperiode! Höher und höher dräuen die Wellen der Wirtschaftsnot, und immer tiefer sinkt der Lebensmut der Menschen – immer geringer wird ihr Kulturwille.

Freunde! Wir müssen unsern Blick nach vorwärts richten, und unsere lebenserneuernde Kraft muß uns und unsere Mitmenschen aufwärts führen auf der Bahn der freien Kultur. Wir müssen hinaus aus dem unsinnigen Hasten nervenzerrüttender Maschinenzivilisation – hinaus aus dem erdrückenden Gleichmaß krankheitsgeschwängelter Tage – denn wir andern Menschen brauchen Sonne – wir brauchen reine Luft und gesundes Wasser – wir alle müssen unserer natürlichen Sehnsucht nach freiem Sein gehorchen, sonst gehen wir zugrunde . . .!

Freunde! Nicht Jammern und Wehklagen hat vielen Sinn. Sind wir denn Klageweiber, die hinter dem Sarge der zertrümmerten Menschenwürde hergehen? – Nein! Wir müssen kämpfen und wir werden dann auch siegen – wir werden siegen mit unsern Gedanken des Lichts und des wahren Mensch-Seins! Aber darum, liebe Freunde, gilt es zu arbeiten – an uns und beispielgebend an andern – das ist unser Weg – dann ist auch das Ziel nicht mehr so ferne, das wir erstreben.

Umseitig habe ich das Rohprogramm zusammengestellt von wichtigen Veranstaltungen, welche geeignet sind, unsere Idee vorwärts und damit aufwärts zu bringen.

Der Verbandstag ist immer ein Merkstein im Leben einer Bewegung. Zielsichere Arbeit tut heute ganz besonders not, und darum werden alle Delegierten zum V. T. so vorarbeiten, daß vor allem Zeit zu positiven Leistungen verbleibt. Der europäische Kongreß ist nicht minder wichtig, denn unsere Idee ist doch ein Menschheitsproblem. Die beiden Werbeabende anlässlich des V. T. und des europ. Kongresses werden Abseitsstehenden, den Behörden, der Ärzteschaft und der Presse unsern Kulturwillen dokumentieren, und wir selbst werden wieder manches lernen und sicher einige Freude erleben dürfen. Dann handelt es sich noch vor allem darum, daß wir uns selbst vorwärts und höher bilden – wir müssen an uns selbst arbeiten! Dazu ist die Führerschulungswoche da – sie soll unsre Kräfte zur Entfaltung bringen und uns stählen für den Kampf um unsre Idee.

Freunde! Wir müssen kämpfen um Sonne und Freiheit . . . Sonne ist uns ein wahres und gesundes Leben . . . Freiheit ist uns harmonische Lebensgestaltung und ein glückliches Menschengeschlecht!

Carl Rist.

Werbeabend zu Ehren der VT-Delegierten - am Sonnabend, dem 30. Juli 1932

Programm: Anfang 20 Uhr, Schluß ca. 22 Uhr.
Einleitende Worte von Erich Nitschke, 1. Vorsitz. des RFK / Film „Aus unserem Geländeleben“ / Vortrag: „Trotz Krise gesund und lebensfroh durch Freikörperkultur“, Redner Karl Rist / Lichtbildervortrag: „Kunst und Freikörperkultur“ von Fidus / Schlußwort von Erich Nitschke / Musikeinlagen.

Verbandstagung des Reichsverbandes für Freikörperkultur e.V. in Berlin

Beginn: Sonnabend, den 30. Juli, um 12 Uhr Besuch der Ausstellung „Sonne, Luft und Haus für Alle!“ / Delegiertenversammlung 15 bis 18 Uhr / Nachdem gemeinsamer Abendimbiß und Besuch der Werbeveranstaltung / Fortsetzung: Sonntag, den 31. Juli, um 8.30 Uhr bis ca. 12 Uhr / Nachdem Geländefahrt zum RFK-Sportfest.

Werbeabend zu Ehren der Teilnehmer am Kongreß der Europäischen Union für Freikörperkultur - am Sonnabend, dem 6. August 1932

Programm: Anfang 20 Uhr, Schluß ca. 22 Uhr.
Begrüßungsansprache von Dr. Hans Fuchs, Präsident der Europ. Union f. Freikörperkultur / Filmvorführung aus der FKK-Bewegung / Ansprachen der ausländischen Vertreter der Freikörperkultur; u. a.: England, Frankreich, Holland, Belgien, Schweiz, Österreich und Spanien (die Reden werden verdolmetscht) / Musikeinlagen / Schlußwort durch Erich Nitschke, 1. Vorsitz. des RFK.

Europäischer Kongreß in Berlin

Beginn: Sonnabend, den 6. August, um 12 Uhr Besuch der Ausstellung „Sonne, Luft und Haus für Alle!“ / Kongreßanfang: 15 Uhr bis 18 Uhr / Nachdem gemeinsamer Abendimbiß und Besuch der Werbeveranstaltung / Fortsetzung: Sonntag, den 7. August, um 8.30 Uhr bis ca. 12 Uhr / Nachdem Geländefahrt zum RFK-Sportfest.

Erste europäische Führerschulungswoche vom 1. bis einschl. 5. August 1932

Wochenprogramm: Eigenschaften und Aufgaben des Führers / Gymnastik, Sport, Körperpflege, Samariterdienst usw. / Ernährungsprobleme, Ernährungstherapie, prakt. Küche usw. / Erziehung, Sozialpädagogie, Sexualfragen usw. / Freikörperkultur und Lebensreform als Kulturausdruck / Ethische Fragen, Wirtschaftsprobleme / Organisations- und Rechtsfragen, Propaganda usw. / Der Weg in die Zukunft — Betrachtungen und Ausblick.

In der Juli-Nummer wird die Liste der Referenten erscheinen. Namhafte Persönlichkeiten haben bereits zugesagt, so daß die erste europäische F-Sch-Woche einen Meilenstein in unserer Bewegung darstellen wird.

Der Besuch der Werbeabende, der Führerschulungswoche usw. wird voraussichtlich kosten:

Zu den Werbeabenden Karten nur im Vorverkauf zu Mk. 1,— (Erwerbslose Mk. 0,50), Karten für beide Werbeabende zusammen nur Mk. 1,50 (Erwerbslose Mk. 0,90) / Der Delegiertenbeitrag beträgt Mk. 2,— (mit Freikarte zum VT-Werbeabend / Delegierte z. europ. Kongreß zahlen Mk. 10,— (darin sind einbegriffen: Eintritt zur Ausstellung, zum Werbeabend am 6. August, Fahrgeld und Gastgebühr Märchenwiese).

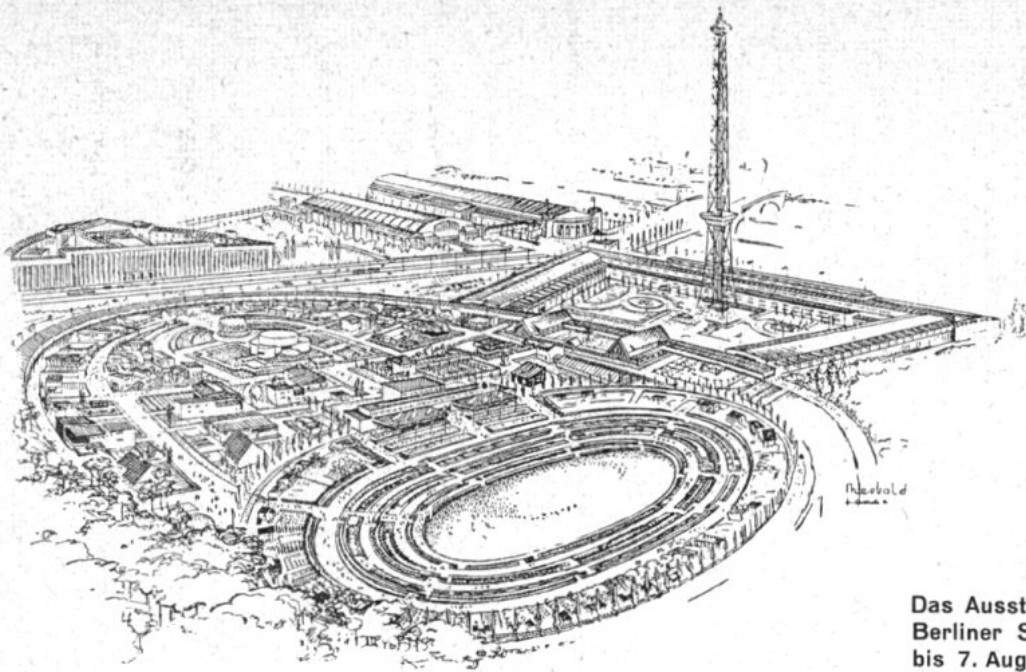
Beteiligung an der Führerschulungswoche RM. 7,— einschl. Gastgebühr Märchenwiese.

Für Zeltlager, Verpflegung, Zu- und Abfahrt Märchenwiese inkl. Führerschulungsbeitrag für 7 Tage Aufenthalt Gesamtkosten RM. 23,—. Für Führerschulungswoche Decken mitbringen.

Anmeldungen zur Führerschulungswoche müssen rechtzeitig aufgegeben werden. Voranmeldung (auch unverb.) noch vor dem 15. Juni sehr erwünscht, zwecks Zusendung des Gesamtprogramms und Feststellung der endgültigen Kosten.

Die Lehrabschnitte, ev. auch Fragen und Antworten werden zu einem Führerkompodium vereinigt, da voraussichtlich als Sonderdruck erscheint. Subskriptionen werden schon jetzt angenommen.

Alle Anfragen und Zuschriften sind unter Rückporto am besten direkt zu richten an: Carl Rist, Berlin-Charlottenburg 1, Krumme Str. 75 (hierdurch vereinfacht sich manches wesentlich).



Das Ausstellungsgelände der großen Berliner Sommerschau vom 14. Mai bis 7. August 1932

Sonne, Luft und Haus für Alle

Geschrieben steht: „Im Anfang war das Wort!“
 Hier stock' ich schon, wer hilft mir weiter fort?
 Ich kann das Wort so hoch unmöglich schätzen;
 Ich muß es anders übersetzen,
 Wenn ich vom Geiste recht erleuchtet bin.
 Geschrieben steht: „Im Anfang war der Sinn!“
 Bedenke wohl die erste Zeile,
 Daß deine Feder sich nicht übereile!
 Ist es der Sinn, der alles wirkt und schafft?
 Es sollte stehn: „Im Anfang war die Kraft!“
 Doch auch indem ich dieses niederschreibe,
 Schon warnt mich was, daß ich dabei nicht bleibe.
 Mir hilft der Geist! Auf einmal seh' ich Rat
 Und schreib' getrost: „Im Anfang war die Tat!“

Mit diesen Goethe-Worten eröffnete Gerhardt Hauptmann die große Berliner Sommerschau am 14. Mai 1932.

Begrüßt von der versammelten Jugend — zu der er sprach — führte er weiter aus, daß wir heutigen Menschen es nicht leicht haben, unser Los zu tragen.

Um so mehr sollen wir aber von denjenigen Freudenquellen Gebrauch machen, die schon heut bei einigem guten Willen allen gemeinsam sein können. Diese Ausstellung will sie aufzeigen. Sie will jedem sein Teil von diesem köstlichen Gesundbrunnen des Daseins zuweisen und zuleiten. Sie will das Bereich des unersättlichen Maschinenzeitalters mit seinem geisttötenden Menschenverbrauch einschränken und ein Reservat sichern, in dem der Mensch seinen Geist befreien, seine Seele erheben und, in der alten Verbindung mit der Natur, sich selbst wiedergewinnen, sich seiner höheren Bestimmung bewußt werden kann. Die Technik wird endlich ihren wahren Auftrag ausführen, wenn sie dieser höchsten unter ihren Aufgaben dient. — — — Rückkehr zum menschenwürdigen Dasein sei unser Ziel. — — — Alles in einem Schlagwort zusammengefaßt, heißt: Rückkehr zur Natur gleich Fortschritt. Das Wort Fortschritt ist vom Fuß abgeleitet, das Wort Handeln von der Hand. Wie man fortschreitet aus dem Dunklen ins Helle, aus dem Kellergelaß ins Sonnenlicht, aus der stickigen Luft in reine Luft, aus Geistesstumpfheit zur Geistesheiterkeit, wird hier gelehrt, und wie man, um alles dieses in Besitz nehmen zu können, sicher und erfolgreich handelt.

Gerhardt Hauptmann stellte die Frage, warum der naturnahe Mensch so traurig wird, wenn der politische Geistestümpel Europas seine trüben Wellen schlägt, und warum so froh und heiter, wenn wir uns in der Sonne und im Grünen aufhalten?! Jeder möge sich die Frage selber beantworten.

Mit einem Lob auf den Zusammenschluß der ausstellenden Organisationen und dem Ruf: Sonne, Luft und Haus für Alle! schloß der feierliche Eröffnungsakt.

Bei dem Rundgang durch die Hallen interessiert uns die Abteilung

„Wochenend — Warum?“

in der das Deutsche Hygiene-Museum in Dresden die Rolle des Volksschulmeisters übernommen hat.

Es zeigt, wie die Regulierung für den Ablauf eines gesunden Lebens von jeher ein Objekt des Gesetzgebers, des Sittenlehrers und des Hygienikers ist. Die sinn-gemäße Ausfüllung des Wochenendes und der Freizeit ist erst dann möglich, wenn jeder einzelne erkannt hat, was in seinem Körper nach der Arbeit wieder in Ordnung gebracht werden muß. Das heißt, ihn mit dem Wesen der Körpervorgänge vertraut zu machen. Wer diese Kenntnisse erst einmal besitzt, wird nicht mehr gegen den Lebensstrom seines Körpers schwimmen, der wird mit klaren Augen sehen, wie notwendig es ist, Körperpflege und Körperkultur zu treiben.

Anschließend hieran kommen wir in die Ausstellung

Wochenende wo — und wie?

Die guten alten Zeiten, die in vieler Hinsicht die schlechten alten Zeiten waren, sind vorbei, in denen man nur den Besuch der Gastwirtschaften in der Freizeit kannte.

Die Sport-Verbände zeigen viele Möglichkeiten auf, wie und wo man Erholung und Gesundheit finden kann. Man muß es der Verbandsleitung des RFK und der Liga hoch anrechnen, daß sie die Vertretung der Freikörperkultur durch einen geschmackvollen Stand auf dieser Ausstellung durchgesetzt hat.

Neben dem FKK-Stand ist auf der einen Seite die „Sportärztliche Beratungsstelle“ und auf der anderen Seite die „Zentralkommission für Arbeitersport- und Körperpflege“ untergebracht. Letztere vertritt auch den „Verband Volksgesundheit“. Es gliedern sich an: „Deutscher Schwimm-Verband“, „Deutscher Kanu-Verband“, „Deutscher Ruder-Verband“. Es fällt uns auf, daß letztere im Gegensatz zum RFK nur sehr kleine Stände belegt haben, trotzdem diese weit mehr Mitglieder und höhere Beiträge zur Verfügung haben.

Schon daraus läßt sich schließen, daß der Gedanke der Werbung bei uns wesentlich stärker ist. Hinzu kommt noch, daß das offizielle Ausstellungsprogramm und der Lautsprecher für jeden Donnerstag, Sonnabend und Sonntag Werbefilmvorführungen des RFK ankündigen. Zur Durchführung dieser und für den umfangreichen Dienst am Stand sind bisher in dankenswerter Weise von der DLG, von der Liga und vom NSB Kräfte zur Verfügung gestellt worden.

Möge die Mühe und Arbeit dieser Freunde dazu beitragen, unsere Idee zu verbreiten und die öffentliche Anerkennung und Unterstützung der Freikörperkultur zu sichern!

H a n k o.

Der Juni und Juli bringt in erhöhtem Maße die Gefahr des Sonnenbrandes, daher beachte jeder nachstehende Ausführungen, um sich vor Schaden zu bewahren.

Wochenbewegung, Lebensreform, Freiluftleben und Sport haben zu gewaltigen Umwälzungen in den Ansichten über die Hautfarbe des Stadtmenschen geführt. Mit obigen Zeitströmungen war eine Umleitung des gesellschaftlichen Lebens aus Salon, häuslichen und öffentlichen Unterhaltungs- und Erholungsräumen in die freie Natur verknüpft, zu Sport- und Gymnastikstätten in Luft und Sonne. Das Ideal des bleichen, zarten Teints eines stubengewohnten Körpers wandelt sich in das naturhaftere Vorbild der sonnengebräunten, wetterfesten Haut eines bewegungstüchtigen Leibes. Aus Moderücksichten streben heute manche absichtlich nach dieser „zeitgemäßen Hautfarbe“, indem sie alle sich bietenden Möglichkeiten benutzen, um sich auf bequeme Weise diesen äußerlichen Anstrich zu holen, ohne Rücksicht zu nehmen auf die Notwendigkeiten und wertvolleren Hintergründe dieser durchaus berechtigten Zeiterscheinung. Der denkende Mensch aber verlangt einen tieferen Sinn, er drängt nach Auseinandersetzung mit dieser zum Selbstzweck werdenden Modeerscheinung, er sucht nach natürlicheren Gründen und weigert sich mitzumachen, wenn sich ihm nicht ein wesentlichere Inhalt offenbart. Deshalb wollen wir Ursache und Wirkung der Sonnenbräune einmal biologisch betrachten, insbesondere auch ihre Bedeutung zum Gesamtorganismus zu erfassen suchen.

