

DZC

FREIKÖRPERKULTUR LEBENSREFORM

Februar
1933



PREIS
50 Pf.
in Österreich
90 Gr.

AUS DEM INHALT: Was tun wir im Februar für unsere Gesundheit + Ratschläge für den Wintersport + Wissenschaftliche Richtlinien der Freikörperkultur + Die Frau in der Freikörperkultur + Eugenik + Literatur im Ausland Sport und Freikörperkultur + Weltrechtspost + Geselligkeit in der FKK + Auch ein Sport + Ernährung und Zahnkrankheiten



OFFIZIELLES ORGAN DER DEUTSCHEN
FREIKÖRPERKULTUR - BEWEGUNG





Hinaüs in die Wintersonne!

Der fortschrittliche Mensch von heute fühlt sich auch dann mit der Natur verbunden, wenn sie sich in Eis und Schnee hüllt und das Thermometer unter Null sinken läßt.

Offizielles Organ des Reichsverbandes für Freikörperkultur RFK e.V.
und der Liga für freie
Lebensgestaltung e.V.

Heft 2 1933
9. JAHRGANG

Freikörperkultur und Lebensreform



Foto: Wermter Heidelberg — Lichtbildstelle Liga ffl.

Für die Gesundheit im Februar

J i s e W a l d

Die Anfangstage des Januar gehören noch der inneren Sammlung, nicht nur für uns Menschen, sondern für die ganze Natur: Innerlich wandeln sich bereits die Knospen und bereiten sich vor zu ihrer großen Zeit. Das Sternbild „Steinbock“ wird jetzt vom „Wassermann“ abgelöst, um das ihm Anvertraute bald vom Eis zu befreien, damit mit dem Zu-Ende-Gehen des letzten Wintermonats neues Leben sich tummeln möge.

Mit dem Wassermann kämpft auch die Sonne gegen die Winternacht an und im Februar schon mit Erfolg!

Auch in den Menschen hat sich den Winter über so manches eingekrustet, das jetzt hinwegtauen muß, wenn wir frohe Frühlingstage erleben wollen. Deshalb wurde von Alters her in den sechs Wochen vor Ostern gefastet.

Im südlicheren Morgenland ist es um diese Zeit warm, wie bei uns im Mai, während bei uns noch Schnee und Kälte drohen können. Zum Fasten aber bedarf es der Wärme, da bei jedem Frieren oder Frösteln die durch das Fasten gelösten Schlacken sich wieder ins Blut zurückschlagen und von neuem einnisteln.

Wir können dennoch viel in solcher inneren Reinigung und Vorbereitung tun, wenn wir unser Essen einschränken und mehr die Ausscheidung anregen. Das alte überwinterte Obst und Gemüse verliert jetzt auch an Geschmack und Kraft. Treibhausgemüse hat nicht den Wert, Büchsengemüse schon gar nicht und das ausländische ist für die heutige Zeit zu teuer. Vor allem muß man jetzt die Eiweißnahrung meiden, also Eier, Käse und Fleisch. Eiweiß zersetzt sich leicht, und wenn die Verdauungskraft zu schwach ist, kann Darmfäule eintreten.

Unheilschwanger ist die Hornungszeit, weil Ende Februar schon öfter der Schnee wegtaut und die modernen Stoffe ihre schädlichen Dünste aussenden. Feuchtigkeit dringt viel in den Körper ein. Ist dieser genügend gekräftigt, so überwindet er diese Dünste; ist er aber durch Schlacken getrübt und im Atem schwach, so wird er überwältigt und in eine der gefürchteten Frühjahrskrankheiten geworfen.

Wenn wir aber richtig dagegen anarbeiten durch Halbfasten und Reinigungskuren, so werden diese den Körper anregen, auch die kleinsten Schlackenreste auszuschleiden. Darum zeitgemäße Diät und — hinaus in die Winter Sonne!

Die beste Medizin ist ein Wintertag voll Sonne und Wind. Die kalte Temperatur der Winterluft befähigt uns, mehr Sonnenwärme zu verbrauchen, als die drückende Schwüle des Sommers. Und das ist der Vorteil der Winterfrische, das die Lösung des Rätsels, warum das Skigirl viel braun gebrannt nach Hause kommt, als der Bergsteiger im Sommer. Richtig ausnützen können wir diese Sonnenheilkraft nur, wenn wir sie auf den ganzen Körper wirken lassen. Und deshalb erhebt sich auch hier wieder die Forderung, unbekleidet Wintersport zu treiben. Nur so — hinaus in die Winter Sonne!



Verletzungen beim Wintersport

Eine notwendige Ergänzung zu den vortrefflichen Ausführungen von K. Steller im Januar-Heft.

Von Hanns Gellenthin.

Mit Fotos von Anny Seiler, Schweizer Lichtbildbund Bern. Aus der Zeitschrift „die neue zeit“

Es sind ja verhältnismäßig wenige unter uns, die Wintersport in richtiger Bergeswelt kennen. Wohl den Lichtfreunden, die in der Nähe vom Gebirge wohnen! Für die anderen aber, die weiter entfernt leben, ist zur Zeit angesichts der schlimmen Wirtschaftslage das Fahrgeld zu den Bergen meist unerschwinglich. So ist naturgemäß der Kreis der wirklich „zünftigen“ Wintersportler vorläufig noch verhältnismäßig gering, besonders in dem flachen Norddeutschland. So gut z. B. ein „Ski-Trockenkursus“ in der Turnhalle als Übung ist, so nett z. B. Berliner jeglichen Geschlechts und Alters ihre Künste im Grunewald und in den Müggelbergen zu vervollkommen suchen: Dort oben in den richtigen Bergen sieht die Geschichte nachher doch noch etwas anders aus! Ich dachte einstmal auch, ich sei auf Grund meiner sportlichen Bemühungen auf heimatlichen Breslauer Hügeln ein „zackiger Sportsmann“ und gedachte nun im Riesengebirge als Kanone zu glänzen. Die, der ich imponieren wollte, blieb heil und lachte — ich aber verbog mir allerhand und meine neuen Bretter wurden zu Kleinholz...

Deshalb: Größte Vorsicht beim Wintersport! Er soll eine Erholung sein — und es ist schon so oft vorgekommen, daß er eine Quelle ward für dauerndes Siechtum! Nur wirkliche Könner sollen sich an schwierige Abfahrten wagen. Es müssen doch aber gar nicht immer Bravourstücke geleistet werden; das Tummeln auf sanftem Hange mit Schneeballschlacht und Sonnenbad ist doch weiß Gott auch etwas herrliches! — Bedenke auch ein jeder, daß er unter Umständen mutterseelenallein liegen bleibt, wenn er verunglückt! Für alle Verletzungen aber, die bei der Ausübung des Wintersportes entstehen, ist es von größter Wichtigkeit, daß die erste Hilfe rasch und sachgemäß geleistet wird. Denn beim Wintersport sind die Verhältnisse insofern kompliziert, als nicht allein Rücksicht auf die Verletzung zu nehmen ist; der Verletzte ist überdies noch der Kälte ausgesetzt, und unter Umständen ist ein mühsamer Transport nötig, der bei unzulänglicher Durchführung den Kranken noch weiter schädigen kann.

Außerordentlich verschieden ist die Art der Wintersport-Verletzungen. Nahezu alle Schädigungen an den Bewegungsorganen treten da auf, von der einfachen Zerrung und Quetschung der Muskulatur bis zum schweren Knochenbruch... Als günstiges Moment muß allerdings dabei die Tatsache gewertet werden, daß die Verunglückten meistens kerngesunde, kräftige Personen sind, deren Körper im allgemeinen für den Heilungsprozeß gute Aussichten bietet. Die Erfahrung lehrt, daß bei den einzelnen Sportarten zwar gewisse typische Verletzungen vorkommen, die ganz spezielle Maßnahmen erfordern, doch gelten aber im großen und ganzen für die Behandlung die allgemeinen Grundsätze der Chirurgie. Die auch nur einigermaßen bekannten Wintersportplätze haben alledem Rechnung getragen und Einrichtungen für die erste Hilfe geschaffen. Dort stehen überall geschulte Hilfskräfte bereit. Für uns Anhänger der Freikörperkultur ist gerade auch das wieder von Wichtigkeit. Wir suchen ja aus sehr





naheliegenden Gründen gerade die Einsamkeit auf — und dort ist dann niemand, der uns hilft! Deshalb kann man gerade unsere Gesinnungsgenossen nicht ernst genug vor Unvorsichtigkeiten warnen. Mir ist ein Fall bekannt, wo ein junger Student mit seiner Freundin — einem lieben Breslauer Mädels, das die schwere Kunst des Bretteln eben erst theoretisch erlernt hatte — an einer idealen und sehr abgelegenen Stelle des Riesengebirges etwas allzu schneidige Abfahrten wagte. Die Sonne brannte — und sie waren beide nackt. Wundervoll . . . Aber dann überschlug sich das Mädels plötzlich, brach sich ein Bein, verrenkte sich eine Hand und verletzte sich außerdem noch erheblich durch Splitter ihres zerbrochenen Skistocks. Es blieb dem jungen Mann nichts übrig, als die Verletzte im Schnee liegen zu lassen — sie konnte sich nicht bewegen — so schnell wie möglich wieder aufzusteigen und die Kleidung zu holen, die oben auf dem Berge lag. Darüber vergingen $\frac{3}{4}$ Stunden! Dann mußte das bei jeder Bewegung vor Schmerzen schreiende Mädels angezogen werden — denn nackt konnte man sie doch nicht fortschaffen — und dann begann der „Transport“ zum nächsten Tal, an den beide ihren Lebtag denken werden!! Es ist alles wieder gut geworden, auch die Lungenentzündung, die

durch das lange Liegen im Schnee hinzugekommen war. Aber die Sache hätte doch verteuert anders kommen können!

Es interessiert vielleicht, zu wissen, mit welchen Verletzungen der Wintersportler zu rechnen hat. Gewisse Beschädigungen sind verhältnismäßig häufig, und zwar beim Skilaufen Verrenkungen an den oberen Extremitäten, wenn der Skistock hängen bleibt, während der Körper sich in der Fahrrichtung weiter fortbewegt. Dann kann die Hand, das Schultergelenk und das Schlüsselgelenk verletzt werden. Viel ernster sind bei plötzlichem Festfahren oder heftigem Wenden Zerreißen der Bänder oder Knorpelscheiben am Kniegelenk und die sogenannten Drehungsbrüche in der Längsachse des Ober- und Unterschenkels. Die Situation verschärft sich, wenn man etwa mit voller Wucht auf das Gesäß fällt; dann kann die Wirbelsäule verletzt werden. Fährt man auf einen festen Gegenstand auf, wie das beim Schlittensport (Rodel, Bob usw.) vorkommt, dann kann es außer zu Verletzungen der Extremitäten auch zu Schädelbrüchen kommen.

Es liegt mir fern, den Miefmacher zu spielen. Dazu liebe ich als geborener Schlesier den Wintersport viel zu sehr! Aber es erscheint mir ganz nützlich, gerade jetzt einmal auf die Nachteile des Wintersportes hinzuweisen. Auf daß jeder Lichtfreund und jede Lichtfreundin, denen Sonnentage in den winterlichen Bergen vergönnt sind, die Vorteile und Annehmlichkeiten dieses hehren Sportes voll und bewußt — aber mit Verstand — genießen!

Ski-Heil und Licht-Heil!

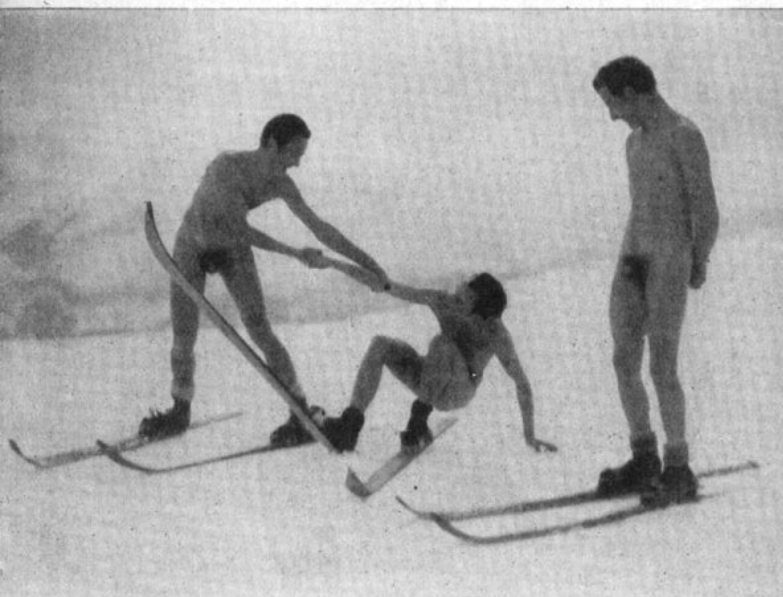
Skifahrt für die Verbandsmitglieder aus Nord- und Mitteldeutschland.

Wie schon im Januarheft im Artikel „Gesundheit und Frohsinn durch Wintersport“ bekanntgegeben, fahren wir in diesem Jahr in das schönere und schneesichere Gebiet am Brenner (Hütte in Padaun ca. 1600 m). Abfahrt der preisermäßigsten Gesellschaftsfahrten am 11. 3. 33 von Leipzig Hbf. 23,50 Uhr mit Schnellzug über München — Kufstein — Innsbruck bis Brennersee. Verpflegung und Unterkunft, Skikurs und -Touren unter guter Führung, Lichtgelände, Gelegenheit zur Besichtigung von Innsbruck, evtl. Auffahrt zum Patscherkofel oder Hafelekar. Rückfahrt am 26. 3. 33.

Weitere Anmeldungen baldmöglichst erbeten.

Nähere Mitteilungen durch RFK-Sportamt oder gegen Rückporto durch

Kurt Steller,
Leipzig O 27, Schönbachstr. 28.





Aus „die neue zeit“ Foto: Prof. Dr. Reiche, Wien.

Der RFK sandte sofort nach Erscheinen der Zielskizze diese an die in Frage kommenden Dienststellen und Gesundheitsbehörden, ferner an die Tages- und Fachzeitschriften mit der Bitte um Stellungnahme.

Was sagt die Presse zur „Zielskizze der FKK“?

Der Freidenker, Berlin, 16. 12. 1932: Die Freikörperkultur findet in diesem kleinen Werk einen ganz hervorragenden Anwalt. Der Verfasser, ein angesehener, höherer Jurist, legt in einer sehr guten, kurzen Darstellung den ungeheuren hygienischen Wert der Freikörperkultur dar.

Berlin Brandenburger Arbeitersport, 4. 1. 1933: . . . kurzen, sehr guten Darstellungen . . . zeigt, wie Abhilfe geschaffen werden kann. Keiner sollte daher versäumen, sich dieses Büchlein anzuschaffen.

Der Freie Segler, Berlin, Januar 1933: . . . wir treiben mit unserem Sport bereits Körperkultur und sollten uns Mühe geben, diese Erkenntnis konsequent zu Ende zu führen. Ein unentbehrliches Hilfsmittel dazu ist der Leitfaden von Dr. Hans Vahle. Er sollte zumindest in keiner Vereinsbibliothek fehlen.

Volkshilf 1932 Nr. 53 und **Vegetarische Presse** 1933 Nr. 1: In dieser Broschüre werden Wesen, Ziel und Forderungen der Freikörperkultur zum ersten Male in prägnanten, praktischen Leitsätzen nicht nur klar skizziert, sondern auch wirtschaftspolitisch und sozialetisch begründet. . . . Aus der lebendigen Darstellung leuchtet das Kulturbild eines neuen, humannaturistischen Lebensstiles. Die Schrift wendet sich daher zunächst an alle fortschrittlichen denkenden Menschen.

Wissenschaftliche Richtlinien der Freikörperkultur.

Dr. med Hans Graaz.

Freikörperkultur ist heute nicht mehr ein einfaches Nacktbaden für Jugendliche, ist auch nicht mehr ein Protest gegen muffige Muckerei, ist auch heute schon mehr als ein Wille zu pfleglichen Gesundheitsbemühungen; Freikörperkultur ist heute eine nach wissenschaftlichen Grundsätzen gerichtete Pflege der gesamten Person.

Nun wird man mit Recht diesen wissenschaftlichen Grundsätzen ein gewisses Mißtrauen entgegenbringen: denn Wissenschaft und Freikörperkultur erscheinen in einem gewissen Gegensatz wenn man die Vertreter der Wissenschaft betrachtet, die sich meist als dickbäuchige, ungepflegte, zigarrenqualmende Philister darstellen, und dann dagegen Freikörperkulturanhänger betrachtet. — Es geht hier aber der Wissenschaft wie dem Teufel in der Hexenküche: „Der Teufel hat sie's zwar gelehrt, allein er kanns nicht machen!“

Die Freikörperkulturanhänger sind beim Stand der heutigen biologischen Wissenschaft schon in der Lage, die wissenschaftlichen Grundlagen für unsere körperkulturelle Willensbildung aufzustellen, d. h. das Gedankengebäude.

Die Zielstellung der praktischen Medizin ist für uns nicht brauchbar. Sie erstrebt im Durchschnitt Heilung von Krankheiten und im günstigsten Falle Erhaltung der hausbackenen bürgerlichen Gesundheit. Die Zielstellung der Freikörperkultur ist aber Höchstdaseinsform. Zweifellos ist Freikörperkultur auch ohne Wissenschaft möglich. Die Menschheit ist viele Millionen Jahre alt und wäre schlecht daran gewesen, hätte sie auf die Wissenschaft warten sollen. Der griechische Mensch ist im wesentlichen ohne wissenschaftliche Grundlage gebildet worden. Wir müssen uns aber bewußt sein, daß Freikörperkultur ohne wissenschaftliche Grundlage ihre Aufgabe mehr schlecht als recht lösen kann. Aus dem hygienischen Gefühl allein heraus sind große Irrtümer möglich. Aus dem Gefühl heraus, müssen wir bedenken, ist ebenso der griechische wie der gotische Mensch, ist ebenso der Freikörperkulturanhänger wie der Modefex möglich. Auch haben die Freikörperkulturanhänger immer nach solchen Richtlinien gesucht. Die stark mystische Neigung nach Masdanan und Astrologie und ähnliche Unklarheiten in Freikörperkulturkreisen zeigen mit Deutlichkeit dieses Bedürfnis. Nun ist aber Freikörperkultur keine mystische Angelegenheit: **„Aus dieser Erde quillen meine Freuden, und diese Sonne scheinete meinen Leiden“**. Immerhin, mag der Freikörperkulturbeflissene eine Weltanschauung haben wie auch immer — die Freikörperkultur hat es zunächst mit dem Leben zu tun, und für eine richtig durchgeführte Freikörperkultur ist es wichtig, daß neben der Technik auch die Grundgesetze, nach denen die Technik arbeiten muß, jedem einzelnen klar werden, besonders den Lehrern und Führern ist diese Grundeinstellung unerlässlich.

Unter dem Begriff der Welt, der Natur, umfassen wir alles Belebte und Unbelebte.

Alles Belebte, und so auch der Mensch, tritt ins Dasein mit einer jedem Individuum eigenen Gesetzmäßigkeit, die mit der Zeugung festgelegt ist und unverändert sein Dasein beherrscht: „Nach dem Gesetz, nach dem Du angetreten, so mußt Du sein, Du kannst Dir nicht entfliehn“.

Diese Eigengesetzlichkeit besteht nicht nur für das Individuum, sondern auch für die Arten, und wir sehen es an Pflanzen, Tier und Menschen, daß diese Gesetzmäßigkeit Millionen Jahre überdauert. Diese erbliche Veranlagung verlangt bestimmte Daseinsbedingungen, nur unter den für diese Veranlagung passenden Daseinsbedingungen ist dieses Leben möglich. Ein Fisch in der Luft, ein Mensch im Wasser geboren, sind nicht lebensmöglich. Diese Daseinsbedingungen, die zu jedem Geschöpf gemäß seiner erblichen Veranlagung gehören, dieser Ausschnitt also aus der Welt, nennen wir Biologen die Umwelt eines Geschöpfes, und die erbliche Veranlagung bezeichnen wir als seine Inwelt. Dasein, Leben, ist möglich, wenn Inwelt und Umwelt zueinander passen, so wie Schlüssel und Schloß. Passen sie, dann ist gutes Dasein möglich.

Passen sie vorzüglich, so gibt es beste Daseinsbedingungen, höchstes Leben. Passen sie weniger gut, gibt es Störungen, die wir im bürgerlichen Leben als Kümmerern, Kränkeln, Kranksein und Tod bezeichnen.

Wissenschaftlich hat der bekannte Physiologe Semon die Inwelt, die Veranlagung eines Menschen, als die reiz-energetische Situation und die dazu passende Umwelt als die elementar-energetische Situation eines Geschöpfes bezeichnet, d. h. wissenschaftlich gesehen, wirkt die Umwelt als reizgestaltend, bildend, auf die Inwelt ein. Diese Umweltreize beim Menschen sind Wärme, Kälte, Bewegung, Ruhe, Licht, Luft, Wasser, Ernährung, seelische Reize, kosmisch-magnetische Reize. Treffen die Inwelt weniger Reize, als veranlagungsgemäß benötigt ist, so entsteht mindere Daseinsform, z. B. erzeugt Lichtmangel beim modernen Großstadtmenschen mangelnde Widerstandsfähigkeit gegen ansteckende Krankheiten, also Anfälligkeit, Tuberkulose z. B. Die überstarken Reize, wie z. B. Ueberernährung, Alkohol, Tabak, erzeugen Stoffwechselkrankheiten, Vergiftungen, Zerstörungen im Körper, gleichfalls Kümmerzustände und Krankheiten. Richtige Umweltreize erzeugen, wie schon erwähnt, richtiges Leben, und so ist Freikörperkultur richtige Bewegung und Ruhe, richtige Ernährung usw. usw., also Lebensgestaltung.

Hiermit umfassen wir den einen Faktor, die Umwelt. Es ist Aufgabe der Freikörperkultur, diese Umwelt in Abhandlungen, Kursen, Vorträgen, dem Freikörperkultur-beflissenen wissenschaftlich klar zu stellen, damit sie unter ihnen die richtige Auswahl in Bezug auf ihre eigen-gesetzliche Veranlagung finden.