Die Beziehungen zwischen dem strahlenden Sonnenlicht und der menschlichen Haut dürften heute eine Binsenwahrheit sein. Aber die Tatsache, daß auch das zerstreute Sonnenlicht des bedeckten Himmels bereits Wirkungen setzt, die in gleichen Zeitdauer zwar schwächer, aber bei längerer Zeitdauer doch an die kürzere und kräftigere Wirkung des strahlenden Sonnenlichtes heranreicht, ist den meisten noch unbekannt, weil es mehr Freunde der „wärmenden Sonne“ als der „wechselnden Luftreize“ gibt. Beobachten wir die lichtentwöhnte Haut eines Stadtmenschen nach einem kurzen Sonnenbad. Neben einer Rötung fällt uns eine leichte Schwellung auf, die sich bei längerer Sonnenwirkung bis zur Bläschen- und Blasenbildung, einem richtigen „Sonnenbrande“ steigern kann und dem Betroffenen unruhige Nächte beschert. Was geht hier vor? Einige anatomische Kenntnisse werden uns nützen. Die menschliche Haut besteht zunächst aus den drei Schichten: Unterhautzellgewebe, welches verschieblich und druckelastisch den Muskeln und Organen des Körpers aufliegt, der Lederhaut, die, aus starken Bindegewebzügen bestehend, der Oberfläche des Körpers ihre Zug- und Druckrichtung verleiht, und der Oberhaut oder Epidermis, deren abschließende Hornschicht uns als die eigentliche Haut erscheint. Der Uebersicht halber sei noch erwähnt, daß dieses dreischichtige Körpergebilde keineswegs einen bloßen Körperüberzug darstellt, wie es manche in der irrthümlichen Mißachtung des größeren Theiles ihrer Körperoberfläche glauben. Vielmehr ist es ein hochwertiges Organ von lebenswichtiger Bedeutung und verdient mindestens eine Beachtung wie Niere und Lunge. Liegt ihm doch eine Mehrzahl von Tätigkeiten auf. Es dient nicht nur als Schutz gegen Druck, Stoß oder Austrocknung, sondern wirkt auch durch Ausscheidung großer Mengen von Stoffwechselgiften in salzförmigem und gasförmigem Zustande (Kohlensäure). Es regelt die Wärmeverteilung des gesamten Körpers und ist imstande, bis zu 2 Liter Wasser am Tage zu verdunsten. Zur Erfüllung dieser Zwecke finden wir in der Lederhaut ein doppeltes, reichverzweigtes Blutgefäßnetz, in der Oberhaut zahlreiche Saftspalten, wo starke Lymphströme ebbend, wir sehen Ausscheidungsporen, Fett- und Talgdrüsen, nicht zu vergessen ein feinverzweigtes Nervengeflecht, das mit seinen Endplättchen bis in die Oberhaut reicht. Neben den unbewußten Reflexleitungen für Wärme, Verdunstung usw. von der Haut zum Körperinneren und umgekehrt sind hier auch die bewußten Gefühlsleitungen, die Wärme, Kälte, Druck, Schmerz und Tastsinn vermitteln.

Eine wichtige Aufgabe erfüllt die Haut als „Lichtorgan“ des menschlichen Körpers. Unter dem Mikroskop

erkennen wir am Grunde der Oberhaut (Epidermis) eine Schicht aus zylinderförmigen Zellen, die, in verhältnismäßig regem Wachstum begriffen, der ständig abnutzenden Hornschicht (Schuppen!) Ersatz zuführt. Man nennt sie deshalb außer „Zylinderschicht“ auch „Keimschicht“. Kehren wir wieder zu unserem Freund zurück, der seiner bleichen Körperoberfläche den ersten Sonnentrunke gegönnt hat. Betrachten wir seine lichtgerötete Haut mit physiologisch geschultem Blick. Wir sehen einen Zellverfall in der Grundschicht der Epidermis, schon an Stellen, die äußerlich noch nichts von Lichtwirkung (Rötung) zeigen. Teile der zerfallenen Zellstoffe gelangen in den Lymphstrom, werden über die Lymphdrüsen in die Blutbahnen und den Kreislauf des Organismus gebracht. Einige Zeit später beginnt das Blut in den Hautgefäßen schneller und kräftiger zu strömen, diese selbst erweitern sich, und ein vermehrter Lymphzufluß überschwemmt das Oberhautgewebe. Nun erkennen wir, daß das makroskopische Bild der sonnenentzündeten Haut unseres Freundes sich mit diesen geweblichen Vorgängen deckt. Wir haben es hier mit einer „Lichtentzündung“ zu tun, an deren mehr oder weniger schmerzhaften Erscheinung (je nach der zeitlich kürzeren oder längeren Lichtgewöhnung) kein Mensch vorbei kann. Eine Körperhaut, die jahrzehntelang unter Kleidern und Bettdecken verborgen war, ist mangels Uebung in ihrer Tätigkeit als Lichtorgan erschlaft. Je mehr diese Erschlaffung fortgeschritten ist, eines um so stärkeren Reizes bedarf es, um diese Funktion wieder zu erwecken und in die naturgemäße Form zu bringen. Es sei noch erwähnt, daß nicht nur die bekleidete Haut des Kulturmenschen, sondern meist auch die unbedeckte an Gesicht und Händen des hausgebundenen Stadtmenschen lichtentwöhnt ist. So kommt es denn auch an diesen Körperteilen zu einer Abstoßung des lichtentzündeten Gewebes der erschlaften Oberhaut. Unter dem Einfluß der Blut- und Lympharbeit hat sich inzwischen an den lichtentzündeten, geröteten Hautteilen eine neue Zylinderschicht und von dieser ausgehend eine völlig neue Oberhaut gebildet. Die funktionsuntüchtigen Zellen sind durch neue, arbeitsfähigere ersetzt worden. Der Organismus hat sich der Rückkehr zu den natürlichen Reizverhältnissen angepaßt. Dieser Tatsache kommt eine größere Bedeutung zu. Die wenigen Jahrtausende seit der Erfindung der Kleidung, insbesondere der heutigen Vollkleidung, besagen zwar nichts gegenüber den Jahrmillionen der Stammesentwicklung, in denen der Organismus das Lichtorgan seiner Haut erwarb und ausbildete, zumal bei den Griechen, Römern und Germanen die Kleidung durchaus noch den natürlichen Anforderungen entsprach und Luft- und Sonnenbäder ihnen eine bewußte oder unbewußte Alltäglichkeit waren. So wundert es uns nicht, daß die Erneuerungskraft selbst beim erblich stark belasteten Kleidermenschen noch in mehr oder minder starker Fähigkeit vorhanden ist und der Organismus eine Einrichtung betätigt, die ihm durch alle „entartenden Anpassungen“ der Zivilisation hindurch wieder zur vollen Funktion seines Lichtorgans verhilft. Ein Blick in die wunderbaren Beziehungen der Haut zum Gesamtorganismus aber wird uns lehren, daß diese Erneuerungsfähigkeit der Oberhaut geradezu eine Notwendigkeit für das Gesamtleben darstellt.

Wir erinnern uns, daß die Erneuerung der Epidermis bewirkt wurde durch zerstörende Lichtreize auf das erschlaftete Zellgewebe der Keimschicht (Zylinderzellen), wobei zerfallenes Zellmaterial auf den Lymph- und Blutfluß anregend wirkte. Die Hautforscher Prof. Jesionek und Meirowsky sprechen von „proteolytischen“ Körpern, Spaltprodukten der Eiweißstoffe, die bei der Einwirkung der sogenannten chemischen, ultravioletten Sonnenstrahlen auf den Zellkern frei werden. Ihre Menge nimmt zu mit der Funktionsschwäche der Zylinderzellen, jedoch lösen sich selbst in den naturkräftigen, leistungsstarken Zellen noch geringste Mengen. Ueber die Lymphwege ins Blut gelangt, wirken sie wie Hormone (Reizstoffe) der Schilddrüse, der Nebenniere, des Nebenhodens u. a. Blutdrüsen in der bereits erwähnten Weise auf den Saftfluß und die Zelltätigkeit des Organismus.

(Fortsetzung folgt im Juliheft)



Badende in der Brandung

Das Freideutsche Jugendlager Klappholtal liegt an einem der reizvollsten Punkte der deutschen Nordseeküste, mitten in dem großartigen „Naturschutzgebiet Nordsylt“ hart am Meeresstrande zwischen Wanderdünen, Heideflächen und urwüchsigen Waldbezirken. Es ladet in diesem Jahre durch einen besonders reichhaltigen Veranstaltungsplan alle, die „innerlich jung, geistig lebendig und zu einem Gemeinschaftleben bereit“ sind, ein. Wir entnehmen dem Programm dieses Jahres:

Vom 19. bis 26. Juni und vom 1. bis 14. Oktober (im Zusammenhang mit Gesellschaftsfahrten von Berlin nach Sylt) „Sylt-Wochen“ mit in Geschichte und Naturerscheinungen der Insel einführenden Lichtbildvorträgen und gemeinsamen Exkursionen und Wanderungen.

Im Juli (vom 3. bis 14.) ein Singekurs in zwei Stufen für Anfänger und für Chorführer. Leiter: Dr. Walter Hensel-Stuttgart. Vom 16. bis 23. Juli eine Laienspiel-Woche von Dr. Ignatz Gentges-Berlin. Am 24. Juli ist das diesjährige Hochsommer-Kostümfest: „Zukunftsvisionen“. Vom 25. bis 30. Juli: „Einführung in die praktische Menschenkunde unter besonderer Berücksichtigung der Psychoanalyse“. Leiter: Dr. med. et jur. Hans Ritter v. Hattingberg. — Während der ersten drei August-Wochen: eine Internationale Sommerfreizeit, zu der — neben den deutschen akademischen und nicht-akademischen Lagergästen — vor allem Studenten und Akademiker aus Amerika, England, den Niederlanden, Dänemark, Schweden und Norwegen eingeladen sind. Die in dieser Zeit vorgesehenen Arbeitsgemeinschaften handeln über „Die heutigen politischen, pädagogischen und wirtschaftlichen Erscheinungen und Strömungen in Deutschland“ (Kursleiter: die Universitätsprofessoren Rudolf Laun-Hamburg und August Messer-Gießen sowie Privatdozent Dr. Bente-Kiel); ferner über „Weltanschauungs- und Wissensprobleme im Lichte des Panideals“, Vortragender Dr. Hans Zbinden-Zürich, und schließlich über „Die Entwicklung und gegenwärtiger Stand der deutschen Jugendbewegung“, Referenten: Dr. Kügler-Kiel, Jugendpfarrer Jensen-Lübeck und Dr. Ahlborn-Klappholtal.

Die Unterkunftsbedingungen in Klappholtal sind hygienisch einwandfrei. Es gibt abwechslungsreiche, reichliche gemischte oder vegetarische Kost.

Die Lagerverwaltung hat einen mit künstlerischen Lichtbildern reich ausgestatteten Kupfertiefdruckprospekt herausgegeben, der auf Wunsch kostenlos zugesandt wird.



Lageraufnahme

2. Mitteldeutsches Verbandsschwimmfest der Freikörperkultur-Bünde

„Im Leipziger Westbad veranstaltete am Sonntagmittag die Arbeitsgemeinschaft der Leipziger Freikörperkultur-Bünde ihr 2. Mitteldeutsches Verbandsschwimmen, an dem auch Vereine aus Berlin und Magdeburg teilnahmen. Die Veranstalter erfreuten sich eines sehr starken Besuches, darunter Vertreter der Leipziger städtischen Körperschaften und der Aerzteschaft. Anwesend war auch der Reichssportwart der Bewegung aus Berlin. Der Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft betonte in seiner Ansprache, daß man bei diesem Schwimmen nicht Körper zur Schau stellen, sondern einen Beweis für die geleistete sportliche Arbeit liefern wolle. Mit einer symbolhaften Pantomime, in deren Verlauf ein Rudel nackter Jünglinge junge Mädchen in uralten Badekostümen aus dem Wasser trieb, wurden die Wettkämpfe eröffnet. Die sportlichen Leistungen stecken noch in den Anfängen, dennoch fand sich in den einzelnen Mannschaften recht vielversprechendes Wettkämpfermaterial an. Sportlich dominierte in allen Wettbewerben die sehr stark vertretene Sparta-Berlin. Die Zuschauer zeigten recht reges Interesse. Sehr viel und verdienten Beifall erhielten die Damen und Herren beim Kunstspringen unter Leitung des bekannten Berliner Fliegers Almenroeder.

Man mag zu der Bewegung der Freikörperkultur stehen, wie man will, jedenfalls ist nach dem einwandfreien Verlauf dieser Veranstaltung nichts dagegen zu sagen, obwohl es den der Bewegung Fremden immerhin schwer in den Kopf gehen will, daß man nun auch öffentliche Wettschwimmen ohne die gepriesene Badehose absolviert.“

Soweit der Bericht in Sportteil der „Leipziger Neueste Nachrichten“ vom 12. Mai 1932. Es folgen dann noch die genauen Ergebnisse der einzelnen Wettkämpfe

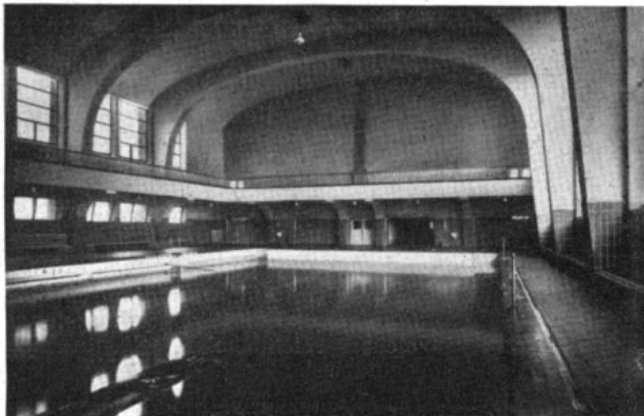
Zweifellos sind wir mit solchen anerkennenden Berichten in den großen Tageszeitungen, in denen besonders der einwandfreie Verlauf unserer Veranstaltung hervorgehoben wird, ein gutes Stück vorwärts gekommen.

Außer den Vertretern der Behörden konnte Kurt Weiße auch den 1. Vorsitzenden des Großturngaues Leipzig von der D. T., Herrn Dir. Groh, begrüßen. Trotzdem die Eintrittskarten nur beschränkt und mit Namensaufschrift ausgegeben wurden, waren rund 1000 Zuschauer, zum großen Teil von auswärts, erschienen.

Am Start waren: Lichtbund Magdeburg, Freikörperkultur-Bund Leipzig, Kreis Leipzig des Schönburger Jugendgelände-Bundes, Sportl. Vereinigung Sparta, Berlin.

Die Deutsche Luftbad-Gesellschaft Berlin hatte keine komplette Mannschaft zur Stelle und daher ihre Leute der Sparta zur Verfügung gestellt.

Die Dresdener Sonnenfreunde waren leider gar nicht erschienen, was allgemein bedauert wurde.



Im Westbad (Mitteldeutschlands größte und modernste Schwimmhalle) jeden Dienstag von 21—22.30 Schwimmbad der „Arbeitsgemeinschaft der Leipziger FKK-Bünde“.

In einer Pause war allgemeines Baden für Mitglieder, die nicht am Wettschwimmen beteiligt waren. Fischerstechen vom Faltboot und Rettungsschwimmen bildeten den Schluß der Einlage. Die Wettbewerbe selbst gestalteten sich äußerst spannend, da die Leipziger alles daran setzten, um den Berliner Freunden die Siege streitig zu machen.

Vom vorjährigen Schwimmfest her waren die Mannschaften der Sparta den Leipziger Schwimmern als erste Anwärter auf die Siege bekannt, und auch in diesem Jahr gelang es den Berlinern, sämtliche Staffeln und Wasserballspiele zu gewinnen. Im Springen wurde Großes gezeigt, eine besondere Wertung erfolgte nicht. Hervorgehoben werden sollen die Leistungen der Frauen, die großen Beifall fanden.

Die Ergebnisse:

- 6 × 50-m-Crawl-Staffel für Männer: 1. Sparta Berlin I. Mannschaft 2:52,2, 2. Sparta Berlin II. Mannschaft 3:32,6, 3. FKB Leipzig 3:54.
- 4 × 50-m-Brust-Staffel für Frauen: 1. Sparta Berlin I. Mannschaft 3:16,8, 2. Sparta Berlin II. Mannschaft 3:30,8, 3. Sparta Berlin III. Mannschaft 3:33,4, 4. FKB Leipzig 3:48,1.
- Kindereinzelschwimmen 25 m: Gestartet 2 Kinder FKB Leipzig, 3 Kinder vom Lichtbund Magdeburg. Siegerin Traute Graubner, 9 Jahre, FKB Leipzig 0:27,4.
- 3 × 50-m-Lagen-Staffel für Männer: 1. Sparta Berlin I. Mannschaft 1:51,7, 2. Sparta Berlin II. Mannschaft 1:52,1, 3. FKB Leipzig 2:01, 4. Schönburger Arbeitskreis, 5. Lichtbund Magdeburg.
- Streckentauchen: 1. Walter Lischke, FKB Leipzig, 50 m in 0:50,3, 2. Mende, Leipzig, 40 m in 0:44,2.
- 6 × 50-m-Brust-Staffel für Männer: 1. Sparta Berlin I. Mannschaft 4:18,5, 2. Sparta Berlin II. Mannschaft 4:19,8, 3. FKB Leipzig 4:38,8, 4. Schönburger Arbeitskreis 4:59,6, 5. Lichtbund Magdeburg 5:03,8.
- 3 × 50-m-Lagen-Staffel für Frauen: 1. Sparta Berlin I. Mannschaft 2:14,2, 2. Sparta Berlin II. Mannschaft 2:20,4, 3. FKB Leipzig 2:22,7, 4. Sparta Berlin III. Mannschaft 2:23,2.
- 1. Wasserball-Spiel: Sparta Berlin II. Mannschaft gegen Schönburger Arbeitskreis 4:0.
- 2. Wasserball-Spiel: Sparta Berlin I. Mannschaft gegen FKB Leipzig 5:0.