Diese Veranlagung ist nun zwar bei allen Menschen im gewissen Sinne ähnlich, aber doch persönlich durchaus verschieden. Die Menschen sind gleichartig — aber nicht gleich. Alter, Geschlecht, berufliche Tätigkeit, Klima usw. sind hierbei mitbestimmend. So ist es auch notwendig, die Inwelt, die erbliche Veranlagung, die Reaktionsweise, kennen zu lernen. Auch dieser Faktor ist schon gefühlt. Ich erwähnte die Bemühungen der Masdasnanbewegung, astrologische Bemühungen u. ä. Auch die Wissenschaft ist schon mit dieser Frage dauernd beschäftigt. Schon die alten Griechen haben eine Temperamentlehre aufgestellt, in der sie eine sanguinisch-belebte, eine choleric-erregte, eine phlegmatisch-träge und eine melancholisch-trübe Menschentypen aufstellten. Es ist wohl klar, daß hiermit nur die seelische Reaktionsweise eines Menschen getroffen wird.

Die Franzosen haben gleichfalls eine Typenlehre aufgestellt, in der sie von einem Muskelmenschen, einem Nahrungsmenschen und einem Nervenmenschen sprechen.

Der deutsche Naturheilanhänger Huter hat, offenbar in Anlehnung hieran, von einem Bewegungstyp, Ernährungstyp, Empfindungstyp und von einem harmonischen Typ gesprochen.

Die neuere, besonders die deutsche Wissenschaft, hat uns aber hier einen großen Schritt weiter geholfen, indem sie sowohl den Körperbau und seine Gesetzgebung, als auch die seelische Gesetzmäßigkeit typisch zu erfassen sich bemüht. Wir kennen jetzt die Typen aus

- „Kretschmer, Körperbau und Charakter“,
- „Jung, Psychologische Typen“,
- „Jensch, Grundformen menschlichen Seins“.

Mit dieser — allgemeinen — Darstellung, Inwelt und Umwelt, ist aber die Aufgabe der Freikörperkultur nicht erfüllt, sondern es sind diese Beziehung zwischen Inwelt und Umwelt, seine jetzige Körperverfassung und seine Veranlagung, durch Erhebung der Vorgeschichte, Erhebung eines Körperbefundes durch einen typologisch gebildeten Arzt, auf sogenannten Konstitutions- oder Gesundheitsbogen festzulegen und daraus Schlüsse zu ziehen, Richtlinien zu geben für die Lebenshaltung und damit Lebensgestaltung.

So sind wir in der Lage, aus den Ergebnissen der biologischen Wissenschaft die Grundlagen für ein Streben zur höchsten Lebensform zu gewinnen, d. h. die Freikörperkultur von ihrem unbewußt Gefühlsmäßigen bewußt auf verstandesgemäße Grundlage zu stellen. Mit der richtigen Erkenntnis von Anlage und Lage, von Inwelt und Umwelt, die im Gesundheitsbogen festzulegen sind, ist der Lehrer instande, den zur Freikörperkultur Strebenden zu bester Daseinsform zu verhelfen, die weit über die sogenannte hausbackene bürgerliche Gesundheit, selbst über den Sporttyp, hinausführt.



Die Schneeballschlacht — Gesundheit macht!
Foto: Liga ILL-Lichtbildstelle.

Liederbuch für Lichtfreunde!

Die Tatsache, daß den Freikörperkulturverbänden ein zünftiges Liederbuch fehlt, wird von allen Seiten immer wieder bestätigt. Selbsthilfe tut not!

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

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

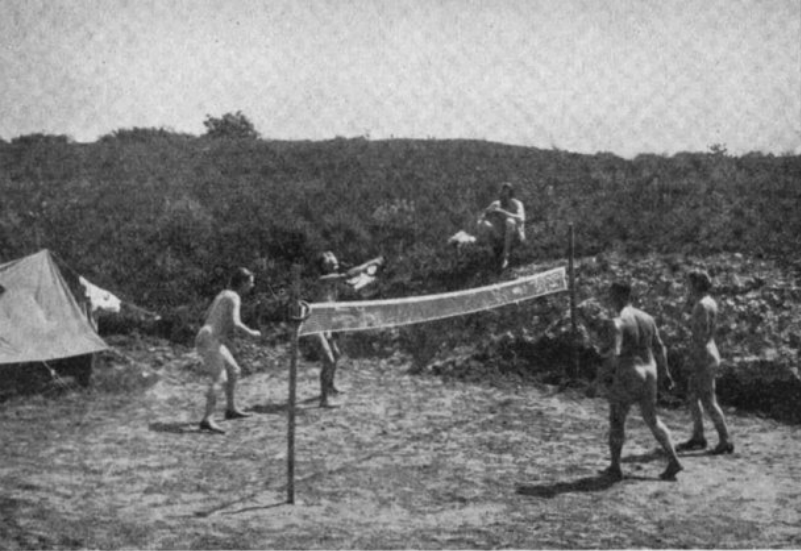
1. Welche bekannten Volkslieder haltet Ihr für die Aufnahme für geeignet? — Ferner ist die Angabe nötig, nach welcher Melodie die Lieder zu singen sind.
2. Welche Lieder, die auf unsere FKK-Bewegung Bezug haben und im Versmaß nach einer bekannten Melodie abgestimmt sein müssen, stellt Ihr unentgeltlich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

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

Fritz Dittmer, Steffin, Grabower Str. 11.

Die Schädlichkeit der Schminke

beleuchtet Prof. Paschkis (der bedeutendste Kosmetiker der Gegenwart in Wien) indem er sagt: Runzeln, ein Symptom des Alters, treten besonders durch Schminken auf. Schon bestehende Runzeln werden durch Schminke vertieft, die Haut wird starr und unelastisch, dadurch verlieren die Hautmuskeln ihre Beweglichkeit, der Gesichtsausdruck wird traurig, finster, leidend. . . . !



„Ringtennis“ ein beliebtes Spiel.
Foto: A. Böge Lichtbund „Sonnenland“, Halle a. d. Saale.

Gedanken über Eugenik.

Besonders in der Nachkriegszeit hat man sich, anlehnd an die Mendel'schen Vererbungsgesetze, eingehend mit dem Fragenkomplex der Eugenik beschäftigt. Die wissenschaftlichen Studien, die die Mendel'sche Theorie immer wieder nachprüfen, sind zu der Ueberzeugung gelangt, daß die Qualität der Erbmasse, aus der das werdende Geschöpf sich aufbaut, ausschlaggebend ist für den Verlauf des Lebens nicht nur, sondern auch für den Auf- oder Abstieg der Nachkömmlinge. Man hat nachgewiesen, daß eine Reihe von Krankheiten sich durch die Kernsubstanz der Urgeschlechtszelle vererben, insbesondere sind dies eine Reihe von Geisteskrankheiten, manisch-depressives Irresein, Veitstanz, Schwachsinn, sowie ausgesprochene Körperschwäche im Sinne der besonderen Anfälligkeit für Krankheiten, so z. B. die neurasthenische Anlage der Astheniker, die besondere Empfänglichkeit für Tuberkulose aller Art, nicht zu vergessen verschiedene Augenkrankheiten, namentlich Netzhautentartungen, das sogenannte Glaukom, Nachtblindheit u. a. m. Auch die Bluterkrankheit sei hier besonders erwähnt.

Wir haben es besonders den Erkenntnissen der neuzeitlichen Zellforschung zu verdanken, daß Klarheit über das Wesen der Vererbung von Krankheiten und Krankheitsanlagen geschaffen wurde. Man hat demzufolge auch zum Vorschlag von Maßnahmen kommen können, die eine derartige Vererbung unmöglich machen, bezw. auf ein Minimum zurückdrängen. Diese einzige Möglichkeit liegt in erster Linie in der Auslese der Menschen, die unbedenklich eine Ehe eingehen dürfen; Voraussetzung ist hierbei, daß man möglichst genau den Stammbaum von Mann und Weib kennt, um rückblickend feststellen zu können, ob bei den Vorfahren keine zur Vererbung neigende Krankheiten körperlicher oder geist-seelischer Art vorhanden waren und daß die Gesamtkonstitution der Menschen derart ist, daß volle Leistungsfähigkeit auf dem Gebiete der bewußten und gesunden Zeugung besteht. Die weitere Folge dieser sogenannten Auslese ist natürlich die, daß man all die Menschen von einer Heirat im Sinne der Fortpflanzung ausschließt, die diese Voraussetzungen nicht erfüllen. Man stößt hierbei natürlich auf größere Schwierigkeiten, die sich auch vom weltanschaulichen Gedanken aus gesehen ergeben, wird doch die Eugenik in den verschiedenen weltanschaulichen Lagern teils abgelehnt, teils begrüßt. Auch werden es weite Kreise der Volksgenossen als einen harten und unberechtigten Eingriff in die persönliche Freiheit ansprechen, wenn man ihnen eine Ehe aus eugenisch-staatspolitischen Gründen verbieten wollte.

Als Ausweg aus diesem Dilemma hat sich das Gebot der Ausmerze ergeben, d. h. alle Menschen beiderlei Geschlechts, denen eine krankhafte Erbanlage anhaftet, sollen für die Zeugung untauglich gemacht werden und zwar im Wege der Sterilisation, man hat hier beim Manne an die Durchtrennung der Samenleiter, bei der Frau an eine Durchtrennung der Eileiter gedacht, chirurgische Eingriffe, die von der Wissenschaft als unbedenklich für die Gesundheit der Betroffenen angesprochen werden. Ich möchte diese Unbedenklichkeit nicht ganz unterstreichen, denn ich kann mir vorstellen, daß eine Unterbindung der

Tätigkeit der Keimdrüsen doch irgendwie das geist-seelische Gleichgewicht der betreffenden Menschen früher oder später stören muß. Die Frage wäre nur die, ob die Volksgemeinschaft ein Anrecht darauf erheben darf, dem einzelnen diese Schädigung zuzumuten. Ich bin der Ansicht, daß die Sexualorgane nicht nur den Zwecken der körperlichen Zeugung, sondern weit mehr noch den der geistigen Zeugung zu dienen bestimmt sind. Es ist für diesen durch Naturgesetze festgelegten Zweck Voraussetzung, daß den Sexualorganen ihre zweckentsprechende Funktion erhalten bleibt. Man hat erst in neuerer Zeit festgestellt, daß eigenartige Strahlkräfte im Menschen wirken, besonders in den Sexualorganen, die von wesentlichem Einfluß auf das geist-seelische Leben sind und zwar im Sinne der Höherentwicklung. Unterbindet man diesen Strahlkräften (Odstrahlen) ihre Wirkung, so bleibt zweifelsohne eine Schädigung der betreffenden Menschen zurück. Ich kann mir weiterhin sehr wohl vorstellen, daß die Durchtrennung von Samenleiter und Eileiter im Laufe der Jahre eine Degeneration, vielleicht sogar vollständige Atrophie der Keimdrüsen mit sich bringt, und was das bedeutet, brauche ich nicht weiter auszuführen. Man sieht, auch die Eugenik ist ein zweischneidig Schwert. Wollte man gesetzmäßig im Interesse des Aufbaues der Nation eugenische Maßnahmen für Erbuntüchtige festlegen, es würde wohl der größte Teil der Bevölkerung davon erfaßt werden, ein Experiment, das sich wegen seiner Folgen zunächst nicht zu Gunsten der Nation auswirken wird. Der andere, aber längere Weg, zum Ziel zu kommen, scheint mir der der Aufklärung und Erziehung im Sinne der eugenischen Forschungen, um das Verantwortungsbewußtsein für die kommende Generation schon frühzeitig in den Herzen der heranwachsenden Jugend zu festigen. Daneben allerdings wird es sich wohl kaum umgehen lassen, die Fortpflanzung der an geistiger Abwegigkeit leidenden Menschen unbedingt zu verhüten, ebenso die der Tuberkulose- und Geschlechts-Kranken. Im Laufe der Jahre würden diese an sich bedauernswerten Menschen aussterben und die Volksgemeinschaft von einer ungeheuren Last befreit werden. Die freiwerdenden, seither für Unterbringung und Verpflegung notwendig gewordenen Mittel könnten dann in den Dienst einer weitgehendsten eugenischen Prophylaxe gestellt werden. Daneben ist es zu begrüßen, wenn man im Sinne der eugenischen Erziehung auf den freiwilligen Austausch von Gesundheitszeugnissen vor der Verlobung und den Ausbau der Eheberatungsstellen im eugenischen Sinne hinwirkt. Zur Minderung der erbkranken Masse des Volkes wird unter Ablehnung der Kastration und der Zwangssterilisation die freiwillige Sterilisation von verschiedener Seite vorgeschlagen. Wichtig vor allen Dingen ist aber die Schaffung der Möglichkeit einer lebenswerten Lebenshaltung für die erbgesunden Familien, die die Grundlage der Gesundheit des Volksganzen bilden. Ich denke hierbei an ausreichende Arbeitsbeschaffung und an entsprechende Siedlungsmöglichkeiten.

Wertvoll scheint mir noch die Zurückführung der Frau zu ihren eigentlichen, von der Natur bestimmten Aufgaben. Besonders die Nachkriegszeit hat es bedauerlicherweise mit sich gebracht, daß viele Frauen ihrer eigentlichen Bestimmung entzogen werden, einmal durch die Notwendigkeit, für den Lebensunterhalt selbst zu sorgen, dann aber auch durch den Hang zum leichten Lebensgenuß, bei dem ein Kind immer eine mehr oder weniger unerwünschte Angelegenheit ist. Die Emanzipation der Frau hat bestimmt nicht dazu beigetragen, diesen bedauernswerten Zuständen einen Damm entgegenzusetzen. Die immer sich entwickelnde Kultur mit ihrem Einfluß auf die Weltanschauung vermag das Zwingende der Naturgesetze nicht zu beseitigen. Ein Zuwiderstreben gegen diese bringt Abwegigkeit und Entartung mit sich.

Als höchster Wert der Nation kann nur die erbgesunde deutsche Mutter gelten. Nicht verstandesmäßige Leistungen sind das Gebiet der Frau, sondern das heilige Gebot der Mutterschaft. Es muß endlich damit aufgeräumt werden, daß die Gesellschaft das erbgesunde Mädchen entehrt, das nicht aus Verderbtheit und Hemmungslosigkeit, sondern aus heiligem Willen zur Mutterschaft und aus Liebe zum Mann seinem Volke ein gesundes Kind schenkt.

Friedrich Knapke.

Werbearbeit der Frau in der Freikörperkultur.

Es wird immer wieder davon gesprochen, daß wir, um unsere Bewegung zu stärken, um ihre Vorteile möglichst vielen Menschen zu geben, geworben werden muß. Meistens aber begnügt man sich mit der Forderung der Werbung, überläßt aber die Form, die Methoden, die eigentliche Arbeit gern den Vorständen der Bünde. Nur wenige Mitglieder werben persönlich. Am wenigsten aber kümmern sich die Frauen im allgemeinen um die Werbetätigkeit.

Haben denn die Frauen ein so geringes Interesse daran, daß die Bewegung groß und stark wird? Warum schätzen gerade sie es nicht, für Werbung herangeholt zu werden?

Nun, das Interesse der Frau am Wachstum der Bewegung ist eher größer als geringer als das des Mannes. Denn die Gaben, die die Freikörperkultur der Frau zu bringen hat, sind ihr wohl nur aus Mangel an tieferem Durchdenken noch nicht ganz zum Bewußtsein gekommen. Daß Freikörperkultur ihr, der Frau, Jugendkraft und Frische lange zu erhalten vermag, so daß sie nicht nur leistungsfähig in ihrer Arbeit, sondern auch begehrenswert bleibt für den Mann ihrer Wahl, ist ja längst nicht ihr einziger Vorzug. Vermittelt sie doch auch der Frau die Möglichkeit einer leichteren, man möchte geradezu sagen organischen Erziehung ihrer Kinder, erleichtert ihr vor allem die Sexualerziehung ihrer Jungen und Mädchen. Wieviel weitere Freuden ergeben sich für sie aus der Tatsache, daß in der Freikörperkultur zwischen Mann und Weib nicht das geschlechtliche Empfinden und die geschlechtliche Wertung mehr vorherrschend ist, daß eine Kameradschaft an die Stelle eines gegenseitigen Verführungswillens tritt. Nimmt sie nicht die Sicherheit ihres eigenen Seelenlebens sowie die Sicherheit ihres Familienlebens aus dieser Tatsache?

Wenn also doch die Frau ein Interesse daran hat, daß die Freikörperkultur groß werde und ihre Anschauung und Lebenspraxis sich allgemein durchsetze, warum verschließt sich die Frau so gerne der Werbearbeit?

Mancherlei spielt da eine Rolle. Die einen sagen, Frauen eignen sich nicht zur Werbung, weil sie redengewandt sind und den Argumenten des Gegners nicht recht entgegenzutreten wüßten. Dazu muß bemerkt werden, daß Frauen sogar in vielen Fällen redengewandter sind als Männer, und zwar tatsächlich, nicht nur in den billigen Witzchen über die Gardinenpredigten und die Geschwätzigkeit der Frau. Was die Frau meist hindert, ihre Redegewandtheit für die Werbung zu nutzen, ist eine gewisse Befangenheit dem Thema gegenüber. Ein Mangel an Gegenbeweisen im Kampfe mit Andersgesinnten braucht, wo er vorhanden, nicht unabänderlich zu sein. Uns steht heute schon eine reichhaltige und gute Literatur zur Verfügung, aus der wir unsere Argumente schöpfen können, wenn das eigene Licht versagen will. Nicht dieser Mangel braucht also die Befangenheit hervorzurufen; viel schlimmer ist, daß es immer noch Anhängerinnen der Bewegung gibt, die sich in anderen Kreisen innerlich auf den Standpunkt dieser anderen Kreise stellen und nicht wagen, über das „heikle Thema“ der Freikörperkultur zu sprechen. Und wenn ja, so geschieht das leicht mit einer gewissen Scheu und Zurückhaltung, die, man mag sie sonst an Frauen noch so sehr schätzen, hier übel angebracht ist. Denn man gibt damit gewissermaßen der Auffassung recht, als ob Freikörperkultur doch etwas — — nun — — mindestens nicht ganz Gesellschaftsfähiges sei. Wir Frauen aber gerade, wenn wir frei und offen sprechen, getragen von der Ueberzeugung, daß wir eine gute Sache vertreten, können besser noch werben als der Mann.

Inwiefern? Nun, wir wollen den „Herren der Schöpfung“, wie man so gerne sagt, gewiß nicht zu nahe treten, am wenigsten unsern Freunden in der Bewegung; aber es ist eine Tatsache, die mir immer wieder begegnet ist, daß man bei Männern eher als bei Frauen üble, geschlechtliche Hintergründe vermutet, wenn sie sich für gemeinsame Nacktheit bei Spiel, Sport und Gymnastik einsetzen. Zu erläutern, weshalb es zu dieser



„Frohe Kameradschaft“ zwischen den Geschlechtern ist ein wichtiger Faktor der Freikörperkultur. Foto: E. Weiße, FKB. Leipzig.

Vermutung kommt, würde hier zu weit führen; man müßte das ganze Kapitel unserer früher und zu einem großen Teil leider noch heute so verlogenen Sexualmoral anschnitten. Tatsache ist jedenfalls, daß man diese Vermutung einer Frau gegenüber nicht hat, daß sie damit vor allem bei den noch Aufstehenden weiblichen Geschlechtern die besten Werberinnen wären.

Es wäre daher wünschenswert, soweit die Werbung über die rein persönliche im engsten Bekanntenkreise hinausgeht, also bei jeder Werbung vom Bunde aus, auch die Frau zur Werbung herauszustellen. Ich bin überzeugt, daß sich in der Bewegung genug Frauen befinden, die in Rede und Auftreten sicher genug sind, um an öffentlichen Werbeabenden eine Lanze für die Bewegung zu brechen. Es wird nötig und richtig sein, daß in Fällen, wo der Mann gerne zur Bewegung käme, die Frau aber das Hindernis bildet, eine Frau aus der Bewegung sie aufsucht und mit ihr spricht, sie zum Versuch ermuntert, falsche Vorstellungen zerstreut, Bedenken aus dem Wege schafft.

Schließlich bleibt ein weiteres Werbegebiet für die Frau die Kinder und Jugendlichen. Gewiß, wir nehmen keine Kinder und Jugendlichen ohne Einwilligung der Eltern auf. Aber warum überlassen wir den Kindern und Jugendlichen, die gern zu uns kommen wollen, den Kampf mit dem Hause allein? Warum gehen wir nicht zu den Eltern, warum laden wir sie nicht einmal als Gäste zu uns ein, selbst auf die Gefahr hin, daß wir die Eltern nicht für uns als Mitglieder gewinnen, wir gewinnen doch vielleicht ihre Zustimmung für die Beteiligung ihrer Kinder. Das sind neue Wege, schon, sie mögen ungewohnt sein, aber sie werden sich lohnen. Sie werden uns die Jugend und das kommende Geschlecht bringen, deren Mitarbeit wir brauchen, an deren Gesundheit uns im Interesse unseres Volkes gelegen sein muß; und hier wird immer besser die Frau, die selbst Mutter ist, die Vermittlerin sein, die Werberin.

Solchen großzügigeren Formen steht leider meist eines entgegen: die Idee anderer Mädchen und Frauen, daß sie für die zu gewinnenden Gäste „Anschauungsobjekte“ seien. Sind wir denn noch immer des Glaubens, daß Nacktheit so etwas ganz Besonderliches wäre? Je unbefangener wir uns bei unsern Veranstaltungen bewegen, auf unserm Gelände, auch wenn einmal Gäste da sind, die erst geworben werden wollen, die noch nicht das Mitgliedskärtchen als Schirm und Schild vor sich halten können, umso überzeugender werden wir auf diejenigen wirken, die wir werben wollen. Freilich erfordert solche Werbung wache Augen bei allen Verantwortlichen. Und auch da kann an einer gewissen Trägheit Werbung scheitern. Laßt sie aber nicht an Euch scheitern, Ihr Frauen! Ihr tut Euch selbst und Euren Kindern den besten Dienst, wenn Ihr helft, die Freikörperkultur zu einer großen und geachteten Bewegung der Regeneration im deutschen Volke, und darüber hinaus in Europa, zu machen.

Therese Mühlhause-Vogeler, Frankfurt a. M.

Unser Sieg in Estland.