Nach dem Schwimmen fanden sich alle Teilnehmer zum gemeinsamen Essen im Auguste-Schmidt-Haus zusammen. Erinnerungen wurden ausgetauscht, neue Freunde gewonnen und alte Freundschaften fester geknüpft. Für alle Beteiligten frohe Stunden. Kurt Weiße dankte den auswärtigen Freunden für ihr Erscheinen im Namen der Leipziger Arbeitsgemeinschaft. Besonders Charly Straesser als Vertreter des AFK Berlin und Hans Kopka von der DLG, als Vertreter der Verbandsleitung, welcher sich auch an den Wettkämpfen recht aktiv beteiligt hatte.

Erwähnenswert ist das starke Aufgebot der Spartamannschaften unter Charly Almenroeders Führung. Trotz der schlechten Wirtschaftslage vieler Sparta-Mitglieder wurden die Fahrkosten aufgebracht. Wer etwas erübrigen konnte, gab dem, der nichts hatte. Herzliche, mustergültige Kameradschaft der 14 Mädels und 13 Jungen.

Leider endete die Rückfahrt der Berliner Freunde mit einem sehr bedauerlichen Unfall. Ihr Auto fuhr zwischen Bitterfeld und Wittenberg auf einen Lastenzug ohne Licht auf, weil ihr Führer durch ein entgegenkommendes Auto stark geblendet wurde. Bei dem Anprall gab es leider auch zwei Schwerverletzte, welche im Wittenberger Krankenhaus untergebracht werden mußten. Sieben Leichtverletzte konnten noch in der gleichen Nacht nach Berlin weiterfahren. Im Namen meiner Leipziger Freunde spreche ich den Berlinern unsere aufrichtige Anteilnahme an dem beklagenswerten Unglück aus. Mögen sie alle versichert sein, daß wir nichts sehnlicher wünschen als eine Nachricht von ihrer völligen Genesung und Wiederherstellung.

Kurt Stelter, FKB Leipzig.

Der nackte Mensch ist nicht ausgezogen, sondern nicht angezogen.

„Was die Aerzte sagen!“ Von Dr. med. H. Graaz.

Die Chinesen kennen noch die alte Einrichtung des Hausarztes. Der Arzt ist der Freund des Hauses. Er besucht die Familien bei ihm passender Gelegenheit, kümmert sich um den Hausherrn, die Frau, die Kinder, die Dienstboten, der Reihe nach, berät über Lebensgewohnheiten und Gebräuche, ist eben der hygienische Sorger für die Familie. Bricht aber eine Krankheit in der Familie aus, so versteckt er sich ängstlich, denn der Hausherr besucht ihn mit einem Stock und bestraft ihn dafür, daß Krankheit im Hause vorkommt — er wird bezahlt, daß Krankheit dem Hause fernbleibt, das ist seine Aufgabe!

Bei uns in der westlichen Welt, in der es früher ähnliche hausärztliche Einrichtungen gab, ist es jetzt ganz anders. Man erzählt folgenden schlechten Scherz: Ein Arzt hat einen anderen Kollegen zu einem Krankheitsfall zugezogen. Sie ziehen sich nach der Untersuchung ins Nebenzimmer zur Besprechung zurück. Nachdem sie sich über die Behandlung geeinigt haben, fragt der Consiliarius den Kollegen: „Wie lange behandeln Sie, Herr Kollege“ — er meinte natürlich die Zeit der festgelegten Behandlung — worauf jener unbekümmert antwortete: „Na, ich denke so ungefähr bis M 200.—“

Die westlichen Aerzte sind wirtschaftlich nicht an der Gesundheit, sondern an der Krankheit interessiert, und man kann sich wohl denken, daß Gesundheit und Krankheit vom Aerzte vielfach mit einem heiteren und einem nassen Auge angesehen werden. Gesundheit ist erfreulich — Krankheit ist einträglich. Es wäre des Schweißes eines Edlen wert, eine wirtschaftliche Form für Aerzte zu finden, bei dem eindeutig Gesundheit das Ziel, auch das wirtschaftliche Ziel des Arztes sein könnte.

Das Nächstliegende wäre natürlich eine Pauschalabgeltung. Aber es liegt hierin die Gefahr der Verbeamtung, und wenn es auch sicher unter den beamteten Medizinern hervorragende Aerzte gibt, so unterliegt es wohl keinem Zweifel, daß auch der Arzt als Beamter jener Gefahr ausgesetzt ist, die nun einmal mit dem Beamtentum verbunden ist.

Kurt Stelzer (s. Aprilnummer 52) hat durchaus recht, daß der Selbstschutz des einzelnen hier die einzige wirkliche Hilfe ist. Wenigstens vor den Gefahren der Domestikation kann uns die Freikörperkultur bewahren.

Und noch ein weiteres ist die Freikörperkulturbewegung zu leisten imstande. Im Freikörperkulturkreis der Adolf-Koch-Schule, dem ich als ärztlicher Ratgeber seit 1922 zur Seite stehe, in welcher Zeit wir mehr als 10 000 Menschen betreut haben, von denen nahezu 60 % unverheiratete jugendliche Großstadtmenschen sind — in diesem Kreise ist in all diesen Jahren bei allen diesen Menschen nicht ein einziger Fall von Geschlechtskrankheiten vorgekommen. Menschen, die ihren Körper pflegen, denen die Reinheit einen höheren Sinn hat, als nur Seife und Wäsche es zu geben vermögen — solchen Menschen ist eben Berührung mit Prostituierten wie — Berührung mit einer Kloake, und wo die Prostituierten ausgeschaltet werden, verschwinden auch die Geschlechtskrankheiten.

Die Freikörperkultur ist so recht ein Beweis dafür, was uns not tut. Nicht die Aufklärung ist es, wie es gewisse medizinische Kreise glauben mit Filmen und



Fotos: Erich Berg

Vorträgen zu erreichen, sondern vielmehr die innere Willensbildung und Lebensführung ist maßgebend. Am häufigsten Geschlechtskranke trifft man unter den Prostituierten, sie sind fast alle geschlechtskrank. Der nächste Berufszweig, der außerordentlich mit Geschlechtskrankheiten infiziert ist, sind die Kellnerinnen, wenigstens in Norddeutschland, und die übernächste Berufsgattung sind die Studenten, Offiziere und Soldaten. Und die Medizinstudenten machen keine Ausnahme! Es gibt außerordentlich viele Mediziner, selbst alte, erfahrene, die immer wieder geschlechtskrank werden. Nun darf man doch wohl annehmen, daß wenigstens die Mediziner die Geschlechtskrankheiten und ihre Gefahren wirklich gut kennen. Wir sehen aber, praktisch hat diese Kenntnis ihnen gegen die Ansteckung gar nichts genützt! In den Freikörperkulturkreisen, Laienkreisen, kommen Geschlechtskrankheiten, praktisch gesprochen, gar nicht vor. Das können wir mit absoluter Sicherheit sagen — denn wir kennen uns doch bis auf die Haut! Bei uns kann sich doch kein Kranker verstecken!

Wenn diese ganze Freikörperkulturbewegung bis heute ohne genügende Unterstützung der Aerzte sich hat entwickeln müssen, so dürfen wir ihnen das eben nicht verargen. Erstens sind sie Fachleute, ihr Denken ist in bestimmter Richtung festgelegt, zweitens ist ihre Ausbildung ganz auf die Krankheiten gerichtet und nicht so sehr auf die Gesundheit. In neuerer Zeit fangen sie aber sehr an, auf die Freikörperkultur und Lebensreform aufmerksam zu werden. Wir stehen auch hier sicher an einem Wendepunkt, unsere Erfolge sind zu eindeutig. Ein Arzt, der sich einmal ein paar Stunden auf einem Freikörperkulturgelände aufgehalten hat, ist für immer für die Freikörperkulturbewegung gewonnen. Die gepflegten Körper der Freikörperkulturanhänger, ihr aufgeschlossener, fröhlicher und doch ernst strebender Geist wirken zu eindrucksvoll, als daß sich ein Arzt dem entziehen könnte. Es werden sich im Laufe der nächsten Jahre sicher eine Menge wissenschaftlicher Arbeiten mit unseren Zielen, Streben und Ergebnissen beschäftigen, und die Rubrik „Was die Aerzte sagen“ wird in den Freikörperkulturzeitschriften nicht mehr geschlossen werden.



Ferien vom Ich – auf Nüssleshof

Mein Entschluß stand fest: Im Urlaub auf ein Lichtgelände! Die Wahl fiel auf Nüssleshof, dort wollte ich Ferien vom Alltags-Ich machen.

Ein herrlicher Sonntag brachte mich mit dem Zug nach Wernshausen, einem Städtchen, das zwischen Meiningen und Eisenach liegt. Da war ich nun vor dem Bahnhof und wußte, daß ich bis zum Nüssleshof noch zwei Stunden zu laufen hatte. Ich drehte mich um meine eigene Achse, ohne daß ich inspiriert war, in welcher Richtung nun das Ziel liegt. Dank der Bereitwilligkeit Thüringer Landsleute war ich bald orientiert. Der Weg führte mich durch zwei kleine Orte. Die anfänglich breite Ebene verengte sich nach und nach. Zu beiden Seiten wuchsen bewaldete Höhenzüge empor. Die Talmulde stieg sanft an, bis sich plötzlich das Blickfeld erweiterte. Vor mir lag idyllisch zwischen die Höhen gebettet mein Ziel – der Nüssleshof. Ich war in einem der schönsten Fleckchen des Thüringer Waldes!

Schon eilt mir Mutter Büttner entgegen, um mich zu empfangen. Im Vorübergehen stelle ich mit Vergnügen

fest, daß im BADEWEIHER vor dem Hause ein Kahn schaukelt. Ich werde zu meiner Lufthütte geleitet, die am Waldrand vor einem üppigen Aehrenfeld einen lieblichen Ausblick bietet. Aus meiner Behausung lacht mir blendende Wäsche eines einladenden Bettes entgegen und eine einfache

Waschgelegenheit, die sofort benützt wird, um den Reise- staub zu entfernen. Rasch sind meine Siebensachen untergebracht. Frau Büttner hat mir schon bedeutet, daß ich von

meiner Hütte aus gleich „so“ auf die Lichtwiese gehen könne. Da ich mich aber auf so völlig fremdem Boden bewege, ziehe ich doch vor, mich zunächst mit dem „Kulturfleck“ zu schmücken. Ich folge einem schmalen Weg, der in einen von herrlichen Nadelbäumen umsäumten Pfad mündet, und komme auf eine Fuhr. Ich bin mir nicht über den weiteren Weg schlüssig, da entdecke ich Tafeln mit den Aufschriften „Privatbesitz“, „Verbotener Weg“, und nun weiß ich, daß ich ja auf dem rechten Weg bin. Zudem bemerke ich vor mir eine Gestalt, deren Lichtkleid mir vollends Gewißheit gibt. Rasch habe ich mich des Zivilisationsfetzens entledigt und mich der Lichtfreundin vorgestellt. Zusammen wandeln wir zur Lichtwiese, wo andere Lichtfreunde ihr fröhliches Spiel unterbrechen, um uns zu begrüßen.



Lichtgelände Nüssleshof bei Wernshausen (Thüringer Wald)

Freundlich werde ich auf den landschaftlichen Reiz der Wiese aufmerksam gemacht. Sie ist auf drei Seiten von Nadelwald umgeben und bietet stets Sonne und Schatten nach Wahl. Die vierte Seite gestattet den Ausblick auf einen bewaldeten Höhenzug. Auf der Wiese ist Platz für geselliges Spiel. Eine romantische Quelle liefert das Wasser für eine natürliche Dusche.

Zu bald ertönt der Gong, der uns zum Abendessen und zu den guten und reichlichen Mahlzeiten ruft.

Der Morgen findet uns stets bei Taulaufen und Gymnastik auf der Lichtwiese. Die ausgedehnten Wälder nehmen uns zum Waldlauf und zu weiteren Wanderungen in die herrliche Umgebung auf. Dazwischen vertreiben wir uns die Zeit mit Schwimmen und Ballspiel, und hin und wieder findet uns wohl eine stille Abendstunde auf einem Höhenweg, der uns gerne Ausblick gewährt in die schöne Gegend, oder in einer Lesecke bei den Büchern aus der Bibliothek über Freikörperkultur und andere verwandte Gebiete.

Vergessen ist das Alltagsleben, das Alltags-Ich. Festtage verleben wir auf dem Nüssleshof und fühlen uns bei Frau Büttner zu Hause wie bei Müttern. Sie ist stets

bereit, über kleinere und größere Sorgen, die sich einschleichen wollen, hinwegzuhelfen, und trägt, soweit es in ihren Kräften steht, allen besonderen

Wünschen – auch in bezug auf Verköstigung – weitgehendst Rechnung.

Abseits von dem zermürbenden Getriebe der Großstadt finden wir uns hier zu den Kräften der Natur, und aus der Harmonie innerer Ruhe ergreifen wir unser besseres

Selbst, um innerlich erkräftet und gewandelt, neu-

geboren, von neuem im Alltag zu werken.

Allzu rasch entflieht die Zeit, die uns bemessen. Wir, die wir uns in Nüssleshof gefunden haben, müssen uns trennen. Mein Weg führt mich über Drusen nach Bad Liebenstein. Dort wundere ich mich, daß die Menschen im 20. Jahrhundert von einem Modebadebetrieb Erholung erwarten. Der Omnibus bringt mich zur „Hohen Sonne“, einem einzigartigen Ausblickspunkt nach der Wartburg. Die Wanderung durch die Drachenschlucht nach der Wartburg und von dort nach Eisenach bringt einen würdigen Abschluß meiner Ferien vom Ich – auf Nüssleshof.

Alfred Köhler,

Lichtgemeinschaft Franken, Nürnberg.

Sonnwend

Mit roter Fackel ist schon lang der Tag verglüh't;
Nun breitet traute Dämmerung ihre zarten Schleier.
Auf Lichthöh ist's nicht still wie sonst. Ein jeder ist

Am letzten Werk, Gestalt zu geben unserer Sonnwendfeier.

Auf unhörbaren Schwingen schwebt herab die Nacht,
Setzt sich zu uns. Der Himmel tut den sterngeschmückten
Mantel an:

Die heilige Stund' ist da, da man den Feuerstoß entfacht,
Dess' Lodern uns Symbol für innere Läuterung werden
kann.

Wie jetzt die hellen Körper, in den Händen eine Flammen-
fackel tragend,
In ernst gemeßnem Rhythmus niedersteigen auf den

Stufen,
Ist's, als trage jeder unserer Freunde, seinen eigenen
Körper feurig überragend

Und erhellend, seine Seele, hörig ungesprochenen Rufen.

Aus unseren Herzen löst sich, währenddess' der Flammen-
stoß

Hellauf zum Himmel lodert, in Lied und Tanz und Ton
und Wort,

Was uns bewegt, erfreut und nach Gestaltung drängt.
Hehr und groß

Ist alles, was geschieht, und alles Halbe trägt das
Flammenwehen mit sich fort.

Von hochgelegener Warte nieder ist die schönste Schau
zu sehen,

Die Menechenaugen werden kann: man sieht in sonsten
völlig dunklem Land

Um hell und quellend fließend' Feuer einen Reigen
nackter Leiber gehn und stehen,

So feingestaltet klar, als wären sie aus Marmelstein ge-
meißelt von Künstlerhand.

Lichtbund Stuttgart.

Heinrich Foetsch.

Freikörperkultur und Faltbootsport

Ein Vorschlag.

Unter den Lichtfreunden werden die Faltbootfahrer immer zahlreicher. Dies liegt daran, daß der Faltboot-sport immer mehr Anhänger gewinnt. Daneben ist die Feststellung interessant, daß sich gerade die Skifahrer besonders für diesen Sport begeistern und umgekehrt. Diese zwei Sportarten ergänzen sich besonders gut. Und dann haben sie eins gemeinsam: Sie führen uns beide in die Ruhe und Stille der Natur, in die schöne klare Winterluft oder staubfreie Luft auf dem Wasser.

Mit dieser Tatsache aber kann zweifellos auch die zunehmende Beliebtheit der Sportart „Paddeln“ für uns Lichtfreunde begründet werden. Ich möchte annehmen, daß es der Paddelsport in den kommenden Jahren zu einer ganz bevorzugten Stellung bei uns bringen wird. Denn mit den leichten Faltbooten können wir uns für die Zeit unseres Sommerurlaubs von unseren Geländen freimachen, ohne dadurch in unserer Lebensweise größere Änderungen vornehmen zu müssen.