Das Gesuch der seit Juni 1932 entstandenen estländischen Vereinigung für Freikörperkultur um Registrierung ihrer Satzung, der Eintragung der Vereine ins Vereinsregister nach deutschem Recht entsprechend, wurde abgelehnt durch Beschluß des Justiz- und Innenministers vom 25. 8. 1932, da das Ziel dieser Vereinigung im Gegensatz zu den dortigen, allgemein anerkannten Grundsätzen der Moral und der guten Sitten stehe und nach § 325 des Gesetzes über Wahrung des Anstandes und der öffentlichen Sicherheit die Polizei verpflichtet sei, im Kampfe gegen die Unzucht verführerische Zusammenrottungen zu sprengen, unter welchem Anschein und Namen sie auch wirken mögen. Hiergegen erhob die genannte Vereinigung Klage beim Reichsgericht in Dorpat mit der Bitte, die Registrierung zuzulassen. Das „Weltrechtsamt für Freikörperkultur“ war in der Lage, für diesen Fall eine reiche Fülle wertvollsten Materials zur Verfügung zu stellen, nämlich insbesondere eine erhebliche Anzahl von Drucksachen, vor allem aus England, Frankreich, Italien und Norwegen, dazu eine Anzahl deutscher Zeitungsausschnitte. Zur Darlegung der FKK-Ziele wurde auf die europäische Zielskizze verwiesen. Starken Eindruck durfte man erwarten von der beigefügten fortlaufend im Druck erscheinenden Liste der deutschen FKK-Vereinigungen, unter denen sich erfreulicherweise eine recht stattliche Anzahl mit dem schmückenden Zusatz „E. V.“ befindet. Hierbei wurde darauf hingewiesen, daß in Deutschland nur vor etwa 6 oder 7 Jahren in 2 oder 3 Fällen Schwierigkeiten bei der Eintragung von FKK-Bünden entstanden sind, welche jedoch bei Eingreifen des Reichsverbandes auf der Stelle mit leichter Mühe behoben wurden. Weiterhin konnte mit Nachdruck verwiesen werden auf die ausdrückliche, günstige amtliche Bewertung der FKK in den mitübersandten Büchern „Nacktheit vor Gericht“ und „Nacktheit ist sittlich“, beide aus dem Verlage „Die Neue Zeit“ in Bern. Die estländischen Freunde arbeiteten gleichzeitig eine eingehende Begründung ihrer Klage aus, in welcher sie Wesen und Ziele der FKK unter Verweisung auf zahlreiche Anerkennungen mit aller Gründlichkeit darlegten. Die Hauptverhandlung vor dem Reichsgericht in Dorpat am 25. 10. 1932 gestaltete sich nach dem Berichte des dortigen Führers Differt wie folgt: Zunächst legte Rechtsanwalt Soom als Vertreter der Klägerin den sittlichen Wert der FKK im Hinblick auf ihre allgemeine Haltung und auf die präzise formulierte Satzung der Klägerin eingehend dar. Der Vertreter des beklagten Ministeriums machte demgegenüber geltend, daß FKK auch in Westeuropa überwiegend abgelehnt werde. Eine bis dahin unbekannte Note wurde von ihm dadurch in die Diskussion getragen, daß er

weiterhin erklärte, auf dem Gelände würden die Pärchen sich ja wohl die Mühe geben, sich abzusondern und sich in die umliegenden, dem Blickschutz nach außen hin dienenden Gebüsche zurückzuziehen, und was dort geschehe, brauche wohl nicht besonders erwähnt zu werden. Nach Schluß der streitigen Verhandlung führte der Staatsanwalt aus, die Frage nach dem Wesen der FKK sei hier unerheblich, nach § 10 des Gesetzes über die Registration von Vereinen und deren Verbänden dürfe ein Registrationsgesuch nur abgewiesen werden, wenn die Satzung den geltenden Gesetzen nicht entspreche, zu Unrecht stütze sich der angefochtene Beschluß darauf, daß FKK als Ziel der Klägerin der Moral und den guten Sitten widerspreche, demgemäß gehe auch die Heranziehung des § 325 fehl, denn die Vereinssatzung enthalte nicht die leiseste Andeutung irgendwelcher unzüchtiger Ziele, **im Gegenteil habe die FKK im Laufe von mehr als einem Jahrzehnt ihre unangreifbare Einwandfreiheit bewiesen**, bei Bestätigung durch das Reichsgericht schaffe der angegriffene Beschluß einen Präzedenzfall, nach welchem keine Satzung mehr registriert werden dürfe, denn in keinem Fall bestehe die Gewähr, daß im Rahmen des fraglichen Vereins nicht möglicherweise später einmal gesetzlich verbotene Handlungen geschähen, gegenüber solcher Gefahr habe der Beklagte lediglich die Möglichkeit eines Vorgehens nach § 11 des Gesetzes betr. Registrierung, in welchem es heißt: „Vereine und Verbände, deren Ziele oder Tätigkeit gegen die Kriminalgesetze verstößen oder deren Tätigkeit die öffentliche Sicherheit oder Ruhe bedroht, ... können durch diesbezügliche Verfügung des Innenministers geschlossen werden.“ Das Urteil des Reichsgerichts vom 1. 11. 1932 gab der Klage statt aus folgenden Gründen „Auf Grund von Satzungen tätige Vereine können nicht als Zusammenrottungen im Sinne des § 325 des Gesetzes über Wahrung des Anstandes und der öffentlichen Sicherheit angesprochen werden. Andererseits darf die Polizei ein Zustandekommen solcher Zusammenrottungen nicht zulassen, die geschlechtliche Unzuchtshandlungen und in diesem Sinne verführerische Ziele erstreben (§ 325 ist in dem Abschnitt enthalten, der von der Bekämpfung geschlechtlicher Unzucht handelt). Aus den Satzungen der Estländischen Vereinigung für Freikörperkultur ist nicht ersichtlich, daß die genannte Vereinigung geschlechtliche Unzucht und in diesem Sinne verführerische Ziele erstrebe oder daß die Art und Weise der Erstrebung ihrer Ziele gesetzwidrig wäre. Im Gegenteil ist laut § 1 der Satzungen das Ziel der Vereinigung die Pflege körperlicher und ethischer Gesundheit ihrer Mitglieder und deren junger Nachkommenschaft. Falls die Vereinigung bei der Verfolgung dieses Zieles sich gegen die Kriminalgesetze verstößende oder die öffentliche Sicherheit und Ruhe gefährdende Handlungen zu Schulden kommen lassen sollte,

FKK-Betätigung des Ehegatten als Scheidungsgrund!

war vom Reichsgericht in dem bekannten Urteil vom 20. 10. 1930 (VIII 298/30) bejaht und galt seither allgemein als rechtens. In dem neuen Urteil des Landgerichtes Duisburg vom 14. 11. 1932 in 1 R 86/32 ist jedoch diese Rechtsansicht im wesentlichen vollkommen abgelehnt. Näheres darüber in der nächsten Nummer.

Zwei Mitglieder der FTGB wurden wegen Nacktbadens unter dem Gesichtspunkte der Erregung öffentlichen Aergernisses durch Vornahme unzüchtiger Handlungen vom Amtsgericht Kalkberge zu je 42 RM. Geldstrafe, hilfsweise 2 Wochen Gefängnis, bestraft. Die Berufung hiergegen wurde verworfen. Da dies zweite Urteil noch nicht vorliegt, so kann erst in der nächsten Nummer auf diesen wenigstens reichlich ungewöhnlichen Fall eingegangen werden.

Ueber polnisches FKK-Recht berichtet „Lichtland“ 24/1932: Nach Artikel 214 des am 1. 9. 1932 in Kraft getretenen Strafgesetzbuches werde mit Arrest bis zu 2 Jahren bestraft, wer pornographische Schriften, Bilder usw. verbreitet oder zwecks Verbreitung anfertigt, aufbewahrt oder transportiert. Zur Gründung von Vereinen oder Verbänden für FK sei gesetzliche Bewilligung erforderlich. — Auf Grund welchen Gesetzes, ist hierbei leider nicht gesagt. Die Gewähr für die Richtigkeit seiner Angaben muß dem bedauerlicherweise nicht genannten Verfasser überlassen bleiben.

Die „Neue Zeit“, 4. Jg., 4. Heft, berichtet des näheren über folgenden Fall: Ein Lehrer in Zürich hatte 12 bis 13-jährige Schülerinnen unbekleidet Turnübungen machen lassen und die hierdurch auf einen Hintergrund projizierten Schattenrisse fotografiert. Das Bezirksgericht in Zürich verurteilte ihn daraufhin wegen Vornahme unzüchtiger Handlungen mit Kindern bedingt zu 4 Tagen Gefängnis und 50 Frs Geldbuße. Auf Berufung sprach das Appellationsgericht frei, da ein sträflicher Vorsatz aus dem Charakterbilde des Angeklagten zu verneinen sei.

Dr. H. V.

so ist der Justiz- und Innenminister auf Grund des § 11 des Gesetzes über Vereine und deren Verbände berechtigt, die Vereinigung zu schließen."

Durch dieses Urteil wird also eindeutig klargestellt, daß unsere FKK-Betätigung nicht gegen die estländischen Strafgesetze verstößt. Denn man darf wohl annehmen, daß sonst schon jetzt Auflösung nach dem genannten § 11 erfolgt wäre.

Zugleich aber macht das Urteil deutlich, was man überall so leicht und gern vergißt: FKK ist noch lange keine Selbstverständlichkeit, sondern es gibt sie tatsächlich nur nach Maßgabe der Erlaubnis durch die amtlichen Stellen. Diese werden uns nur insoweit zum Dasein verstaffen, als es uns gelingt, sie von der sittlichen Ueberlegenheit unserer Sache zu überzeugen. Es gibt keinen Mißerfolg der FKK, der nicht letzten Endes zum entscheidenden Teil einzig darauf beruhte, daß es nicht gelang, den Nachweis unserer sittlichen Ueberlegenheit zur Ueberzeugung der Behörden oder der Gerichte zu führen. Für jeden Anhänger unserer Sache bedeutet das die Pflicht, FKK nicht aufzufassen als ein Recht, das man sich errotzen könnte, sondern als die Aufgabe einer erheblich gesteigerten Verantwortung gegenüber sich selbst und gegenüber dem Gemeinwesen.

Weiterhin enthüllt der Dorpater Prozeß mit geradezu erschütternder Deutlichkeit die sozusagen restlose Einheitlichkeit der europäischen Seele. Der sehr ausführliche Bericht unseres Freundes Differt läßt erkennen, daß die Anschauungswelt des beklagten Ministeriums nicht um Haaresbreite abweicht von dem, was wir hierzulande von den sog. „Sittlichkeitsvereinen“ u. dergl. gewohnt sind. Es ist die vollendete innere Zerrissenheit der ganzen europäischen sogenannten Kultur, die in den polar entgegengesetzten Anschauungen des beklagten Ministeriums und des Staatsanwaltes zum Ausdruck gelangte. FKK hat diesen Zwiespalt nicht verursacht. Sie ist nur der Gegenstand, an dem er sich entläßt. Aber der Sieg unserer Sache ist der Sieg der Gesundheit.

Unser Freund Differt, der Begründer und Führer der estländischen Vereinigung, verdient für sein geschicktes und erfolgreiches Vorgehen höchste Anerkennung. Daß er kurz vor der erwähnten Gerichtsverhandlung in einer öffentlichen Werbeveranstaltung, zu der auch der Staatsanwalt erschienen war, unsere Sache durch Vortrag, Lichtbilder usw. verteidigte, hat sich anscheinend gut bewährt. Das Weltrechtsamt schätzt sich glücklich, daß es zu dem Erfolg in Estland entscheidendes beitragen konnte. **Der Erkenntnis, daß die bundesmäßige Erfassung jedes einzelnen FKK-Anhangers und das einheitliche Zusammenwirken aller europäischen FKK-Organisationen heute wichtiger ist als alles andere, wird sich nach Vorstehendem nur die vollendete Unvernunft zu entziehen vermögen.**

Landgerichtsrat Dr. Hans Vahle.

Würzburg.

Wir finden die Liga Würzburg zum erstenmal in breiter Öffentlichkeit in ihrer im Dezember veranstalteten Adventsfeier. Wir lassen nachstehend einen Bericht der neuen Bayerischen Landeszeitung Nr. 290 über diese Feier folgen:

„Die Arbeitsgemeinschaft der Liga für freie Lebensgestaltung e.V. hielt in der Harmonie ihre erste Adventsfeier ab. Auf die Klänge des Löns'schen Liedes: „Grün ist die Heide“ sprach der Führer herzliche Worte an die Freunde und die zahlreich erschienenen Gäste. Zur Idee führte er aus, die rasende Zeitmaschine habe alles Natürliche im Menschen erstickt, man suche wieder die „Ferien vom Ich“. Er stellte die Diesseitsgestaltung der Lichtidee in den Vordergrund und schloß die mit viel Beifall aufgenommene Ansprache mit der Hoffnung, daß eine gesunde Lebensreform den Menschen wieder zufrieden und glücklich mache. Hieran schloß sich ein wunderbarer Lichtbildervortrag aus der Arbeitsgemeinschaft der Liga an. Zum Schluß folgte ein Ausschnitt aus der Winterarbeit der Würzburger Arbeitsgemeinschaft in Wort, Bild und Höhensonnenyogastik.

Soweit der erstmalige Bericht einer Würzburger Zeitung. Doppelt erfreulich, daß sich bereits die heimische Presse mit der Liga befaßt und ihr bereits den Platz einräumt, der der Bewegung gebührt. Möge es überall der Bewegung gelingen, die einheimische Presse von dem hohen sittlichen Ernst einer lebensbejahenden Freikörperkultur zu überzeugen.

Nachruf für Willy Wecke †

Am 15. Februar jährt sich der Tag, an welchem uns unser treuer Mitarbeiter Willy Wecke durch den unerbittlichen Tod entrissen wurde. Wie schnell ist das Jahr dahingegangen, als wir uns zu seinem letzten Geleit versammelt hatten und Freund E. Nitschke und W. Haucks uns noch einmal des Verstorbenen Verdienste um die Freikörperkultur vor Augen führten.

Die meisten von uns haben ihn gekannt als den unentwegten Vorkämpfer unserer Ideen, und zwar in Zeiten, in denen man unsere Bewegung noch für Utopie ansah. Unermüdlich war er der Sache ergeben, ob es in der Deutschen Luftbad-Gesellschaft oder im Reichsverband für FKK war, überall nahm er regen Anteil, um eine so schwer umkämpfte Bewegung wie die unserige vorwärts zu bringen. Bei den Zusammenkünften verging wohl kaum ein Augenblick, wo er nicht um das Wohl unserer Mitglieder bemüht war.

Außer seinem Wirken in Deutschland widmete er sich schon seit langer Zeit dem Austausch einschlägiger Korrespondenz mit ausländischen, namentlich englischen und amerikanischen Anhängern der FKK. Diese werden sich nunmehr, wo der Zusammenschluß der deutschen und vieler ausländischen Verbände in der EUFK immer mehr vorwärts schreitet, gern daran erinnern, daß Willy Wecke es war, welcher rege Arbeit verrichtete, um auch im Ausland der FKK möglichste Verbreitung zu verschaffen.

Möge jeder von uns dem leuchtenden Beispiel des Verstorbenen folgen und in der Erinnerung an ihn sich gleichfalls mit allen Kräften in den Dienst der FKK stellen.

P. Gutschmidt.

Achtung! Wintersportler!

1. Winterfahrt ins Mittelgebirge vom 24. 12. 1932 bis 3. 1. 1933 mit Schnee gut verlaufen. (Siehe nachfolgenden Bericht.)
2. Winterfahrt nach Tirol, Brennergegend auf einer einsamen Skihütte, die von Innsbrucker Lichtfreunden bewirtschaftet wird.
Beginn 3. März 1933, 14 Tage, Unkosten RM. 130,— einschl. Fahrgeld, Verpflegung, Quartier, Kursus und Führungsgebühren.
Anmeldung bei R. Felisch, Geschäftsstelle. Telefon: Pallas 3243, von 14—16 Uhr.
Jeden Freitag von 20—22 Uhr Potsdamer Str. 41 (Ski-kursus).

Skifahrtsbericht 1933 nach Bad Reinerz.

Unsere diesjährige Skifahrt nach Bad Reinerz im Glatzer Gebirge vom 24. 12. 1932 bis 3. 1. 1933 ist wieder zur vollsten Zufriedenheit aller Teilnehmer verlaufen. An besonders günstigen Hängen auf der tschechischen Seite war eine Schneedecke von 30 cm, da konnten sogar Sprünge gewagt werden. Es zeigte sich, wie wichtig die Trockenskikurse sind, denn viele Teilnehmer, die sich kurz vor Fahrtbeginn gemeldet hatten, versagten in den Bergen. Teilnehmer, die sich schon wochenlang für die Skifahrt vorbereitet hatten, konnten jeden Tag üben und sich an den herrlichen Fahrten ins Böhmerland beteiligen. Einige Sportler machten am 3. Januar von Hirschberg einen Abstecher nach dem Riesengebirge. Oben auf der Reifträgerbaude und Schneegrubenbaude war 40 cm Schnee. Wir konnten herrliche Fahrten in die tschechischen Berge machen. Trotzdem die Schneeverhältnisse nicht so waren, wie wir sie sonst zur Weihnachtszeit in den Mittelgebirgen gewohnt waren, sind wir alle in sportlicher Hinsicht auf unsere Kosten gekommen.

Rud. Felisch.

Vegetarisches Diät-, Kur- und Erholungsheim
Waldhaus Lange-Altfeld/Harz, Vegetarische Diät-Schule
PostVienenburg, Bahnst. Eckertal, Licht-Luftbad, Pr. ab 5.-M, Prosp. frei

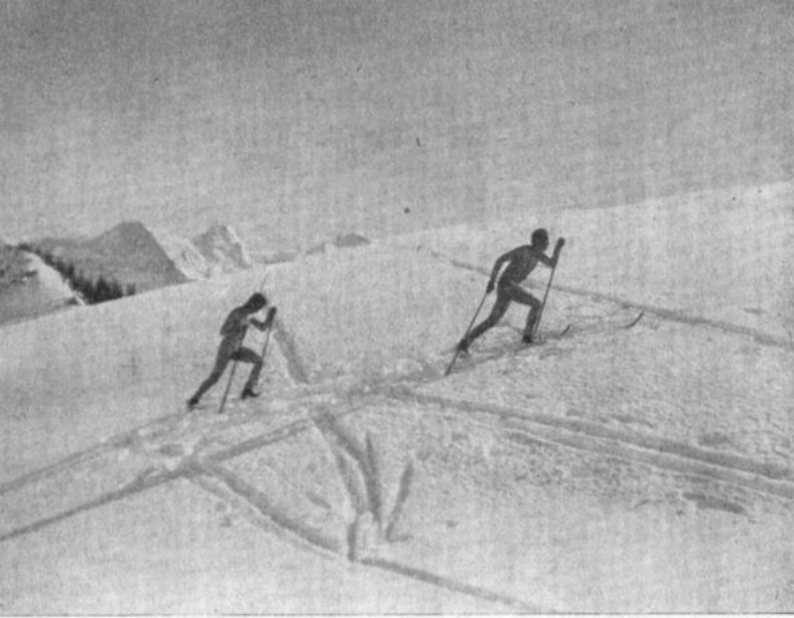


Foto: „die neue zeit“ (Schweiz).

FKK in der Auslandsliteratur.

Zu dem Artikel „Die deutsche Freikörperkultur in der französischen Literatur“, welchen Lichtfreund Dr. Hans Fuchs in unserem Jännerheft, Seite 8, veröffentlicht, scheinen mir einige Ergänzungen nicht unangebracht.

Es ist richtig, daß ein ausländischer Schriftsteller, welcher Deutschland bereist und nur so nebenbei auch über die FKK berichtet, nicht der Bewegung gerecht werden kann und auch stark von denjenigen Zeitschriften beeinflusst werden wird, die sich in marktschreierischer Weise selbst als Zeitschriften der FKK anpreisen, während ihr eigentlicher Zweck auf einem ganz anderen — moralisch entgegengesetzten — Gebiete liegt. Der Vorwurf der oberflächlichen Orientierung kann aber dort nicht mehr erhoben werden, wo der betreffende Schriftsteller die Bewegung durch persönliche Teilnahme längere Zeit hindurch kennen gelernt und sie zum Gegenstand eines besonderen Werkes gemacht hat, wie dies z. B. bei Royer der Fall ist. Es ist auch nicht anzunehmen, daß ein Franzose kein richtiges Verständnis für unsere Bewegung aufbringen könnte. Wir müssen daher vor allem die Frage aufwerfen, ob die französischen Literaten, die unsere Bewegung besprachen, immer die dazu geeigneten Persönlichkeiten waren. Das müssen wir bei Royer verneinen, denn das Studium seiner übrigen Werke liefert den klaren Beweis, daß er wohl ein tüchtiger Reporter ist und die Kunst der **interessanten** Schilderung voll beherrscht, daß aber alle seine Werke einen Grundzug gewollter ironischer Frivolität aufweisen, und daß er es liebt, in erotischen Ereignissen zu schwelgen. Seine literarische Veranlagung gehört also zu einer Art, die derzeit in der französischen Literatur guten Absatz gewährleistet, die aber gewiß nicht zu einer ernststen Analyse unserer Bewegung berufen ist.

Das über Royer Gesagte trifft auch bei einem anderen französischen Schriftsteller zu und zwar bei Roger Salardenne und seinem Werk „Le culte de la nudité“, wo sich die Ironie mit einer starken Sachkenntnis paart. Salardenne verdankt die Informationen, auf deren Grund das obige Werk über die deutsche FKK entstanden ist, u. a. auch Leuten, die wir als Schädlinge der Bewegung betrachten. Seine Fehler hat Salardenne in einem zweiten Werke „Un mois chez les nudistes“ auszumerzen versucht. Er ist mit einem Vorkämpfer (Freund W. Wecke +) der Bewegung in Fühlung getreten und hat deutsche Gelände besucht. Andere Führer der deutschen FKK haben ihm aber ganz deutlich die kalte Schulter gezeigt, sind also damals schon so vorgegangen, wie es Dr. Fuchs ganz richtig für die Zukunft vorschlägt. Salardenne will aber auch in seinem zweiten Werk, trotzdem er damals schon besser informiert war, wahre und Pseudofreikörperkultur noch nicht recht unterscheiden. In den beiden Werken Salardennes finden wir die „mondänen“ und erotisch angehauchten Zeitschriften mit recht vielen Bildern mit denen der FKK in einem Atemzuge genannt. Auch wird von Dingen berichtet, die wohl mit „Nackt“- aber gewiß nichts mit Freikörperkultur zu tun haben. Salardenne hat übrigens die wenigen, die noch an ihn geglaubt haben, mit einer Reportage über das Bordelleben in Nordafrika gründlichst enttäuscht und be-

wiesen, daß er derselben Geschmacksrichtung angehört, wie sein Kollege Charles-Louis Royer.