Wir können damit hinaus auf die Seen, Flüsse und Bäche wandern, dabei die Schönheiten der Natur in viel größerem Maße genießend, als es dem an feste Wege gebundenen Wanderer möglich ist. Mit unserem Faltboot können wir wegen des geringen Tiefganges weit hinauf in die Bäche. Wir können in ganz abgelegene Gegenden gelangen, die von der „Kultur nicht beleckt“ sind in dem Maße, daß wir dort etwa befürchten müssen, auf Schritt und Tritt auf fremde Menschen zu stoßen. Diese einsamen Gegenden sind so recht geeignet für unsere Fahrten. Haben wir unser Zelt bei uns, so können wir uns an einem schönen Fleckchen häuslich einrichten und, so lange es uns gefällt, dort ganz mit der Natur verbunden leben. Aber ebenso große Reize bieten die großen Seen etc., denn wir werden immer Stellen finden, wo wir uns absondern können und wo wir keine Zusammenstöße mit Andersdenkenden zu befürchten haben. Im übrigen darf festgestellt werden, daß gerade unter den Wasserwanderern der Gedanke der Freikörperkultur nur wenig auf Ablehnung stößt, weshalb bei diesen Sportsfreunden die Werbung für unsere Bewegung nicht schwer ist. Doch dies nur nebenbei. —

Ich komme jetzt zu meinem „Vorschlag“. Bisher wurden solche Fahrten von Lichtfreunden aber meist allein unternommen, und wenn man Erinnerungen von solchen Fahrten austauscht, kann man häufig feststellen, daß sich andere Lichtfreunde fast zur gleichen Zeit in derselben Gegend aufgehalten haben. Wieviel schöner ist es aber, wenn sich zu einer Fahrt eine Gruppe von mehreren Booten zusammenfindet. Wieviel besser schmeckt das Essen, wenn es im Hordentopf gekocht wurde, und wieviel schöner ist ein Abend auf dem Zeltlagerplatz, wenn eine lustige Schar von Lichtfreunden zusammen ist. Ich möchte darum mit meinen heutigen Zeilen den Anstoß dazu geben, daß sich für diesen Sommer Faltbootfahrer aus dem ganzen Reich zu einer größeren Fahrt zusammenschließen. Zeitig genug dürfte es noch sein, aber auch nicht etwa zu früh, damit sich die einzelnen mit ihrem Urlaub entsprechend einrichten können.

Ich denke an eine 14tägige Fahrt durch unsern schönen deutschen Osten, durch Masuren. Beginn der Fahrt am 2. oder 3. Juli. Die Reichsbahn bearbeitet zurzeit die Vorschriften für den diesjährigen Ferienverkehr. Wahrscheinlich wird dieses Jahr auch der alte Wunsch nach einer „Urlaubskarte“ ähnlich den Sonntagsfahrkarten erfüllt werden, der es den Urlaubern ermöglicht, unter Verzicht auf einen Ferien-sonderzug mit jedem beliebigen Zug ermäßigt seine Urlaubshin- und -rückreise zu bewerkstelligen. Hoffentlich geht die Ermäßigung über die bisher vorgesehenen 20 % hinaus und erreicht die Höhe der Sonntagsermäßigung. Das Entgegenkommen der Reichsbahn zu Weihnachten und Ostern läßt uns wenigstens noch hoffen. Damit wäre für viele der Hinderungsgrund für eine weitere Ferienreise, beispielsweise nach Masuren, entfallen. Gegebenenfalls müßte der Gedanke einer Gesellschaftsfahrt wieder aufgegriffen werden.

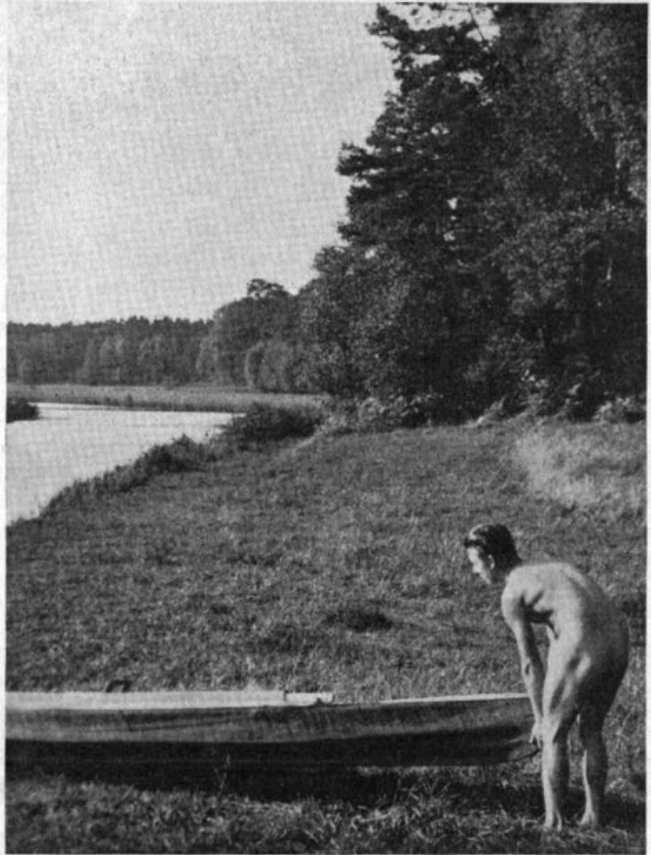


Foto: Dr C. v. Braman

An der Dahme

Eine derartige Gemeinschaftsfahrt wäre im Interesse unserer Bewegung sehr zu begrüßen. Auf Grund der Erfahrungen, die ich bei unserer gemeinsamen Skifahrt nach Tirol im März gesammelt habe, habe ich auch die Hoffnung, daß eine derartige Fahrt im Sommer zustande kommt. Wir Skifahrer, die wir uns aus dem Rheinland, Norddeutschland, Schlesien, Mitteldeutschland und Bayern kennengelernt haben, denken bestimmt gern an diese Zeit und die dortigen Heimabende mit Gesang und Zitherspiel zurück. Das Zusammengehörigkeitsgefühl wird gestärkt, und für uns alle ist der RFK nicht nur eine organisatorische „Angelegenheit“, für uns ist der Verband die große Familie, der wir über unsern örtlichen Bund hinaus angehören.

Es ergeht daher an alle Faltbootfahrer der Ruf, sich mit diesem Plan zu befassen und Wünsche bzw. Vorschläge — insbesondere von solchen Freunden, die Masuren bereits kennen — dem RFK Sportamt oder mir bald zu übermitteln.

Die Besitzer von Zweisitzern, die einen Mitfahrer z. Z. nicht haben, finden bestimmt begeisterte Freunde, die sich uns gern anschließen möchten. Vielleicht tragen diese Zeilen auch dazu bei, unter uns neue Freunde für den Paddelsport zu gewinnen, da die Industrie durch die gesenkten diesjährigen Preise und kulantem Bedingungen die Neuanschaffung eines Botes erleichtert hat. Ebenso besteht vielerorts ein großes Angebot in gebrauchten Booten.

Doch verschiebe nicht auf morgen, was Du noch heute kannst besorgen. Die Organisation einer solchen Fahrt erfordert Zeit, weshalb baldige Rückäußerungen erwünscht sind!

Kurt Stelter, FKB,
Leipzig O 27, Schonbachstr. 28.

Der Zug der Zeit: Naturgemäße Hautpflege! Die Hautölung wird immer unentbehrlicher zur täglichen Hautpflege und zum Sport. Es wird unsere Leser und Freunde interessieren, daß das Urerzeugnis aller Hautfunktionsöle Diaderma ist, das während seines bald 25jährigen Bestehens sich unzählige Freunde und Anhänger erworben hat. Steigender Beliebtheit erfreut sich besonders die Marke Diaderma-Citro mit dem erfrischenden Zitronengeruch. Proben und Literatur sind in den einschlägigen Geschäften erhältlich.

Die bekannte „Bergisch-Märkische Zeitung“ vom 1. Mai 1932 berichtet:

Ein neuer Stoff im Blut entdeckt

Der Frankfurter Forscher Professor Dr. Seyderhelm hat, wie er auf dem Pharmakologen-Kongreß mitteilte, das Rätsel gelöst, das bisher die günstige Wirkung der ultravioletten Sonnenstrahlen auf die Blutbildung darstellte. Allgemein bekannt ist die Tatsache, daß die Sonne auf den Menschen gesundheitsfördernd wirkt. Im Gebirge und an der See, wo der Einfluß der Sonnenstrahlung und insbesondere des ultravioletten Teils der Sonnenstrahlen am stärksten ist, erholt sich der Mensch auffällig schnell. Die Bildung der roten Blutkörperchen wird vermehrt, die Gesundheit wird gekräftigt. Diese erfreulichen Tatsachen waren aus der Praxis bekannt, aber ihren Grund kannte niemand. Die Verbindung zwischen Licht und Leben blieb geheimnisvoll. Nun gelang es Professor Seyderhelm, diesem Rätsel auf die Spur zu kommen, indem er im Blut einen bisher unbekanntem Stoff entdeckte, dem er den Namen „Citagenin“ gab. Ohne Bestrahlung ist es merkwürdigerweise, soweit man bisher feststellen konnte, völlig wirkungslos. Es beginnt seine Wirkung erst in dem Augenblick, wo es von den ultravioletten Strahlen der Sonne beschienen wird. Auch künstliche ultraviolette Strahlen sind dazu zu verwenden. In diesem Augenblick wird es nämlich aktiv und fördert die Blutbildung dadurch, daß es die Ausschwemmung von roten Blutkörperchen aus dem Knochenmark in beträchtlichem Maße steigert. Dieses Forschungsergebnis ist nicht nur in theoretischer Hinsicht von großer Bedeutung, sondern auch in praktischer. Es hat sich nämlich herausgestellt, daß nicht nur im Organismus das Blut durch die ultravioletten Strahlen vermehrt wird, sondern, da man jetzt den blutvermehrenden Faktor kennt, so hat man auch die Möglichkeit gewonnen, Blut außerhalb des Organismus zu bestrahlen und es dadurch zu aktivieren und zu einem Heilmittel zu machen. Beim Tierversuch glückte der Nachweis; Hunde, die künstlich blutarm gemacht worden waren, erhielten Einspritzungen von Blut, das vorher in Glasschalen der Einwirkung von ultravioletten Strahlen ausgesetzt worden war. Schon die Einspritzung dieses aktivierten Blutes genügt, um die Blutarmut der Hunde zu heilen.

Nach den glücklichsten Tierversuchen behandelte Prof. Seyderhelm auch die Bleichsucht der Menschen mit bestrahltem Blut. Auch in vielen Fällen menschlicher Bleichsucht war dieses bestrahlte Menschenblut ein Heilmittel. Man konnte schließlich auch eine wasserklare Lösung aus dem Blut von Schlachttieren, die bestrahlt wurden, zur Behandlung von kranken Menschen benutzen, und dieses Ergebnis ist besonders erfreulich, da nicht immer genügend Menschenblut für die zahlreichen Fälle von Bleichsucht vorhanden sein dürfte.

Dr. E. G.

Der angeführte Artikel ist als wissenschaftliche Bereicherung und als erneute Bestätigung des gesundheitsfördernden Sonneneingangs von Bedeutung. Der Arzt ist allerdings wieder eingeschaltet, und gleichzeitig treten Diagnosen, Blutuntersuchungen auf „Citagenin“, „Aktivierung“ von Blut geschlachteter Tiere, Einspritzungen, neue Blutuntersuchungen usw. in Aktion, kurz, die Aerzte haben zu tun.

Den Frauen und Mädchen, die noch nicht zu uns gehören, ist diese Entdeckung ein erneuter Beweis, daß zur Förderung der Gesundheit und Schönheit der Einfluß der Sonnenbestrahlung dem ganzen Körper zukommen muß. Gerade die lebenswichtigen Organe werden meist vom Sonnenlicht abgeschlossen, während auch die moderne Badebekleidung nur Arme und Beine frei läßt.

Uns Lichtmenschen ist der unmittelbare Weg — Sonne — Mensch — immer noch der beste, und wir liefern daher dem Arzte nur wenige Patienten.

F. Hasselblatt, Barmen.

Der Sportplatz ist bis auf weiteres polizeilich gesperrt!

gez. Gendarmeriestation Wendelstein.

Wer da glaubt, eine Verfügung aus der Zeit des Turnvaters Jahn zu lesen, der hat sich gründlich geirrt. Sie stammt vom 15. Mai 1932 und betrifft das Gelände des BdL-Nürnberg. Die Verfügung trägt — man höre und staune — ein Dienstsiegel mit der Aufschrift „Königlich Bayerische Gendarmerie-Abteilung Mittelfranken“. Dazu ein „Königliches Wappen“! Die Schließung selbst vollzog sich unter recht dramatischen Umständen.

Die gesamte in Wendelstein stationierte Gendarmerie einschließlich einer Verstärkung von auswärts rückte in den Nachmittagsstunden gegen das Gelände vor. Der Kommandant Fellner kletterte höchstpersönlich auf einem Pfahl der 2 m hohen mit Stacheldraht versehenen Umzäunung und schaute von seinem Ausguck den Nacktübungen der Mitglieder zu. Wenn wir von der Artistenkunst des Herrn Kommandanten einige Bilder veröffentlichten könnten, wäre es sicher um ihn geschehen. Er würde der verdienten öffentlichen Lächerlichkeit anheimfallen. Bevor geöffnet werden konnte, hatten die Beamten versucht, das Einfahrtstor einzudrücken. Den Mitgliedern wurde bekannt gegeben, daß sie den Platz zu räumen hätten, anderenfalls müßte Gewalt angewendet werden. Das Polizeiaufgebot ließ darauf schließen, daß man Widerstand gegen diese Maßnahme erwartet hatte.

Nach der Räumung wurde der Platz verschlossen, die Uebergabe des Schlüssels an die Polizei aber verweigert.

Der Kommandant ließ darauf ein zweites Schloß anbringen und nochmals verschließen. Unsere Nürnberger Freunde haben daher ihr eigenes Tor am Sonntag, dem 22. Mai, aufbrechen müssen, um ihr Gelände zu benutzen. Seit der Zeit wird der Betrieb unbehelligt weitergeführt.

Die Angelegenheit wird noch ein Nachspiel gegen das rechtlich unmögliche Vorgehen der Polizei haben und wird vom RFK-Rechtsamt bearbeitet.

● Auch in Köln werden den dortigen Bänden Schwierigkeiten bei der Benutzung der Schwimmhalle gemacht, weshalb der RFK bereits beim Ministerium des Innern vorstellig werden mußte.

● In Heringsdorf wäre es fast zur Eröffnung eines Freikörperkulturbades für organisierte FKK-Mitglieder gekommen. — Auch hier sind uns Schwierigkeiten und Hindernisse aller Art bereitet worden, die die Eröffnung vereitelt haben. Sie zeigen erneut, wie dringend notwendig der organisatorische Zusammenschluß der FKK-Bünde ist, um schnell und erfolgreich von einer zentralen Stelle gegen solche Angriffe vorgehen zu können.

Verbands-Mitteilungen

Geschäftsstelle: Berlin NW 6, Schiffbauerdamm 19 • Tel.: D2 Weidendamm 9309 • Auskunft: Montag und Freitag von 12-20 Uhr. • RFK Verlag • Rechts- u. Schiedsamt • Bildamt • ebendort • Tel.: D2 Weidendamm 7532 • Zahlungen für den Reichsverband für Freikörperkultur e. V.: Postscheckkonto Berlin 148387; Zahlungen für den RFK Verlag auf Postscheckkonto Berlin 152872 „Freikörperkultur und Lebensreform“

● Spart für die Reise zum 3. Europäischen FKK-Treffen zum 7. August 1932 in Berlin ●

Aufgenommen zum 1. Juni 1932: „Lichtkreis Kassel“.

Einnahmen für den Ausstellungsfonds: Sonne, Luft und Haus für Alle!

Saldo lt. Heft 5	RM. 156,—
Geländegemeinschaft Bielefeld	„ 4,—
A. Ernst, Berlin	„ 2,—
R. Weinhausen, Düsseldorf	„ 9,—
Liga für freie Lebensgestaltung, Altona ..	„ 150,—
D. Martin, Kimblewick, England	„ 15,20
Reichsbund AFK, Berlin	„ 10,—
	RM. 346,20

Wir danken allen freundlichen Spendern, die durch ihre Unterstützung die Beschickung der Ausstellung möglich gemacht haben. Weitere Einsendungen sind auf Postscheckkonto Berlin 148 387 erwünscht.

Verbilligte Eintrittskarten für die Sommerschau „Sonne, Luft und Haus für Alle“ (75 Pfg. statt 1 RM.) zu beziehen von der RFK-Geschäftsstelle: Berlin NW 6, Schiffbauerdamm 19. Zusendung nach auswärts gegen Voreinsendung des Betrages.

Die bisher vorherrschende europäische Lebensführung ist ein beispielloser fanatischer Angriff auf das Gesunde. Die einzig vollwirksame Waffe hiergegen ist Freikörperkultur.

Das deutsche Volk ist auf gutem Wege und hat auch das Zeug dazu, durch seine Freikörperkultur das erste Kulturvolk des Erdballs zu werden.

Die Europäische Union für Freikörperkultur EUFK ist die Brücke, über welche die Ergebnisse der deutschen Freikörperkultur zu den übrigen europäischen und von Europa orientierten Völkern gelangen.

Dr. H. Vahle.

Titelbild: Dr. Bernh. Schulze, Schönburger Jugendgelände-Bund.



Übersicht und Mitteilungen

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

Nachdruck auch auszugsweise verboten.

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

Neugründungen im Reich.

Wir bitten alle Lichtfreunde in kleineren und Mittelstädten, in denen keine Lichtbünde bestehen, uns ihre Anschrift aufzugeben, damit wir einen Zusammenschluß der an dem betreffenden Ort befindlichen Lichtfreunde veranlassen können. Wir werden diese Freunde anlässlich der Gründung von Ortsgruppen, Pachtung von Geländen, Einrichtung von Veranstaltungen usw. mit Rat und Tat unterstützen.

Die dem Reichsverband für Freikörperkultur angeschlossenen Bünde und Vereinigungen veröffentlichen neben der

Anschrift

an dieser Stelle Näheres über

Gelände,

Treffen,

Veranstaltungen

und

besondere Ereignisse.