Aus all dem geht hervor, daß sich mit der Schilderung der deutschen Freikörperkultur bisher im wesentlichen nur Schriftsteller beschäftigt haben, denen ein nach Skandal duftender Eindruck auf die sensationslüsternen Schichten des französischen Volkes und damit ein sicherer kaufmännischer Erfolg ihrer Werke wichtiger war, als eine Aufklärung und Belehrung des lichtungstrigen Teiles ihres Volkes, und daß sie ganz bewußt aus trüben Quellen geschöpft haben.

Wenn wir das Werk „**Nudisme**“ von **Ch.-Aug. Bontemps** und **M. K. Mongeot** aus dem um die französische FKK verdienten Verlage der FKK-Zeitschrift „**Vivre**“ zur Hand nehmen, dann sehen wir, daß es in der französischen Literatur Werke gibt, aus welchen echtes Verständnis für unsere Bewegung spricht. Das obige Werk, welches ich den Katechismus der französischen FKK nennen möchte, sowie einige andere, die das Thema in erzählender Form behandeln — z. B. **La chair au soleil** von **Renée Dunan**, **En pleine vie** von **Jeanne Humbert** u. a. — lassen uns doppelt bedauern, daß ein Großteil des französischen Volkes die deutsche Bewegung bisher aus ungeeigneten Quellen und durch ungeeignete Mittler kennen gelernt hat, was jedenfalls der Bewegung in Frankreich selbst manchen Schaden dürfte zugefügt haben. **Gegen die Schädlinge**, die unter dem Deckmantel von Kunst, Schönheit und FKK die Erotik auf der Bühne und in der Literatur lancieren, und **nicht auf einen Zwickel mehr oder weniger** sollte das Eingreifen der Regierungen und der Kampf der FKK jenseits und diesseits des Rheins gerichtet sein. Die Zusammenarbeit und persönliche Fühlungnahme deutscher und französischer Lichtfreunde wird auf diesem Gebiete viel helfen können, wobei der Europäischen Union eine wichtige Aufgabe zufällt.

Aber vergessen wir eines nicht: beim französischen Volke spielt das Sexuelle von Natur aus in der Literatur und im Leben eine größere Rolle als bei uns. So finden wir z. B. auf der letzten Umschlagseite des gediegenen Werkes von Bontemps ein Werk „**Prostitution et réglementation**“ aus demselben Verlage angeboten. Auch in dem FKK-Roman „**En pleine vie**“ finden wir FKK und freie Liebe — allerdings im besten Sinne — vereint. In dem Werke des Dr. Pierre Vachet „**La nudité et la physiologie sexuelle**“ finden wir gleichfalls — wie schon der Titel klarmacht — ein enges Ineinandergreifen von Nacktheit und sexuellen Problemen, wobei aber das aufrichtige Streben eines ernststen Forschers stets erkenntlich bleibt, der auch die deutsche FKK zu würdigen weiß.

Mehr Glück hat die deutsche FKK bei den englischen bzw. amerikanischen Reportern und Schriftstellern gehabt. Sie sind mit vorbildlichem sittlichem Ernst an ihre Aufgabe herangetreten, obwohl es weder in **London** noch in **New York** an Kreisen fehlt, die an einer erotisch-frivolen Darstellung ihre Freude haben würden. Wer „**Among the nudists**“ von Frances und Mason Merrill und „**Nudity in modern life**“ von Maurice Parmelee gelesen hat, der wird mir zustimmen. Trotzdem aber würde ich es als verfehlt erachten, einer gewissen Nation die Fähigkeit ernststen, vorurteilsfreien Denkens abzusprechen. Zweifellos liegt dagegen der Grund in der verworrenen Lebensauffassung der Kreise, welche die Literatur und Kunst in gewissen Ländern im üblen Sinne beeinflussen und deren finanzielle Kraft sie bisher gegen jeden Angriff geschützt hat.

Ich glaube, daß die FKK unter den gegenwärtigen Verhältnissen und nach dem Bracht'schen Erlaß viel eher Angriffen ausgesetzt sein wird, wie Schmutz und Schund, die eine gespickte Börse hinter sich haben. Man wird uns in den Kreisen, welchen der Sinn für ein anständig-natürliches Leben fehlt, immer mit den modernen Zersetzungerscheinungen in einen Topf werfen und sich bei Angriffen vor allem von der Linie des schwächsten Widerstandes leiten lassen. Wehe, wenn man findet, daß die FKK nicht imstande ist, sich energisch zur Wehr zu setzen! Die Losungsworte der deutschen FKK für 1933 seien daher: Stärkung, zielbewußte Ausgestaltung und weitere Einigung der Bewegung, eifrige Werbung und Propagierung unserer Ideen. Je mehr Freikörperkultur-anhänger es geben wird, desto weniger Schmutz wird man in Literatur und Kunst und auch im Leben finden, ohne daß Regierungserlässe notwendig sein werden. —

A. Schnitzinger.

Sport und Freikörperkultur.

Vor Jahresfrist hatte ich Gelegenheit, mit zwei der prominentesten deutschen Sportführer, die als Gast an einem Badeabend des Reichsbundes teilnahmen, über das vorstehende Thema zu sprechen.

Bei grundsätzlicher Anerkennung unserer idealen Bestrebungen, betonten beide Führer übereinstimmend, daß ein Anschluß an die Spitzenorganisationen des deutschen Sports vorläufig für die FKK nicht in Frage käme, weil das Problem des Nacktbadens und die Durchführung sportlicher Uebungen im Sinne der Freikörperkultur noch zu sehr umstritten und die organisierte Anhängerschaft der FKK noch viel zu klein und in sich selbst zu uneinig sei. Ein schwerwiegender Einwand war der: „Sie haben ja nur einen **solch geringen Prozentsatz Jugendliche und sportlich interessierte Mitglieder**, daß von einer **Sportbewegung innerhalb** der FKK **nicht gesprochen** werden kann“. Mittlerweile ist in unserer Zeitschrift auf die Notwendigkeit sportlicher Betätigung hingewiesen worden.

Fragen wir uns zum Beginn des neuen Jahres, ob wir auf diesem Gebiete weitergekommen sind.

Die von einem führenden Mitglied des Deutschen Reichsausschusses in FUL 1932 S. 38 zum Ausdruck gebrachte notwendige Einheitsfront der neutralen FKK ist bis auf wenige unerhebliche Ausnahmen zu Stande gekommen.

Wie aber sieht es mit dem Zuwachs an sportlichen und jugendlichen Mitgliedern aus? Leider muß man bei den Gelände- und Bäderbesuchen in- und außerhalb Berlins die Feststellung machen, daß Jugend und aktiv sportlich interessierte Mitglieder beiderlei Geschlechts **nur wenig vorhanden sind**. Fragen wir nun **woran es liegt**, daß der **größte Teil der Jugend und Sportler unserer Bewegung fernbleiben**, dann sind die Antworten derartig verschieden, daß man annehmen muß, daß tatsächlich ein großer Teil der FKK-Führer und Mitglieder den Wert der sportlichen Betätigung innerhalb der FKK noch lange nicht erkannt haben.

Selbst in der sonst übersichtlich und überzeugend aufgemachten Zielskizze unseres Freundes Dr. H. Vahle ist der Sport fast vergessen worden. Lediglich unter Punkt 14 „einzelnes besondere“ und auf Seite 7 in einem Satz, werden der sportlichen Leibesübung einige Zeilen gewidmet. Schade, — denn die Zielskizze ist darum in ihrem Wert zur Werbung in den Kreisen der Turn- und Sportverbände eingeschränkt.

Neben den gesundheitlichen Vorteilen, die die sportliche Betätigung bietet, ist auch dem Werbemoment ein großes Plus einzuräumen. Die Jugend sehnt sich nach sportlichen Wettkämpfen und Spielen und geht nur in solche Vereinigungen, wo ihrem jugendlichen Tatendrang Genüge geleistet wird. **Warum bieten wir innerhalb der FKK-Organisationen der Jugend nicht diese Betätigungsmöglichkeit!**

Die Antwort ist schnell gegeben: Weil die Mehrzahl der Mitglieder wenig Interesse an sportlicher Betätigung hat.

Die Vorstände haben es in der Hand, hier Wandel zu schaffen, wenn sie ernstlich wollen.

Das Sportamt des RFK hat durch die Veranstaltung der Schwimmwettkämpfe im Stadtbad Berlin-Mitte beachtenswerte Anregungen in diesem Sinne gegeben.

In der Winterzeit sind wir **hauptsächlich** auf die Badeabende angewiesen. Zwangsläufig ergibt sich daraus sportliche Betätigung im Schwimmen. Abgesehen davon, daß das Schwimmen vielleicht die der FKK wesensverwandteste Sportart ist, bietet der Schwimmsport mit seinen mannigfachen Uebungen allen Gelegenheit zur aktiven Betätigung.

Brustschwimmen, Rücken- oder Kraulschwimmen, Tauchen, Kunstspringen, Wasserballspielen usw.

Bei planmäßiger Einteilung der Badezeit ist in jedem Schwimmbad ein zeitweiser, schwimmsportlicher Riegenbetrieb möglich.

Im Stadtbad Berlin-Lichtenberg, das die Sparta Sportliche Vereinigung e. V. Berlin, nunmehr im Auftrage des RFK an jedem Donnerstag von 20.30 bis 21.45 Uhr übernommen hat, soll ein solcher Riegenbetrieb durchgeführt werden. 30 Minuten werden gemeinsame Uebungen für „Anfänger, Fortgeschrittene und Sportschwimmer“ durchgeführt, daß Kunstspringen und Rettungsschwimmen nicht fehlen, ist selbstverständlich.



Foto: „die neue Zeit“ C. A. Berner.

Auch die „Nichtsportler“ werden einsehen, daß ein geordneter Riegenbetrieb Vorteile bringt. Voraussetzung für einen solchen Riegenbetrieb ist, daß die zuständige Badeleitung die vereinbarten Zeiten garantiert. Zweitens müssen die Sportwarte der einzelnen Bünde ernstlich darangehen, für die aktive sportliche Betätigung ihrer Mitglieder zu werben.

Genügend befähigte Riegenführer, die freien Eintritt und Fahrgelderstattung erhalten müssen, stehen zur Verfügung. Wenn man bezahlte Gymnastikkräfte hat, ist es recht und billig, wenn für den Sport auch entsprechende Beträge bereitgestellt werden. Ich habe es erleben müssen, daß ich mit Schwimmsportlern den Badeabend eines Bundes besuchte, der sich nicht zu einem geordneten Riegenbetrieb entschließen konnte. Die Folge war, daß die Schwimmerinnen und Schwimmer für die FKK kein Interesse hatten, weil ihnen keine Möglichkeit zum sportlichen Uebungsschwimmen gegeben wurde. Wieweit außer Schwimmsport noch andere Sportarten und Spiele in den einzelnen Badehallen betrieben werden können, hängt von den örtlichen Verhältnissen ab. Im Wellenbad hat man Gelegenheit zum Ping-Pong, Ringtennis und Prellballspiel. Auf den Geländen verhält es sich ähnlich wie in den Schwimmhallen.