Berlin-Brandenburg.

Berlin: Arbeitskreis Freiwerk. Arbeitskreis der Jugend für allseitige Lebenserneuerung im Sinne eigengesetzlicher Lebensgestaltung und für natürliche Wirtschaftsordnung. Geschäftsstelle: Bernhard Backhaus, Bln.-Neukölln, Hohenzollernplatz 1. PSch: Berlin 91948. T: B 1 Kurfürst 7657 (Gebhardt).

Veranstaltungen: Jeden Freitag 20—22 Uhr: Vortrags- und Aussprache-Abende im Jugendheim, Charlottenburg, Pestalozzistraße 40, III. Stock, Zimmer 2. — Die TAO-Feier findet jeden Monat einmal im Prisma-Haus statt. Auskunft durch Carl Rist, Bln.-Charlottenburg 1, Krumme Straße 75. (16 Pfg. bitte beifügen für Rückporto.)

— **Bund für Körperkultur und Naturschutz e. V. F:** Otto Lechmann, Berlin-Friedenau, Wiesbadener Str. 83. Besuche möglichst vereinbaren. Anschrift: Berlin W 9, Schließfach 32.

Bundesgelände am Udersee: Platz mit Geräten, Badestrand mit Sprungbrett zur Verfügung. Hütte. Uebernachtungsgelegenheit.

Treffen: Jeden Sonntag auf dem Gelände. Veranstaltungen: Spiel- und Gymnastikabend im Treptower Park, Spielwiese 11. Treff: Bhf. Treptow, Ost-Eingang, 18 Uhr. Gäste willkommen.

Deutsche Luftbad-Gesellschaft e. V. F: Paul Gabler, Senzig, Kreis Teltow, bei Schlage. (G). PSch: Berlin Nr. 88 354.

Bade- und Gymnastikabende siehe Berliner Wochenplan.

Treffen: Wochentags im Luftbad Neukölln. Dort jeden Mittwoch: Sporttraining unter Leitung von Curt Koch. Jeden Sonntag auf dem Gelände am Zeesener See. Am Wasser kein Zugang, Eingang Korbiskruger Straße, Tor III. Am Sonnabend, dem 25. Juni, feiern wir auf unserem Gelände die Sonnenwende. — Die nächste Mitglieder-Versammlung findet am Mittwoch, dem 22. Juni, 19 Uhr, im Luftbad Neukölln statt. Der bevorstehende Verbands-tag erfordert vollzähliges Erscheinen.

Zeitschriftenversand: Wolfgang Dierich, SO 36, Ratiborstr. 15. Postscheckkonto: 1605 89. Wer seine Zeitschrift auf dem Gelände oder im Luftbad in Empfang nehmen will, zahlt nur 75 Pfg. vierteljährlich, zugesandt als Drucksache jetzt 1,05 RM, in geschlossenem Umschlag 1,30 RM.

DLG Familiengruppe Süden. Gruppenführer: O. Weiß, Bln.-Johannisthal, Kaiser-Wilhelm-Str. 37 III. Die Bekanntmachungen der DLG gelten nach wie vor auch für die Mitglieder unserer Gruppe.

— **Licht-Bund Märchenwiese e. V. (LBM).** F: Erich Richter. Gesch.: Gymnastikschule Berthold Schmidt, Berlin W 57, Kurfürstenstr. 19. Regelmäßige Sprechstunde Freitag 18—20 Uhr, sonst nach telefonischer Vereinbarung. B 1 Kurfürst 4026. Zeitschriftenversand und Aufnahmeanträge: Rudolf Lange, Bln. S 14, Dresdener Str. 30 a, F 1 3149 (Moritzplatz).

Gelände: Märchenwiese am Motzener See, 220 Morgen groß, 1200 m Seefront. Bahnstation Märchenwiese an der Königswuster-

hausen-Töpchner Kleinbahn. Fahrzeiten ab Görlitzer Bahnhof wochentags 8.06, 12.16, 16.16 und 19.46 Uhr, ab Grünau 23 Minuten später. Sonntags ab Görlitzer Bahnhof 4.46, 9.46, 13.16, 18.46, 21.46, ab Grünau je 23 Minuten später. Mitglieder des LBM haben freien Zutritt zum Gelände und erhalten kostenlos die Zeitschrift „Freikörperkultur und Lebensreform“. Mitglieder anderer RFK-Bünde zahlen Geländegebühr 50 Pfg bzw. 30 Pfg für Ehefrauen. Gäste zahlen 75 Pfg und deren Ehefrauen 50 Pfg Geländegebühr.

Veranstaltungen: Training zum Sportfest am 7. August auf der Märchenwiese. Trainingssonntage sind 5. Juni, 3. Juli. Jeder Sportler muß da erscheinen. Sonntag, den 5. Juni, 9.30—12 Uhr: Leichtathletik; 14 Uhr: Faustballkämpfe mit NSB; 16 Uhr: Schwimmen entlang der Märchenwiese.

Auf der Märchenwiese wird beim Bau eines Holzhauses pro m² 5,— RM Pacht pro Jahr berechnet. Anfragen an W. Bartsch, Berlin W 56, Schließfach 20.

Berliner Wochenplan

Gemeinsame Veranstaltungen für alle RFK - Bundes - Mitglieder:

Montag, 20—21 Uhr: Gymnastik in der Schule Berthold Schmidt.

10.30—23 Uhr: Baden beim AFK im Wellenbad am Lunapark zum ermäßigten Eintritt von 75 Pfg (sonst 1,— RM).

Donnerstag, Sonnabend oder Sonntag: Besuch der Ausstellung „Sonne, Luft und Haus“ mit RFK-Vorzugskarten für 0,75 RM statt 1,— RM (zu beziehen durch die Bundesleitungen oder RFK-Geschäftsstelle). — Dazu um 19.15 Uhr: FKK-Film-Vorführungen im Vortragssaal der Ausstellungshalle 4 (auch für eingeführte Gäste).

Freitag, 21—22 Uhr: Gymnastik in der Schule Medau.

Sonnabend, 6.30—9 Uhr: Baden beim AFK im Wellenbad am Lunapark.

— **Neusonnenlandbund e. V., Briefanschrift:** Bln. NW 7, Postfach 24 (Rückporto). (G). Mündliche Auskunft Dienstags von 20—22 Uhr, Schiffbauerdamm 19 IV (RFK-Geschäftsstelle).

Veranstaltungen: Am 25. Juni feiern wir unsere Sommersonnenwende auf unserem Gelände! — Während des ganzen Sommers treffen wir uns am Wochenende auf unserem prächtigen Gelände am Motzensee. — Jeden Mittwoch um 6 Uhr: Faustball- und Völkerballspiel in Treptow, Wiese 7 (an der großen Spielwiese). Turnhose bzw. Gymnastikkittel mitbringen. — Nähere Auskünfte erteilt die Bundesleitung.

— **Licht-Sport-Freunde LSF e. V. (Vereinigung zur Förderung von Spiel und Sport in der Freikörperkulturbewegung.)** Vorsitzender F. Sadowski, Bln.-Reinickendorf-Ost, Provinzstraße 28. Spr: Montags 17—19 Uhr in der Geschäftsstelle Bln.-Rdf., Benkestr. 88, Gartenhaus II, Freitags in der RFK Geschäftsstelle, Schiffbauerdamm 19, 18—19 Uhr. I. S: Max Lück, Hochstädter Str. 11, T: D 6 7905.

Gruppe Märchenwiese: Obmann Martin Harzdorf, Bln.-Lichtenberg, Wilhelmstr. 1.

Treffen: Jeden Mittwoch Training auf dem Gelände des SSB in Heiligensee, Hennigsdorfer Weg.

Unser Lichtbildamt liegt in den Händen des Freundes Georg Wilke (Berufsfotograf), Badstr. 35-36. (Diskret, fachmännisch, billig werden sämtliche Fotoarbeiten ausgeführt.)

Das herrliche Pfingstwetter hatte unsere Familien zahlreich an den schönen Motzensee und zur Märchenwiese gelockt. Um 15.30 Uhr fand das angesetzte Faustballspiel gegen LBM statt. Leider konnten wir nur eine geschwächte zweite Mannschaft stellen. Diese hielt sich aber tapfer und unterlag nur knapp der wohltrainierten 2. Mannschaft des LBM.

— **Sonnensportbund „Nord“ (SSB „Nord“).** F: Willi Jordan, Bln. NO 55, Marienburger Str. 38 I. PSch: Berlin 48131. Geländewart Rico.

Gesellschafts- und Ferienfahrten im Vorderkajüt-Boot. Abfahrt ab Gelände Heiligensee.

Treffen: Sonntäglich auf dem Gelände Heiligensee bei Sport, Spiel und Gymnastik. Bei schönem Wetter auch Wochentags. Veranstaltungen siehe Berliner Wochenplan.

Nord-Ostdeutschland.

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

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

Frankfurt a. O.: Schwanheider Bund. Bundesführer: Will Tschierschky, Frankfurt (Oder), Buschmühlenweg 33 a. Gruppe Frankfurt (Oder)-Neumark (Mitglieder in Arnsvalde, Beeskow, Fürstenberg (Oder), Frankfurt (Oder), Guben, Landsberg (Warthe), Gruppe Cottbus-Niederlausitz. Gruppenführer: Herbert Kaethner, Cottbus, Eigene Scholle 10 (Mitglieder in Cottbus, Forst (Laus.), Senftenberg (Nd.-Laus.), Spremberg (Nd.-Laus.)).

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

Unsere Arbeit erstreckt sich auf das Gebiet der gesamten Neumark und Niederlausitz. Die Besucherzahl des Geländes hat in diesem Jahre das 2. Tausend überschritten. Als Bundesführer wurde Will Tschierschky wiedergewählt.

Stettin: „Vereinigte Lichtfreunde, Stettin“. F Carl Hermann, S Fritz Dittmer, Grabower Str. 11. (G). PSch Stettin 5976 lautet auf den Namen des Bundes. Mitglieder in Altdamm, Fiddichow, Finkenwalde, Frauendorf, Güstrow, Güstrow (Mecklenburg), Kolzow, Pasewalk, Podejuch, Prenzlau, Pyritz, Stolp, Stargard (Adressenvermittlung durch Stettin, Postfach 74).

Veranstaltungen: Jeder Geländebesucher muß im Besitze der Geländezeitkarte für 1932 sein; diese kosten RM 1,50 (Erwerbslose gegen Vorzeigung des Ausweises RM 0,50) und sind bei Freund Hermann auf dem Gelände erhältlich. — Weitere Spenden für den „Wetterschutz“ bitten wir an Freund Hermann zu entrichten, an die Kassenführerin Erika Witt oder auf Postscheckkonto einzuzahlen, damit die Unkosten gedeckt werden können! — Beitrag für II. Quartal jetzt absenden! — 12. Juni wiederum Besuch der Badestelle „Lichtlandeek“ für unsere Wasserratten. Auch hier gilt die Geländekarte als Ausweis. Auch hier 7 Uhr und 8 Uhr morgens ab Muhl'scher Oderkrug in Güstrow (Böter Frank), 25 Minuten ab Endstation Pommerensdorf. Uebersehbare Gebühr für Hin- und Rückfahrt RM 0,20. Rückfahrt um 17 und 18 Uhr. Regenmäntel mitbringen, da dort keine Unterkunft! — 13. und 27. Juni: Auskunftsabend für Freunde der Bewegung sowie Bürozeit für unsere Mitglieder bei E. Witt, König-Albert-Str. 19 II. — 25./26. Juni: Johannisfeier in Swantuss (Jugendherberge und Freikörperkulturferienheim M. B. Klien — Swantuss, Post Kolzow, Insel Wolling). Schriftliche Anmeldung dort mit Angabe, welche Mahlzeiten eingenommen werden sollen, erbeten. — Wir bitten um regen Geländebesuch; auf dem Platze muß nach wie vor peinlichste Sauberkeit herrschen. — Wassersportgruppe: 4./5. und 18./19. Juni: Pargower Strand, Kilometertafel 19, Westoder. — Vom 1.—30. August ist der neu erbaute Wetterschutz ständig bewohnt! Unsere Urlauber werden auf dem Gelände in dieser Zeit in Gesellschaft wohnen können.

Nord-Westdeutschland.

Geländegemeinschaft Bielefeld: Anfragen an Frau E. Kranzmann, Postfach 750, Bielefeld. Doppeltes Rückporto.

Gelände etwa 50 000 qm groß, Laub- und Nadelwald, Heide, Rasen, Spielplätze, Brause, fließendes Wasser. Treffen während des Winters lt. Einzelbenachrichtigung. Veranstaltungen: Rhythmische Gymnastik unter geprüfter Leitung. Gemeinschaftstage (Ort und Zeit wird einzeln mitgeteilt).

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

Hamburg: „Lichtheil“ Freikörperkultur-Gruppe der Vegetarier-Vereinigung Hamburg. F: E. Makowski, Hamburg, Graumannsweg 17 I. Spr: Sonnabends 18—19 Uhr. T: 25 3800.

Veranstaltungen: Badeabend: Jeden Mittwoch, 19.30 Uhr. — Sonntag, d. 26. Juni: Wanderung nach Harburg und Besuch des dortigen Geländes. Treffen: 12 Uhr, Hamburg Hauptbahnhof, Eingang Vorortsbahn Steintorbrücke, Schandendorf-Seite.

Hannover: Bund für Freikörperkultur. F: Walter Köster. S: Gg. Engelbrecht, Im Moore 35 I.

Westdeutschland.

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

Dortmund: RFK-Ortsgruppe. Fritz Gerling, Dortmund, Matthias-Grünwald-Straße 54. Schriftführerin: Liesel Weinert, Dortmund-Hombruch, Froschloch. PSch 3268 Dortmund (Fritz Gerling). Anfragen bedingen Rückporto.

Treffen: Wir treffen uns Sonntags auf dem Gelände. Jeden zweiten Sonntag im Monat Versammlung.

Duisburg: Bund für Lebensreform. F: Erich Brandt, Duisburg, Felsenstr. 110. Fritz Groß, Oberhausen, Konkordiastr. 38. Karl Langner, Rheinhausen, Oskarstr. 92. Heinr. Kesselhahn, Hamborn, Kampstr. 83 II. Gelände: Mülheim Saarn, Am Oemberg (Nähe Nachbarsweg).

Treffen: Auf dem Gelände.

Alle Veranstaltungen werden aufgeschoben bis zur völligen Fertigstellung des Geländes. Spielplatz, Badeteich und Abspannung sind fertig. Die Unterkunftshütten werden im Juni wohllich eingerichtet. Ueberrnachtung ist dauernd möglich. Alle Dauerbesucher wollen sich Strohsack und Decken mitbringen. Für Gäste können Strohsäcke gestellt werden. Stroh liefert unser Bauer, ebenso Milch, Brot und sonstige Lebensmittel. Auch Mittagessen ist in nächster Nähe zu haben.

Frankfurt a. Main: „Orplid“ Ortsgruppe.

Unsere Vorstandswahl vom 20. April 1932 gibt folgendes Bild: Vorsitzender: Willy Lederer, Frankfurt a. M., Eckenheimer Landstraße 41, T: 57 760. Schriftführer: Heinr. Morgen, Bettinastr. 29. Kassierer: Guido Kitz, Schweizer Str. 100. Vertreter d. weibl. Mitgl.: Frau Schelling u. Frau Luft. Beisitzer: Rich. Meißner u. Paul Dippel. Luftbade- u. Turnwart: Ludw. Schölich. Die Geschäftsstelle für d. Frankf. Ortsgruppe befindet sich bei Frd. W. Lederer, Eckenheimer Landstr. 41, T: 57 760. PSch: Ffm. 65 367 Willy Lederer.

Veranstaltungen: Gymnastikunterricht jeden Samstag, 20 Uhr. Luftbad: Dornholzhausen b. Homburg/Höhe dauernd geöffnet. Zutritt zu den Gymnastikstunden u. Luftbad nur mit vollgültiger Mitgliedskarte, oder vom Vorstand ausgestellt Ausweis.

Kassel: Lichtkreis. F: Wilhelm Rieck, Kassel-Bettenhausen, Ringhofstr. 30 II.

Wenn für Sonntags keine Wanderung festgesetzt, steht allen Freunden das Hochwaldluftbad des hiesigen Naturheilvereins offen, ebenfalls für wochentags das Stadtluftbad Frankfurter Str. in unserem Sinne. Die Badezeiten dafür sind Montag, Mittwoch, Donnerstag, Samstag und Sonntag.

Veranstaltungen: Am 7. Juni Heimabend mit Vortrag bei Freund Rieck, Ringhofstraße 30 II. Sonstiges durch rechtzeitige Benachrichtigungen.

Anmeldungen und Auskünfte nach 17 Uhr wochentags und Sonntags 11 Uhr durch den 2. Vorsitzenden Wilhelm Rieck, Kassel-B., Ringhofstr. 30 II.

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

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

Gelände: Jeden Sonntag morgens 9 Uhr Abfahrt zum Gelände, Linie A, Königsforst. Es ist geplant, unser Gelände zu erweitern und auszubauen. Wir bitten alle Freunde, sich fleißig an den Arbeiten zu beteiligen. Treffen: Bekanntgabe der Sonntagswanderungen auf den Heimabenden.

— „Neues Leben“, Bund für körperliche und geistige Volksgesundung, e. V., Köln. F: Wilfried Langen, Köln-Dellbrück, v. d.

Leyenstr. 19. K: Karl Wegmann, Köln-Kalkerfeld, Cusanusstr. 10. PSch: Köln 101 814. Spr: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, Köln-Deutz, Ecke Siegburger Str. u. D. Freiheit im Jugendhort (Eingang durch Zauntür).

Gelände: 40 Minuten Fußweg von Köln-Dellbrück.

Treffen: Sonntags: Gelände; hier Gymnastik, Sport und Spiel. Jeden Freitag, 19.30 Uhr: Übungsstunde der Musikgruppe.

Veranstaltungen: Heim- u. Vortragabend: 1. Juni, 20 Uhr, Freund cand. med. Averding spricht über „Die seelisch-geistigen Wirkungen gesunder Ernährung“. (A. W.) — 15. Juli, 20 Uhr, Freund Liesel Hörold spricht über „Kultur und Zweckgerechtigkeit des Heims“. (A. W.) — 6. Juli, 20 Uhr, Freund Meisezahl spricht über „Con-fu-tse“. (A. W.)

Wir machen jetzt schon auf die am 10. Juli des Jahres auf unserem Gelände stattfindende Jahreshauptversammlung aufmerksam.

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

Veranstaltungen: Heimabend, Freitag, d. 17. Juni, Vortrag von Karl Leuck, „Eine Forschungsreise durch die Insektenwelt“. — Freitag, d. 8. Juli, Heiterer Abend mit Volksstänzen. — Heimabend, Freitag, d. 29. Juli, Vortrag über „Ernährungsreform“ von Lichtfreund Ernst Wende. Räume werden noch bekanntgegeben.

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

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

Treffen zwecks Aussprache der Mitglieder und Einführung von Gästen im Juni: Donnerstag, 9. Juni, ab 20 Uhr in der „Vegetarischen Gaststätte“, Elberfeld, Neue Fuhrstr. 23 (am Bhf. Döppersberg).

Veranstaltungen: Die Gymnastik und die Volkstänze werden für den Sommer auf unser Gelände an Sonntagen verlegt. Vereinbarungen für Wanderungen werden auf dem Gelände getroffen, Sammelstelle Krebs. Arbeiten auf dem Gelände sollen weitere Möglichkeit für gesunde Bewegung bieten. Diejenigen Mitglieder, die zu kleinen Feiern etwas bieten oder anregen können — Vortrag, Lektüre, Musik, Solotanz —, werden gebeten, mit dem Führer sich ins Benehmen zu setzen. Die Bekanntgabe der Feiern erfolgt durch das schwarze Brett. Die Mitglieder werden gebeten, bei jedem Besuch des Geländes einen Blick aufs schwarze Brett zu werfen. Samstag, d. 18. Juni, findet die diesjährige Sonnenwendfeier ab 20 Uhr und die Mitgliederhauptversammlung am Sonntag, d. 19. Juni, um 15 Uhr statt. — Die Mitglieder werden an ihre Werbepflicht gegenüber geeigneten Bekannten erinnert. Werbelektüre ist reichlich vorhanden und kann zur Verfügung gestellt werden.

Süd-West.

Darmstadt: „Orplid“, Bund für Geistes- u. Körperkultur e. V. F: Erich Küspert, Landskronstr. 69. K: Jakob Marquard, Kranichsteinerstr. 7. T: 2211.

Gelände bei Arheilgen.

Mainz: „Orplid“, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V. Ernst Hecklau, Mainz, Ht. Schafgasse 1. Zu sprechen tägl. Rhein-allee 34. T: 34616, Konto Städt. Sparkasse, Mainz.

Veranstaltungen: Jeden Donnerstag um 21 Uhr Gymnastik.

Wiesbaden: „Orplid“, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V. F: Heinrich Küster, Wiesbaden, Herrngartenstr. 7 III. Gelände: Am Bierstädter Berg.

Veranstaltungen: Jeden 1. Sonntag im Monat findet nachmittags 15 Uhr eine Zusammenkunft in unserer Hütte im Luftbad statt. Liederbücher und frohe Laune sind mitzubringen. Gymnastik. Gäste können ab 17 Uhr eingeführt werden

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

— Freikörperkulturbund Sonnenland. F: Eugen Sannwald, Winnenden, Turmstr. 14 (G). Telefonverbindung durch 182.

Gelände: Eigenes Gelände 4 Morgen großer Wald bei Winnenden mit Unterkunftshütte, Sport und Spielplatz, Schaukel, Reck. Am Weiterausbau wird gearbeitet, das nächste Projekt ein Schwimmbassin.

Treffen: Jeden Sonntag Treffen auf dem Gelände zu Sport, Spiel und Arbeit.

Veranstaltungen: Jeden Montag von 20 bis 22 Uhr: Nacktgymnastik. Jeden Mittwoch: Übungsstunde der Musikgruppe. Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 20 Uhr: Heimabend im „Silbernen Hecht“, Stgt. Innere Büchsenstraße 55 I.

Lichtbund. Erich B. Wagner, Friedrich-Ebert-Str. 69.

Gelände: „Lichtböh“.

Unser Gelände, mit Omnibus und Straßenbahn leicht zu erreichen, erfreut sich nicht zuletzt auch durch das nahegelegene Waldfreibad z. Z. großen Besuches. Ende Juni halten wir, wie alljährlich, auf „Lichtböh“ eine Sonnenwendfeier ab. Näheres über die Festnacht wird im Programm noch bekanntgegeben. — Gesinnungsfreunde, die zu uns möchten, bitten wir, sich zunächst nur schriftlich an unsere Geschäftsstelle zu wenden.

Mittelddeutschland

Bautzen i. Sa.: Bund der Sonnenfreunde. F: Kurt Hahn, Bautzen, Fichtestraße 4 I.

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

Treffen: Jeden schönen Sonntag Treffen auf dem Gelände. Jeden Mittwoch, 20 Uhr, Hallengymnastik in bekannter Turnhalle.

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

Jeden Sonntag: Treffen auf dem Gelände zu Arbeit, Sport und Spiel.

Eigenes Gelände in Oberlichtenau bei Chemnitz.

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

Veranstaltungen: Monatsplan Juni. Mittwoch, d. 1. Juni, 20 Uhr, Mitgliederversammlung und Unterhaltungsabend im Heim, Reitbahnstr. 40 II. — Donnerstag, d. 2., 9., 16., 23. und 30. Juni, 20—22 Uhr, Turnen und Gymnastik in der Turnhalle der Bernsbachschule (Knaben), Bernsbachplatz. Wer Mitglied unserer Bewegung werden will, hat an diesen Abenden Gelegenheit, als Gast teilzunehmen und über alles Nähere Auskunft zu erhalten. Von unseren Mitgliedern erwarten wir, daß sie sich auch in den Sommermonaten rege an diesen Gymnastikabenden beteiligen. — Sonntag, d. 5. Juni, Weihe des neuen Faustballplatzes. Wir geben nochmals bekannt, daß sich unsere Auskunftsstelle, die der 1. Schriftführer, Frd. Erich Reichardt, übernommen hat, jetzt Reitbahnstr. 40 II befindet. Die Übungsabende der Musikgruppe werden in den Turnstunden und im Gelände bekanntgegeben.

Dessau: Bund der Sonnenfreunde zu Dessau. Paul Belau, Dessau, Teichstr. 51. S: Arnold Relius, Dessau, Amalienstr. 103. Gelände: 40 Morgen großes Gelände. Herrlicher Laubwald, 2,5 km von der Stadt. Wasser.

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

6 Morgen großes Gelände, 2,5 km von der Mitte der Stadt Dessau entfernt.

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

Gelände: Etwa 8 ha großes Licht-Luft-Gelände im Moritzburger Teichgebiet mit zwei Unterkunftshütten, mehreren Sport- und Spielplätzen und großem Waldbestand.

Veranstaltungen: Jeden Donnerstag von 20—21 Uhr: Gymnastik mit Brausebad im Volksbad Neustadt-Nordwest, Wurzenaer Straße. Außerdem jeden Donnerstag von 18—21 Uhr: Sportgymnastik und Leichtathletik auf der Ilgen-Kampfbahn, Eingang Lennestr. Volkstanz- und Musikübungsabende fallen während des Sommers aus.

Erfurt: Treubund für aufsteigendes Leben e. V. Rudolf Böhm, Erfurt, Ebertstr. 2.

Leipzig: Freikörperkulturbund e. V., Vorsitzender Kurt Weisse, Leipzig, Reiskestraße 9. (G). PSch: Leipzig 3263. — K: Kurt Preisser, Leipzig C 1, Zerbster Str. 25 II. Jugendführer Fritz Klein, Leipzig C 1, Langestraße 45.

Gelände: Eigenes Gelände an der Harth mit Unterkunftshütte u. Schwimmgelegenheit. Treffen: Jeden Sonntag Treffen zu Sport und Spiel auf dem Gelände, jeden Dienstag und Donnerstag ab 13 Uhr im Luftbad

Gohlis. — Dortselbst am Donnerstag ab 18 Uhr: Gymnastikstunde. — Jeden Dienstag, 21—22.30 Uhr: Schwimmen und Gymnastik im Westbad, desgleichen Mittwochs, 19—20.30 Uhr, im Schreiberbad.

Veranstaltungen: s. Leipziger Wochenplan. Unser Frühlingsfest sah auf unserm Gelände die bisher diesjährige Rekordzahl von fast 300 Besuchern. Frohe Spiele, zackige Gymnastik und ein ausgiebiger Waldlauf unter Heiner Devermann sorgten für einen schönen Verlauf. Hoffen wir, daß dem Auftakt entsprechend den ganzen Sommer hindurch frohes und sportliches Leben auf dem Gelände herrscht. — Ueber das Verbandsschwimmfest am 8. Mai berichtet ein besonderer Artikel im Heft.

— **Vereinigung für neuzeitliche und gesunde Lebensgestaltung E. V.** F: Dr. C. Fritzsche, Leipzig S3, Südstr. 32, T: 37629. Zeitungsverteilungsstelle: Fr. F. Siebert, Leipzig S3, Kochstr. 17.

Gelände: Eignes idyllisches Gelände. Die kürzlich beschlossene Erweiterung unserer Unterkunftshütte ist zur Ausführung gekommen. Fleißige Hände haben sie in ganz kurzer Zeit erstellt. Den Helfern sowie der Bauleitung sei an dieser Stelle besonders gedankt. — Ein besonderes Vorkommnis gibt Veranlassung, unsere Mitglieder darauf hinzuweisen, daß den unser Gelände überwachenden Polizeibeamten generell gestattet ist, dienstlich unser Gelände zu betreten. — Unseren Mitgliedern steht Dienstags u. Donnerstags von 13 Uhr ab das Gohliser Luftbad zur Verfügung. Ausweise jederzeit mitbringen. — Im übrigen wird auf den Leipziger Wochenplan verwiesen.

Veranstaltungen siehe Leipziger Wochenplan. — Bei Anfragen bitte Rückporto beifügen.

Magdeburg: Lichtbund e. V., Fritz Henschel, Am Sudenburger Tor 51, (G.) PSch: Magdeburg 4392. Spr: Jeden Donnerstag, 20—22 Uhr, Turnhalle Hindenburgstr. 72.

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

Gelände: An allen Sonntagen treffen wir uns zu Spiel und Sport auf unserem Gelände. Gästen ist das Betreten unseres Geländes nur nach vorheriger Anmeldung gestattet.

Veranstaltungen: Am Sonntag, d. 10. Juli: Sportfest auf unserm Gelände. Dazu sind auch auswärtige Bünde und Lichtfreunde herzlich eingeladen. Rechtzeitige Anmeldung erwünscht. Ausreichende Uebernachtungsgelegenheit in unserm Geländeheim ist vorhanden.

Zum diesjährigen VT Stägige Radfahrt „Rund um Berlin“, 24. Juli—31. Juli. Nähere Auskunft durch Fritz Henschel.

Naumburg a. d. Saale: Schönburger Jugendgelände-Bund. Bundesleitung Dr. Bernh. Schulze, Leipzig, Könnertstr. 112 II, Arthur Radetzky, Naumburg, Westring 13, Franz Hahnemann, Apolda, Postfach.

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

Erfurt: Schönburger Jugendgelände-Bund. Auskünfte im Reformhaus Willi Kandt, Weitergasse 6/8.

Jena: Schönburger Jugendgelände-Bund. Auskünfte: Fritz Seeber, Am Burggarten 3.

Leipzig: Schönburger Jugendgelände-Bund. Bundesleitung: Arthur Radetzky, Naumburg, und Bernh. Schulze, Leipzig; W 31, Könnertstr. 112 II. Ortsgruppe Leipzig: Jungens: Max Hoene, Marschnerstraße 4 I. Mädels: Anja Rohne, Berliner Straße 56 I.

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

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

Treffen: Wenn es die Witterung gestattet, treffen wir uns zu gemeinsamer Arbeit auf dem Gelände. Heimabende nach Uebereinkunft.

Schlesien.

Beuthen O.-S. und Umgegend: RFK-Ortsgruppe. Anfragen an RFK-Geschäftsstelle, Berlin.

Treffen: An Sonntagen zu Geländefahrten oder Heimgymnastikstunden.

Veranstaltungen: Fahrten nach Neustadt am 5. Juni und 10. Juli. Treffpunkt Bahnhof Neustadt, 10—10.30 Uhr. Von Neustadt Marsch oder Fahrt bis Eichhäusel. Gelände.

Wegen Erwerb eines Geländes schweben Verhandlungen.

Breslau: Bund der Treue. Lothar Stenzel, Breslau 6, Leuthenstr. 23 (Rückpost-geld).

— **RFK-Ortsgruppe.** Geschäftsstelle: Breslau 10, Graudenzer Str. 75, Paul Veith. Spr: täglich ab 10 Uhr. Auskunftsstelle Breslau 5, Siebenhufener Str. 34 II, Georg Schönfelder. Auskunft, Prospekte usw. nur gegen 30 Pfg Rückporto.

Gelände: 5 Morgen großes Gelände an der Bahnstrecke Breslau-Kleinbahn, auch bequem mit dem Rade zu erreichen.

Treffen: Jeden Sonntag auf dem Gelände bei Tschelnitz an der Ohle. Nach Neumarkt nach Vereinbarung.

Veranstaltungen: Der „Freie Körperkulturkreis Breslau“ und der „Sonnenbund Eden“

Leipziger Wochenplan

Gemeinsame Veranstaltungen

für die Mitglieder der Leipziger Arbeitsgemeinschaft angeschlossenen Bünde: Die überbündischen Schwimmabende und die „Gymnastik für Alle“ im Westbad (Hallenbad) finden von jetzt ab jeden Dienstag, 21—22.30 Uhr statt (Einlaß 20.30). Außerdem steht das Schreiber-Bad (offenes Schwimmbad) jeden Mittwoch ab 19.30 Uhr zur Verfügung: Schwimmen, Gymnastik, Leichtathletik.

Gemeinsame Faltbootfahrten:

5. Juni: Elsterfahrt — Pegau/Leipzig.
19. Juni: Muldefahrt — Eilenburg/Düben.
Näheres im Bad.

Breslau haben sich zu einer gemeinsamen Gruppe zusammengeschlossen und führen jetzt den Namen „RFK-Ortsgruppe Breslau“. Die organisatorische Leitung liegt in Händen langjähriger Mitarbeiter in der Freikörperkultur-bewegung, so daß ein Aufstieg innerhalb im RFK für den Osten gewährleistet ist. Wir wollen uns keiner Partei anhängen, dennoch den fortschrittlichen Gedankengang pflegen. Aber auch das Kleinliche, Spießhafte müssen wir ablehnen, sondern auf einer großen gesunden Grundlage wollen wir aufbauen, und das Ziel wird durch gemeinsame Arbeit erreicht werden.

Ab 31. Mai 1932 ist der „Freie Körperkulturkreis Breslau“ aufgelöst, die Gruppe führt obigen Namen, um die Einheitsfront in unserem Verbands durch die Tat herzustellen, welche wir jetzt sehr nötig gebrauchen. Werbeveranstaltungen sind in Vorbereitung. Die Mitglieder, welche bis zum 15. Juni 1932 die Mitgliedskarten nicht umtauschen, müssen gestrichen werden. Ebenso sämtliche säumigen Beitragszahler, da nur auf Mitglieder Wert gelegt werden kann, welche ihren Verpflichtungen nachkommen. Also auf an die Arbeit zum Aufbau der Breslauer Gruppe!

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

Treffen: Heimabend jeden Donnerstag, mit Gymnastik.

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

Veranstaltungen: 7. Juni: Vortrag „Gratologie“ des Naturheilkundigen Herrn Schwertner. — 14. Juni: gemeinsame Kahnfahrt. — 21. Juni: Gymnastikabend. — 28. Juni: Leseabend. — Interessenten wird durch die Bundesleitung Auskunft erteilt.

Liegnitz: Bund der Treue. Hauptleitung: F. Maist, Piastenstr. 66. Spr: 9—12, 5—6 Uhr. T: 1255. PSch: Breslau 9193 (F. Maist).

Gelände: Es stehen uns mehrere Privatgelände zur Verfügung, die nur Mitgliedern unseres Bundes vorbehalten sind.

Bayern.

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

Bei der außerordentlichen Bundesversammlung am 19. April 1932 wurden folgende Satzungsänderungen einstimmig beschlossen, welche satzungsgemäß Rechtskraft erlangen,

falls nicht von einem Viertel der zahlenden Bundesmitglieder Einspruch gegen dieselben erhoben wird. 1. Ziffer 4 der Satzung wird wie folgt geändert: „Die Mitglieder des Bundes bilden, soweit mindestens 150 beitragszahlende Mitglieder an einem Ort oder dessen näherer Umgebung vorhanden sind, Ringe; soweit weniger Mitglieder vorhanden sind, Gruppen. Die Ring- und Gruppenmitglieder von örtlich zusammenhängenden Gebieten bilden Gaue, sofern mehr als 1500 beitragszahlende Mitglieder vorhanden sind. Ueber die Bildung neuer Gaue, Ringe und Gruppen (Ortsgruppen) sowie deren Auflösung und Verwaltung entscheidet die Bundesleitung.“ 2. In Ziff. 10 der Satzung ist statt „Jahresbeitrag“ das Wort „Quartalsbeitrag“ zu setzen. — Als Schatzkanzler wurde gewählt Freundin J. Feustl, als Bundeskanzler Freund E. Möricke, als Revisoren Freund H. Trautmann und Freundin Hensoldt.

Die Arbeiten auf dem Gelände haben ihren Anfang genommen. Jeder Arbeitsfähige ist dringend benötigt.

Veranstaltungen: Donnerstag und Freitag je Nachtgymnastik, Augustenstr. 16, ab 20 Uhr. — Kammermusikabend: 1. und 3. Dienstag im Monat (7. und 21. Juni), Rheinstr. 22 III r., ab 20 Uhr. — Heimabend: 2. Dienstag im Monat (14. Juni), Vegetarische Gaststätte Ceres, Löwengrube 8, ab 20 Uhr. — Gesellschaftsabend: den 4. Donnerstag im Monat (den 23. Juni), Iduna, Luitpoldstr. 8, ab 20 Uhr. — Gymnastikabend (Leichtathletik): jeden Mittwoch (den 1., 8., 15., 22., 29. Juni), Luisenstraße 21, Gartenhaus, jeweils 20.30 Uhr.

Nürnberg: Bund der Lichtfreunde e. V., Ring Franken. F: Hans Popp, Nürnberg, Amanstraße 8 Rgd. Abends ab 17 Uhr. Städt. Spark. Nbg. 18861. PSch: 27398.

Gelände: Föhrenbachweise bei Wendelstein.

Veranstaltungen: Wir führen den Betrieb auf dem Gelände trotz des Verbotes durch, um eine konsequente Klärung herbeizuführen. Der RFK bearbeitet bereits die Angelegenheit. Samstag wird auf dem Gelände in Zelten übernachtet. Musikinstrumente bitte mitbringen! Sonntag früh jeweils Sporttraining, besonders der Sportabzeichen-Anwärter. Gäste von anderen Bünden sind willkommen.

Der Ausbau und die weitere Ausgestaltung des Geländes schreitet auch rüstig fort, auch die Werbung läßt nichts zu wünschen übrig; unser Kreis hat durch die Anahyga-Ausstellung sehr zugenommen, so daß wir Mitte Juli Gaustärke erreichen werden. Wenn die behördlichen Schwierigkeiten wieder überwunden sind, werden wir auch wieder einer neuen Werbemethode entgegengehen, um den Lichtgedanken weiter praktisch zu betätigen.

Lichtgemeinschaft Franken für aufsteigende Lebensgestaltung.

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

Geschäftsstelle Fürth: Andreas Schellenberger, Bogenstr. 19.

Nürnberg — Fürth:

Gelände: Benützungsmöglichkeit beim BdL. Treffen: Jeden Sonntag kleinere oder größere Fahrt.

Veranstaltungen: Feitags, 20 Uhr, Stadtjugendhaus zur Krone, Zimmer 8. Gäste willkommen. — Freitag, 3. Juni: „Lebensreform und Freikörperkultur“, anschließend Lichtbilder, Ref. Husel; 10. Juni: Sang und Klang, Vorträge (Klumpfen mitbringen!); 17. Juni: „Goethes geheime Offenbarung im Märchen von der Schlange und der Lilie“, Ref. A. Körner; 24. Juni: Sonnwendgedanken; Samstag-Sonntag, 25./26. Juni: Sonnwendfeier; Freitag, 1. Juli: „Gandhi“, Ref. Husel; 8. Juli: Sang und Klang, Vorträge (Klumpfen usw. mitbringen!); 15. Juli: geschlossener Abend; 22. Juli: Sang und Klang, Vorträge (Klumpfen usw. mitbringen!); 29. Juli: wird am schwarzen Brett im Stadtjugendhaus bekanntgegeben; 5. August: Sang und Klang, Vorträge (Klumpfen usw. mitbringen!); 12. August: Aussprache über das Wesen der Gemeinschaft (Individualismus — Kollektivismus); 19. August: Sang und Klang, Vorträge (Klumpfen usw. mitbringen!); 26. August: Aussprache über das Wesen der Freiheit (Willkür — Freiheit — Notwendigkeit). — Klumpfenspieler und solche, die es werden wollen, finden fruchtbares Arbeitsgebiet.

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

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



„Licht-Heil“-Sandalen
für jeden Lichtbündler.
In allen Größen (von 20/46) lieferbar.
Größe 36/42 M. 5,20.
Bund-, Wander-, Reform- u. Bindschuhe
äußerst billig!
- Bitte fordert Preisliste ein! -
WALTER IRMSCHER
Sport- und Reformschuhhaus, Chemnitz, Hartmannstraße 7

Neues Leben

Mathilde Pein, Berlin-Tempelhof.

Wie die Natur jetzt zu neuem Leben erwacht, so schwingt auch unsere Seele nach Licht und Erneuerung. Gleich dem Körper, der sich naturgemäß von selbst oder erzwungen durch irgendeine Kuranwendung von allen angesammelten Stoffwechsellrückständen reinigt, tut dies auch unsere Seele. Ablauferscheinungen sind die unter dem Schwerpunkt der wirtschaftlichen Nöte stehenden seelischen Kämpfe, die Nervenzusammenbrüche und Verzweiflungstaten jeglichen Grades zeitigen. Sehen wir uns die leidenden Wesen, die — seelisch wie körperlich — eigengesetzlich und harmonisch dem großen Naturgeschehen eingeordnet sind, an, so überkommt uns eine große Sehnsucht zu helfen und aufzurichten, was man auch ohne materielle Güter erreichen kann. Hier heißt es, das Dasein der Seele zum Bewußtsein zu bringen; denn durch die Pflege dieser tritt auch im Haushalt unseres Lebens wechselseitige Erneuerung von Seele und Körper ein und gibt uns die Körper-Seeleneinheit — den gesunden und somit schönen Menschen!

Wie ist es nun aber mit unserer Gesundheit bestellt? Treten uns nicht auch Lichtfreunde entgegen, die irgendwie leiden? Ausdruck und Körperhaltung sagen oft viel! Lassen wir nicht auch unbewußt durch unser eigenes Leid den andern neben uns mitleiden? Es muß uns bewußt werden und bleiben, daß das Streben nach Gesundheit ein ehernes Naturgesetz ist!

Wie finden wir den Weg? — In unserer Freikörperkulturbewegung sind alle Bestrebungen zu diesem Ziel vereinigt! Wenn wir auch zugeben, daß wir noch hier und da mit uns nicht ganz zufrieden sind, so sollte uns gerade die Einsicht unserer Fehler und nicht zuletzt auch das herzliche Bestreben, diese abzuhalten, im gegenseitigen Austausch der Gedanken untereinander Befreiung von jener Seelennot geben. Schwingt die Seele losgelöst von aller Schwere, befreit sie auch den Körper. In diesem Wechselspiel liegt auch ein Sinn der Freikörperkulturbewegung.

Auf solcher Erkenntnis aufbauend, führen uns viele Wege zu neuem Leben. Einen großen Weg sind wir alle schon gegangen dadurch, daß wir uns unserer Kleiderhülle entledigten und ohne Ausnahme empfanden, mit welcher Kraft neuer Lebensströme wir durchzogen wurden. Hier leuchtete die Erkenntnis der Gesundheit des Leibes und der Seele durch völlige Nacktheit in uns auf und führte uns zum Bekenntnis. Und wer ehrlich seine Gesundheit erstrebt und somit auch seine Freunde bewußt mit an das Ziel — den gesunden Menschen — tragen will, wird auch den andern großen Weg der Lebenserneuerung — einer freien Lebensgestaltung — der Lebensreform — gehen.

So selbstverständlich, wie wir die äußere Hülle unseres Körpers ablegen, werden wir dies auch mit allem geistig-seelischen Ballast tun. Der Wegweiser hierzu liegt in unserem natürlichen Gefühl. Ballast sind die unsere gefühlsmäßige Entwicklung hemmenden, unnatürlichen Lebensgewohnheiten, die oft als selbstverständlich angesehen werden, da die große Masse die „Fortschritte der Zivilisation“ widerspruchslos annimmt. Es ist klar,

daß wir zur Ergänzung der „Freikörperkultur“ auch „Geisteskultur“ üben müssen, die nichts anderes bedeutet, als uns nach der naturgesetzlichen Grundlage durch Lebensreform harmonisch ins Naturgeschehen einzuordnen. Unsere Bewegung gibt allen ernsthaft Suchenden den freien Schwung der Seele, dem Körper die Kraft zu neuem Leben!

Schlußwort zu der Unterhaltung über Goethe und die Freikörperkultur

Von Dr. Hans Fuchs.

Es hat keinen Sinn, über Goethes Stellung zur Nacktheit und zum Nacktbaden zu streiten, wenn man des Dichters eigne Worte nicht berücksichtigt. Ich habe „Goethe und die Nacktkultur“ im Jahre 1925 in der Zeitschrift „Orplid mein Land“ eingehend behandelt und dort die Erzählung Goethes in „Dichtung und Wahrheit“ bzw. „Briefe aus der Schweiz“ wiedergegeben.

Goethe sagt in „Dichtung und Wahrheit“: „Unter die damaligen Verrücktheiten, die aus dem Begriff entstanden, man müsse sich in einen Naturzustand zu versetzen suchen (d. h. also „Nacktkultur“. D. Verf.), gehörte denn auch das Baden in freiem Wasser, unter offenem Himmel; und unsere Freunde konnten auch hierin nach allenfalls überstandener Schicklichkeit auch dieses Unschiekliche nicht unterlassen. (Goethe lehnt also Nacktsein sehr deutlich ab! D. Verf.) Darmstadt, ohne fließende Gewässer, in einer Ebene gelegen, mag doch einen Teich in der Nähe haben, von dem ich nur bei dieser Gelegenheit gehört. Die heiß genatureten und sich immer mehr erhitzenen Freunde suchten Labial in diesem Weiher. Nackte Jünglinge bei hellem Sonnenschein zu sehen, mochte wohl in dieser Gegend als etwas Besonderes erscheinen; es gab Skandal auf alle Fälle und ich beeilte unsere Abreise.“

Ueber die Nacktbadeszenen in der Schweiz berichtet dann Goethe weiter: „Die guten harmlosen Jünglinge, welche gar nichts Anstößiges fanden, ganz nackt wie eine heidnische Gottheit sich zu sehen, wurden von Freunden erinnert, dergleichen zu unterlassen. . . . Entfernt von aller Wohnung, ja von allem betretenen Fußpfad, fanden sie es hier ganz unverfänglich, die Kleider abzuwerfen und sich kühnlich den schäumenden Stromwellen entgegenzusetzen. . . . Allein, ob ihnen frühere Mißwollende nachschlichen oder ob sie sich durch diesen dichterischen Tumult in der Einsamkeit selber Gegner aufgerufen, ist nicht zu bestimmen. Genug, sie mußten aus dem oberen stummen Gebüsch herab Steinwurf auf Steinwurf erfahren. . . .“

Aus keiner Zeile ist zu lesen, daß Goethe etwa selber nackt gebadet hätte. Goethe als Vorkämpfer der Nacktkultur zu feiern, ist also durchaus abwegig und wirkt lächerlich, denn es ist eine literarhistorische Erfindung. Lessing hat solchen Literaten die Mahnung zugerufen:

„Wir wollen weniger gelobt,
Doch mehr gelegen sein!“

● Anmerkung: Wer diese letzte Mahnung beherzigt, der wird in Goethes „Wilhelm Meister“ den Anspruch finden: „Der Mensch ohne Hülle ist eigentlich der Mensch!“ Man sieht also, wohin es führt, wenn man den allgemeinen Rummel „Goethe und — —“ mitmachen will. Es bleibt doch immer nur ein Zupfen am Rock eines zwar milieubehafteten, im Innersten seines Herzens aber wahrhaft freidenkenden Menschen.
G. Preuß.

● Lichtgelände Jungmühl bei Ganzlin veranstaltet in den großen Ferien ein Kinder-Ferienlager (Strohquartier), Preis für 30 Tage RM 45,—. Falls Betten gewünscht werden, Mehrpreis pro Tag 50 Pfg. Bei Anfragen Bezugnahme auf vorliegende Notiz erforderlich.

Was soll ich auch jeden Tag kochen?

„Der neue Weg“ ist die Monatsschrift für die lebensreformerisch eingestellte Hausfrau.

„Der neue Weg“ baut sich auf der neuen Ernährungslehre auf.
„Der neue Weg“ ist der tägliche Berater in der Küche.

„Der neue Weg“ sagt Dir's!

Preis des Einzelheftes nur 25 Pfennig. / Probeexemplar kostenlos vom Verlag „Der neue Weg“ in Saulgau (Württbg.)

ROB. REICHEL Teltfabrik A.-G.

Berlin C2 / Stralauer Straße 52/53

Größtes und ältestes Haus am Platze

SPORTZELTE JEDER ART

mit Einrichtung, erstklassig in Qualität und Ausführung.
Zeltbahnen, Zeltstoffe, Zeltstöße u. Pflöcke, s. billig

Eingegangene Bücher

Zu beziehen durch den RFK Verlag

„Körperschönheit trotz Mutterschaft“, von Lisa Mar und Dr. med. H. Balzli, erschien im Süddeutschen Verlagshaus G. m. b. H., Stuttgart.

Das Büchlein gibt in umfassender, leicht verständlicher, kurzer Form die Grundlage zu froher Mutterschaft. Ein besonderer Teil ist der naturgemäßen Ernährung gewidmet, während ein anderer in Wort und Bild zeigt, wie mit einfachen Übungen, bei geringster Zeitbeanspruchung die Körperschönheit erhalten wird. Es empfiehlt sich als Geschenk an Lebenskameraden und gibt Anregung, sich mit den Gründen für eine frohe, gesunde Lebensgestaltung weiter zu beschäftigen.

Mathilde Pein.

Gesundheitspflege für jedermann. Gemeinverständliches Wissen nach Dr. Mengs Aerztlichem Volksbuch. Heft 2. Mit 4 Tafeln. Hippokrates-Verlag, Stuttgart. Kart. RM. 1,50.

Auf 61 Seiten stellen acht Autoren Sonderfragen der Alltagshygiene dar. Dr. Otto Peltzer, der Deutsche von Weltruf, zeigt die geistigen, sozialen und körperlichen Grundlagen des Sports. Dr. Graaz und Lisa Mar belehren instruktiv über Gymnastik des Stoffwechsels, der Kreislauf- und Atmungsorgane und der Muskulatur mit genauen Angaben und Bildtafeln, mit Sondervorschriften für Mann und Frau. Brigitte Paul zeigt, wie innerhalb der Familie Gesundheitspflege getrieben werden kann unter Betonung der Selbstzucht. Dr. Heinrich Meng kennzeichnet in der Schulgesundheitspflege die Erziehungstheorien der Erwachsenen. Prof. Ernst Schneider führt, gestützt auf psychoanalytische Erfahrungen, aus, was eine moderne Berufs-, Ehe- und Erziehungsberatung an neurotischen Elend ersparen könnte. Dr. Buchinger, der Dozent an der Kolonialschule in Witzhausen, berichtet über die elementare Bedeutung einer Lebensreform. Dr. Heinrich Meng überprüft die Vorschläge der modernen Medizin zur Hygiene des Alterns und zur Verjüngung und zeigt einen gangbaren Weg zum Jungbleiben. Abbildungen „Atmung und Gymnastik“. Übungen für die Frau ergänzen die wertvollen Ratschläge. Die Bilder könnten jedoch wesentlich gewinnen, wenn sie unbedeckte Darsteller zeigen würden wie die bekanntesten Werke von Surén, Mensendieck und Hagemann. H. K.

Der Mittelpunkt der Freilichtstätten, zugleich Siedlung für Lichtfreunde

Herrl. Lage am waldumsäumten Plauer See.

Preise: Familien ab 3,60 Einzelpersonen entsprechend

Jungmöhl 1

b. Ganzlin/Mecklb.

Fernruf: Ganzlin 11

Regelmäßige ein- bis fünftäg. Fahrten mit dem „Sonnenschiff“ über die meckl.-märk. Seen

Fordere aufklärende Druckschriften (25 Pf.) Originalfotos (je 25 Pf.) „Lichtsiedlung“ (25 Pf.)

Für Sport und Massage nur



Das ist der große Vorzug von Nivea-Oil: Es stellt eine Emulsion dar, die wasseraufnahmefähig ist und die sich mit dem in feinsten Schicht auf der Haut und in den Hauptporen lagernden Hautdunst verbinden kann.

Nivea-Oil wird deswegen durch diesen Hautdunst nicht wie andere Hautöle von der Haut ferngehalten, es verbindet sich vielmehr mit ihm und dringt so in die Gewebe der Hautoberfläche ein.

NIVEA-ÖL

Nivea-Oil kann deswegen auch niemals durch ein einfaches Pflanzenöl oder gar durch Speiseöl in seiner Wirkung ersetzt werden. Und ein weiterer Vorzug: Nivea-Oil ist unbegrenzt haltbar. Es besteht keinerlei Gefahr, daß sich bei längerem Lagern auch nur die geringsten Zersetzungsprodukte bilden, die der Haut und ihrem Gewebe unzulänglich sein könnten.

Nivea-Öl in Flaschen: RM 1,00 und RM 1,60

Als Hautcreme:

NIVEA-CREME die einzige euzerithaltige Creme!



Fortschritte!

Diesen Sommer wird man in zahlreichen Freibädern usw. vielleicht zum ersten Male neuartige weibliche Badetrikots sehen, die aus zwei Teilen bestehen, einem oberen für die Brust und einem unteren genau wie eine Badehose, so daß zwischen beiden ein breiter Streifen Luft bleibt.

Wir sehen hier einen weiteren, hochbedeutenden und grundsätzlichen Schritt im Abbau der Bekleidung beim Baden. Wer als Mitglied des weiblichen Geschlechtes sich noch immer nicht zu unserem Geländebetrieb aufschwingen kann, sollte wenigstens in den Freibädern sich dieser neuen Bekleidung bedienen. In diesem Sinne ist dieser Mode die weiteste Verbreitung aufs innigste zu wünschen. Ihre Durchsetzung wird erfreulicherweise trotz des zu erwartenden priesterlichen Ansturmes vor allem durch die langjährige Arbeit der organisierten Freikörperkultur hinreichend gewährleistet. Dr. H. V.

Siedlung!

Zu dem unter dieser Ueberschrift im Maiheft erschienenen Aufsatz ist noch nachzutragen, daß die Pätzer Sonnenheide inzwischen durch den Geländeverein des FKK-Bezirktes der FTGB käuflich erworben wurde, so daß jetzt ein noch erheblich weitergehender Ausbau möglich ist. Das Geheimnis dieser überraschenden Erfolge liegt in erster Linie darin, daß sämtliche Mitglieder mit größter Selbstlosigkeit alle groben und körperlich anstrengenden Arbeiten für die gemeinsame Sache leisten. Die Bünde sollten wenigstens die Kräfte ihrer arbeitslosen Mitglieder im Dienste eines ähnlichen Geländeausbaus einsetzen. Vor allem wäre für den Anfang zu überlegen, welche kleinen, sonst weniger gut ausnutzbaren Ecken und Streifen an Arbeitslose zur nutzgärtnerischen Bestellung überlassen werden können.

Dr. Hans Vahle.

Freikörperkultur-Zeltlager an der Ostsee.

Lichtfreundinnen und Freunde aus dem ganzen Reich zelten in diesem Sommer an der schönsten und einsamsten pommerischen Strandpartie zwischen den Badeorten Lüchenthin und Poberow am Strande auf halbem Wege zwischen den Kilometertafeln 35 und 34. Das Lager nennt sich „Freikörperkultur-Zeltlager Poberow“. Es liegt von der Dampferstation Berg-Dievenow ostwärts 9 km, von der Postautostation Wald-Dievenow, ebenfalls am Strande 6 km, von der Bahnstation Justin auf dem Landwege über Groß-Justin-Riebnitz und Baldebus 9 km entfernt.

Interessenten erhalten Angaben und Ratschläge durch die Schriftführung des Bundes „Vereinigte Lichtfreunde“ Stettin, gegen doppeltes Rückporto Stettin, Postfach 74. Fritz Dittmer.

Adolf Hitler

lebt laut Veget. Presse vom Mai 1932 vegetarisch alkohol- und nikotinfrei. Wann wohl die Bewegung, an deren Spitze er steht, aus diesem erbaulichen Beispiele die Folgerungen ziehen wird? Der Erfolg davon wäre in der Tat geeignet, die von der FKK angestrebte wirtschaftliche und kulturelle Gesundung recht wesentlich zu fördern. Es träte so in der völkischen Bewegung ein rücksichtsloser Gesundheitswille mit gesteigerter Eindeutigkeit in Erscheinung, woraus sich letzten Endes eine recht wesentliche Vertiefung der vertretenen gesamten Anschauungswelt und eine ebenso große Steigerung ihrer Werbekraft bei solchen, die es ehrlich meinen, ergäbe. Zugleich fände so der Ueberschuß an Elan und Begeisterungsfähigkeit der Jugend dieser Bewegung das allerthankbarste Betätigungsfeld.

Dr. H. V.

Amerikaner kommen!

Rudolf Krotkis Ruf unter dieser Ueberschrift im Mai-Heft ist als Schreckensschrei nicht begründet. Herr Merrill hat Freund Paul Zimmermann-Klingberg um seine Mitwirkung zu dieser Fahrt. Nach diesem Briefe, der mir vorlag, soll die Reisegesellschaft etwa 30 bis 40 Personen umfassen, vor allem Aerzte, Juristen, Sportlehrer, Studenten usw. Es ist vorgesehen, im Juli zunächst etwa eine Woche in Zimmermanns Freilichtpark Klingberg sich in unserer Sache praktisch zu schulen und dann auf den besichtigten Geländen selbstverständlich den gesamten Betrieb mitzumachen. Falls die Reise zustande kommt, bedeutet sie für die europäische FKK einen starken Erfolg. Die in Frage kommenden Verbände bitte ich um jede Förderung dieses wichtigen Planes.

Landgerichtsrat Dr. Hans Vahle
Berlin-Steglitz, Rothenburgstr. 10.

KLEINE ANZEIGEN

Anschrift für Anzeigen u. Ziffersendungen: RFK-Verlag Berlin NW6, Schiffbauerdamm 19; für Zahlungen: RFK-Verlag, Postscheckk.: Berlin Nr. 152872 „Freikörperkultur und Lebensreform“. - Zeilenpreis 50 Pfg. für die einspaltige Nonpareillezeile (1 Zeile = 6 Silben) Ziffergebühr 50 Pfg. - Wiederholungsrabatt von 6x ab 5%, von 12x ab 10%, von 24x ab 15%. - Annahmeschluss am 15. jeden Monats.

PERSÖNLICHES

Nur Anzeigen von Bundesmitgliedern finden Aufnahme

Kl. Logierzimmer

mit Komf., Berlin-Westen, tägl. M 2.—inkl. Bad (läng. Zeit billiger) b. Lichtfrd. Uhland 4095, Anshr. unt. 445 RFK Verlag.

Gut empfohlene

Helferin

f. frauenl. Landhaus in der Lausitz gesucht, das auch Sommergäste aufnimmt. Zugschrift. u. 446 RFK-Verlag.

Berlin

Mädel, 22, ca. 1,65, natur-u. sportliebend, wetterfest, sucht patenten Partner (in) evtl. Urlaub. Gefl. Bild-zugschr. u. 449 RFK-Verlag.

Berlin

froh. Lichtmädel, 20—26, f. Geländebesuch wochentags gesucht. Bildzugschr. u. 448 RFK-Verlag.

Berlin

Lichtfreund, 30. J., sucht Gelegenheit zum Mitsegeln geg. Unkostenbeteiligung. Angeb. u. 447 RFK-Verlag.

Harmonische Lebensgestaltung

wünscht geb. Lichtfreundin (Mitte 40), Veget., m. 13jähr. guterzog. Sohn, m. geist. hochsteh. Gesinnungsfreund. Unterhaltrente, hübsche Berliner Westenwohnung vorhanden. Zuschr. erb. unter 450 RFK-Verlag.

Kampen auf Sylt

2 kl. Häuschen, je 6 Betten, 10 Min. v. Meer, Schlaf-sack u. Decke erforderlich. Uebernachtungspreis —.80. Kochgelegenheit. Näheres unter 451 RFK-Verlag.

Märchenwiese

sucht I. Hyp. RM 60 000.—, Näheres Bartsch, Bln. O 112, Mirbachstr. 25. Tel. E 8, Andreas 1444.

Aufklärung

über den Lichtortbund gibt die Zentralauskunftei in Wächtersbach Wettges im Vogelsgeb. geg. Rückporto.

Heildiät

bringt neues Leben. Wege weisend zur Dauergesundheit. Erfolg selbst in verzweifeltsten Fällen. Fragebogen gegen 0,50 RM in Briefm. V. Hahn, Hamburg 33, Loricstr. 40.

EMPFEHLENSWERTE REFORMHÄUSER

Berlin SO

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

Berlin-Neukölln

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

Berlin W

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

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

Berlin-Steglitz

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

Frankfurt am Main

Reformhaus „Thalysia“, Boermel, Ernst, Schillerstr. 27, Tel.: Römer 2329. Reformhaus „Freya“ Schöfergasse 23/25. Fernr. Hansa 23163.

Unsere SPEISEHÄUSER

Veget. Speisehäuser

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

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

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

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

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

Anhaltstr. 12, 1 Tr. Nähe Anhalter Bahnhof. (Inh. Behnke.)

Diätspesehaus

am Wilhelm-Platz, Ahrendt, Spreestr. 48.

VERSCHIEDENES

Charakterbeurteilung u. Beratung

Frau Marianne Kohlheyer, Graphologin größt. Fabriken Deutschlands u. Hollands. Darmstadt, Heidelberger Str. 6.

Verantwortlicher Schriftleiter: Hans Kopka, Berlin.

Redaktionsschluss am 16. jeden Monats.

Rücksendungen erfolgen nur, wenn Rückporto beigelegt ist.

RFK Verlag des Reichverbandes für Freikörperkultur e. V., Berlin NW 6, Schiffbauerdamm 19.

Sprechstunden des Verlagsleiters nach vorheriger telef. Anmeldung unter D 2 Weidendamm 7532.

Bezugspreis einschl. Zusendung vierteljährlich Drucksache: Inland RM 1,35, Ausland RM 1,60 in geschlossenem Umschlag:

Inland RM 2,—, Ausland RM 1,35 + Briefporto

Gerichtsstand für alle Verlags- und Redaktionsangelegenheiten Berlin-Mitte.

Ihre Zahlung erbitten wir auf Postscheckkonto Berlin 1528 72, „Freikörperkultur und Lebensreform“.

Verleger: Reichsverband für Freikörperkultur (RFK) e. V., Berlin NW 6.

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

SPORT-GERÄTE

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



Das schönste Wander- u. Sport-Zelt

anerkannt von allen Wanderern, Wassersportlern und Wochenendlern. Kein Spitzzelt, sondern Schirm-Kuppelzelt, ohne jede Mittelstange, größte Raumaussnutzung, in kürzester Zeit aufzustellen. - In allen Größen auch Gruppenzelte leihweise. - Kein Risiko, bei Nichtgefallen Betrag zurück. Verlangen Sie Prospekte von den **Wo.-E.-Z.-Werkstätten, Leipzig N. 22**

Wilhelmstraße 38 Fernsprecher 52955

Vertreter: **Henry Böge**, Ausstellungsräume Altona, Langenfelder Str. 51 pr.

Reform der Männerkleidung

Es kostet gar nicht viel,

weder viel Geld, noch viel Mühe, es kostet nicht einmal den Mut, sich von seinen lieben Nachbarn äußerlich zu unterscheiden. Kann man mehr verlangen oder weniger fordern? Muster und Anweisungen kostenlos frei gegen frei ab Fabrik.

Frdr. Hammer, Forst (Lausitz) 34

Etwas Wundervolles für alle Lichtfreunde!

24 1/2 Äpfel in einer Flasche

bekommen Sie in Pomol, dem völlig naturreinen Obstsaft, dem neuen „verflüssigten Obst“. Es ist alkoholfrei, frommt jedem Magen und Darm, entgiftet das Blut und die inneren Organe. Auch im Anbruch ist Pomol unbegrenzt haltbar, dabei ungemein sparsam. Siebenfach verdünnt ist es trinkfertig, mit seiner feinen Säure herrlich wohlschmeckend und duftend. Wie tausend andere werden auch Sie ganz begeistert sein. Es kostet eine halbe Flasche M 2,90, eine ganze Fl. (= 8 Etr. Saft!) 5,20, die 5 kg Kanne 22,05 frei Haus bei Vorauszahlung oder Nachnahme.

Pomol G.m.b.H. De E. Suttner
 SCHOPFHEIM
 (Postfach: Harlesruhe 39160)

Bestellungen können auch gerichtet werden an den Reichsverband für Freikörperkultur e. U., Berlin NW 6

Neue Jugend - neues Leben

bringt Ihnen jetzt die Heilkraft der Sonne. Ist Ihre Haut vorbereitet? Jetzt täglich fleißig salben mit

Arya-Laya Hautbelebungs-Oel.

Vor und nach jedem Wasser-, Luft- und Sonnenbade besonders einreiben mit diesem feinen, dünnflüssigen, reinen Pflanzenöl! Schnell und tief zieht es in die Haut. Biologischer Höchstgehalt von stärkenden, belebenden Pflanzenauszügen, biologische Höchstwirkung. Flasche 1,50 und 0,60 RM.

ARYA LAYA

Fritz Bräutigam, Hannover 42

Arztlicher Ratgeber f. Gesunde u. Kranke Der Naturarzt

Von Universitätsprofessor Dr. Schönenberger

Neue erweiterte, ergänzte Auflage, zirka 1200 Seiten, 25 farb. Tafeln, 33 Schwarzdrucktafeln, 200 Textbildern, farbige Modelle. 2 Bände in Ganzleinen RM 25,- (Teilzahlung)

1. Band: **Lebenskunst. Gesundheitspflege, Ernährung, Erziehung, Frauenleben usw.**
2. Band: **Heilkunst. Krankheitsursachen, die verschiedenen Krankheiten und das Verhalten dabei, erste Hilfe usw.**

Selbstmassage des Unterleibes. Natürliche Heilmittel gegen Hämorrhoiden, Darmträgheit, für jedermann leichte und bequeme Anleitung mit 10 Abb. von A. Venter. —,90 RM.

In Harmonie mit dem Naturgesetz zugleich die Kunst, den Menschen hochzuzüchten, von Dr. med. Wilhelm Wirsch. 0,50 RM.

Ausführung der Anwendungsformen im Naturheilverfahren von Suse von Hoerner. 25 Abbildungen. 1,80 RM.

Der Weg der Selbsthilfe in gesunden u. kranken Tagen. Kurzgef. Lehrbuch der Naturheilkunde, von Dr. med. Wilhelm Wirsch. 1,80 RM.

Neuralgie, Gicht, Rheuma und andere **Gelenkerkrankungen** von Dr. med. Graaz —,90 RM.

Ansteckende fieberhafte Krankheiten und ihre Behandlung nach der Naturheilkunde von Dr. med. Kapferer 1,50 RM.

Die Mandeln ihre Aufgabe und ihre Behandlung nach Dr. Roeder von Dr. med. Vogl. 2. Auflage. 1,60 RM.

Vitamine als Kraft- und Lebensspender. Was sind sie? Wo finden wir sie? Wie wirken sie? Wie gestalten wir unsere Nahrung vitaminreich? Von C. Lenzner. 1,80 RM.

Verlag Lebenskunst, Heilkunst
 Berlin SW 61 / Postscheck 4081

Sommersprossen

Benutzen Sie:

Elektrobio-Sommersprossen-Creme für die Nacht
Elektrobio-Zitronensaft-, Gurkensaft-Creme für den Tag.

Sonnenbrand

Elektrobio-Sonnenbrand-Creme

verhindert Sonnenbrand und gibt einen braunen Sommerteint.

Elektrobio-Eiscreme, fettfrei

Ein vorzügliches Kosmetikum gegen lästiges Brennen u. Schwellen der Füße. Für Wanderungen besonders zu empfehlen.

Erhältlich in Reformhäusern!

Ernst Kunze, Hannover-Kirchrode Nr. 9

Ausschneiden und einsenden

Gutschein über 2 Mark

An den

Baum-Verlag, Pfullingen i. Württ. B 32

Senden Sie mir bitte kostenlos und unverbindlich Ihre

Erfolgs- und Lebensbücher

im Werte von RM 2,-. Ferner bitte ich um kostenlose Zustellung der neuesten Ausgabe der

„Weissen Fahne“

dem führenden Spezialorgan der modernen Lebens- und Heilreform.

Genauere Adresse:

Bitte deutlich schreiben

Ausschneiden und einsenden

Ausschneiden und einsenden

Ausschneiden und einsenden

Geheime Kräfte

schlummern in uns und warten darauf, daß sie erweckt werden. Die Wundermacht, die Heilkraft der Seele ist es. Zu diesem Quell der ewigen Verjüngung hat uns

Emil Aurelius-Baeuerle
den Weg gewiesen mit seinem Buche:

Die Heilkraft der Seele

Hier beweist er, daß die Schöpferkraft für unseren Wiederaufbau und die Erneuerung an Leib und Seele in uns selber liegt. Wir sind so stark und so jung, als dieser Geistes-schwung sich in uns erhebt. Auf dieses Buch haben wir gewartet, das uns allen wieder Mut und Kraft zu neuem Leben gibt. Es ist das Buch, das uns alle Nöte des Leibes und der Seele sieghaft überwinden läßt.

Zum Preise von nur RM 1.- ist es zu beziehen durch den

Lebensweiser-Verlag, Gettenbach
b. Gelnhausen / Postscheckk. Frankfurt a. M. Nr. 85352

Das ideale Hautöl:



Jetzt jaden! Der Frühling ist die Jugend des Jahres, und Jadeöl gibt jedem Körper junge, jauchzende Kraft!

Freikörperkultur- Filme

laufen auf der Berliner

Ausstellung Sonne, Luft und Haus für Alle

Zulassung nur nach
Einführung.

Jeder Lichtfreund

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

Erwähnt bitte bei Anfragen
die RFK-Zeitschrift.

Besucht auf der Berliner Sommerschau

„Sonne, Luft und Haus für Alle“

den RFK-Stand Nr. 826, Halle 8

Ermäßigte Eintrittskarten (75 Pf. statt 1,-) sind zu beziehen von der RFK-Geschäftsstelle
Berlin NW/6, Schiffbauerdamm 19, Tel.: Weidendamm 9309