Bei geeignetem Zusammenwirken aller Interessenten lassen sich auch hier, in jedem Falle durch organisatorische Maßnahmen, sei es zeitlicher oder räumlicher Art, Wege finden, die jeden zu seinem gewünschten Ziel führen.

Grundbedingung ist, daß der Sportgedanke in der FKK auch eifrig gefördert wird.

Grundsatz bei allen Entscheidungen, ob die eine oder die andere Sportart für die FKK d. h. zur Betätigung im Lichtkleid geeignet ist, muß die Feststellung sein, ob bei einer solchen Betätigung keinerlei körperliche Schäden auftreten können. Das Kunstspringen der Schwimmerinnen und Schwimmer sollte nie ohne schützende Badehose geschehen.

Auf den Geländen können grundsätzlich alle Spiele, bei denen die einzelnen Parteien auf getrennten Feldern spielen, unbekleidet durchgeführt werden, während beim Handball beide Parteien schon der Unterscheidung wegen durch kleine Sporthosen kenntlich gemacht werden müssen.

Die leichtathletischen Sprungübungen sind, wenn die Sprunggruben nicht einwandfrei sind, möglichst mit schützender Hose durchzuführen, der gleiche Schutz ist bei unübersichtlichem Waldlaufgelände erforderlich. Die Ausbildung aller Mitglieder im Schwimmen, besonders auch im Rettungsschwimmen, sollte eine der vornehmsten Aufgaben der FKK-Führer sein. Auf jedem Gelände mit Badegelegenheit müssen ausgebildete Rettungsschwimmer vorhanden sein, die über die notwendigen Rettungsgeräte verfügen, um in allen Fällen der Not helfend eingreifen zu können.

Den Bundesführern und Sportwarten ist also ein reiches Betätigungsfeld geboten, hoffentlich greifen sie zu, dann wird der Erfolg nicht ausbleiben, zum Wohle unserer Jugend und der gesamten FKK-Bewegung, die hoffentlich durch die Förderung des Sportes in **u n s e r e n** Reihen recht bald zu einer Volksbewegung wird.

C. A. Menroeder, Sparta-Berlin.

Geselligkeit in der FKK.

Zur Frage des traditionellen Masken-Kostümfestes am 28. Februar 1933.

Die Schriftleitung hat mich gebeten, in der Frage des von mir seit Jahren veranstalteten Masken-Kostümfestes einige grundlegende Ausführungen zu machen. Ich komme diesem Wunsch nach, nicht weil ich glaube, dies von vielen Seiten so heftig angegriffene Fest verteidigen zu müssen, sondern weil ich denke, daß es notwendig ist, daß innerhalb unserer Bewegung einmal die Frage derartiger Veranstaltungen angeschnitten wird. Ein Fest, das seit Jahren von über tausend Anhängern unserer Sache besucht wird, hat seine Daseinsberechtigung bewiesen und jedes Wort zu seinem Lobe oder seiner Verteidigung erübrigt sich. Letzten Endes ist ja das, was ein großer Teil der Anhänger tut, die eigentliche Bewegung, und daß ein anderer Teil es kritisiert, gehört eben auch dazu. Auch hat es ja eine Bewegung zuweilen an sich, solange sie jung und lebendig ist, daß sie sich nach Gesetzen entwickelt, die anders oft sind als die vom grünen Tisch verkündeten Dogmen. Soviel zur Frage der Anfeindung und Ablehnung durch einzelne Bundesführer aus dem Reich.

Zur Sache selbst. Da wird wohl niemand die Richtigkeit der Behauptung bestreiten, daß ein Kulturkreis sich erst dann rundet, wenn auch der Kreisausschnitt der Geselligkeit seine Ausgestaltung erhält. In jeder geschlossenen alten oder neueren Kultur spielt das gesellige Miteinander der Menschen eine große Rolle. Es sei nur kurz darauf hingewiesen, daß gerade die Völker, die uns Freikörperkulturanhängern in ihrem Lebensstil als beneidenswert erscheinen, ob es sich nun um die häufig als Ideal uns hingestellten alten Griechen oder um Südeinsulaner handelt, ihre besondere Liebe den Festen widmen, die lebendig in den Ablauf der Tage und der Jahreszeiten, der Sonnen- und Mondphasen, eingebettet sind. Man kann wohl sagen, daß all diese Menschen um so lieber sich festlichen Stunden hingeben, je stärker ihre religiösen Gefühle die Erhabenheiten der Natur zum Mittelpunkt haben. Ja, die Kultur dieser Feste ist des öfteren religiöser Kult, Dienst am höchsten Sinn des Daseins und der Beweis glücklichen Daseins selbst.

Für all diese Dinge haben wir heute keine Zeit. Wir haben dafür auch kein Gefühl mehr. Die Zivilisation, die im Rahmen unserer heutigen Kultur eine so beherrschende Rolle spielt, hat für derartige Besinnlichkeiten keinen Raum und die wenigen Vergnügungen, die als Ueberreste alter festlicher Hoch-Zeiten in unsere Tage hinüberreichen, sind so lieblos flach, so ungepflegt, so voll Krampf und Geschrei, so ohne Bindung (religio) an höhere oder tiefere Gewalten, so ohne Eros, aber so voll handgreiflicher Sexualität, so ohne göttlichen Rausch, aber dafür so voll Besäufnis, daß man sie unmöglich

als Feste im edleren Sinne bezeichnen kann. Hier ist in unserm Leben eine Lücke, die vielleicht viel mehr danach schreit ausgefüllt zu werden, wie viele andere, denen heute die offizielle Beachtung geschenkt wird.

Daß dies ein Unglück ist, an dessen Ueberwindung gearbeitet werden muß, ist großen Kreisen unseres Volkes bereits aufgegangen. Erwähnt sei beispielsweise die uns so nahestehende Jugendbewegung, die dieses Thema bereits seit langen Jahren diskutiert und mit Volks- und Gesellschaftstanzkreisen, mit Musikantengilden und Singwochen, mit Kasperle und Laienspiel-Theatern an der Aenderung dieses Zustandes arbeitet, der unser unwürdig ist. Hingewiesen sei auch auf die proletarische Jugend, die auf ihre Weise (wenn auch meist mit politisch gebundenen Mitteln) im selben Sinne aktiv ist. Hingewiesen sei auf die Bemühungen des Faschismus in Italien und der Sowjets in Rußland, dem Volk neue festliche Lebens-Mittelpunkte zu schaffen, die umso beachtlicher sind, als hier Mächte von Weltbedeutung sich auf das interessierteste für die Lösung dieser Frage einsetzen, der sie damit eine Wichtigkeit allerersten Ranges zuerkennen.

Was haben wir nun in dieser Hinsicht bisher getan? Viel ist es nicht: Nestabende, denen kaum Bedeutung zukommt, Sommer- oder Sportfeste, Sonnwendfeiern, die sich im Rahmen dessen halten, was wir meist von der Jugendbewegung her übernommen haben. Aber auch diese wenigen Ansätze erscheinen mir begrüßenswert und ihr weiterer Ausbau notwendig. Darüber hinaus aber müssen wir weiter nach anderen Möglichkeiten suchen. Gerade wir in der Freikörperkulturbewegung müssen an dieser Frage mitarbeiten, gerade wir müssen beweisen, daß Freikörperkultur nicht Lebensverneinung, sondern Bejahung bedeutet, daß wir keine asketischen Sektierer sind, sondern unsere Daseinsfreude zum Nutzen aller einzusetzen bereit sind!

Leider gehen wir gerade den umgekehrten Weg. Leider zwingen wir uns zu der Maske eines würdevollen Ernstes und glauben, mit der Ablehnung von Alkohol und Nikotin jede unbeschwerte Fröhlichkeit im festlichen Kreis überhaupt ablehnen zu müssen. Leider glauben wir, daß unser FKK-Ideal uns verpflichtet, Versuche in dieser Hinsicht zu verleugnen. Dabei ist es ohne Zweifel besser, es geschieht erst einmal etwas Falsches als gar nichts. Ob das von mir veranstaltete Maskenfest dazu beiträgt, eine neue Festkultur zu schaffen oder nicht, ist in diesem Sinne nicht so wichtig, solange nichts Besseres geboten wird.

Hoffentlich regt diese Veröffentlichung recht viele Gruppen an, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen und ähnliches oder anderes zu erstreben. Zu wünschen wär's, daß eine so gesunde Bewegung wie die unsere auch an dieser Aufgabe nicht vorbeigeht.

Ch. Straesser.

Auch ein Sport!

Die amerikanischen Zeitungen registrieren mit Stolz, daß im abgelaufenen Jahr nur 24 Baseballspieler infolge rohen Spiels getötet worden sind. Im Jahre 1931 waren es nämlich 51. — Kolossaler Fortschritt! Wenn es so weitergeht, wird man sicher bald von einer Verweichlichung des amerikanischen Sports reden können.

Eingegangene Bücher

Karl Scheffler. **Der neue Mensch.** Insel-Verlag, Leipzig 1932 — Mit diesem Werk tritt der bekannte Kunsthistoriker heraus aus dem Kreis seines bisherigen Schaffens vor ein breiteres Forum und beweist, daß ein geschulter Blick auch in die Kulturgeschichte des Menschen von heute kritisch einzudringen vermag. Bei aller Schärfe der Beobachtung geschieht dies doch von einer so hohen Warte, daß man in der Synthese der kritisierten Erscheinungen doch die stetige Vorwärtswicklung der Menschheit zu erkennen vermag. Gerade dieser Optimismus bei der Betrachtung des Gesellschaftsproblems in seinem Zug zur Auflockerung wirtschaftlicher und kulturpolitischer Dogmatik ist für den Anhänger einer freien Körperkultur von besonderer Bedeutung. Wir erkennen, daß wir von unserm einstmaligen Außenseitertum mehr und mehr hereinbezogen werden in den Strom einer neuen Entwicklung, die dahingehet, eine Grundlage für sinnvolles Menschentum und damit auch für die Freikörperkultur abzugeben. G. Pr.

Ferdinand Vergin: **Zurück zur kraftvollen Jugend.** (Basen, Bausteine gesunden Lebens). Verlag, Flügge Berlin-Buckow. — Das geschmackvoll brochierte Buch begründet eindrucksvoll, wie die innere Widerstandskraft des Menschen durch Maßnahmen auf

diätischem Gebiet gehoben werden kann. Besonders hervorgehoben werden die Grundzüge der Basenlehre und der durch Ueber-säuerung hervorgerufene Vergiftungszustand des Körpers. Anstelle von Eiweiß-, Gewürz- und Flüssigkeitsüberladung setzt er den Basenüberschuß, der es ermöglicht, inmitten der feindlichen Kulturreize und Verführungskünste zu bestehen. Statt Bazillen-furcht zu verbreiten, lehrt das Buch, die Abwehrkräfte des Körpers zu heben, die Menschen seuchenfest zu machen.

Reyscher, NSB.

Natur und Leben betitelt sich eine neue, vom Naturform-Verlag Berlin W 9 herausgegebene Monatsschrift für Naturheilkunde, Lebensreform und Körperkultur. Der Inhalt, der sowohl die Anwendung der Naturprodukte, Biochemie, Homöopathie, Elektrizität als auch der Diät-, Licht-, Luft-, Erd- und Wasser-Heilmethoden umfaßt, ist sehr vielseitig und geeignet, vielen Lehrreichen zu bieten, zumal namhafte Autoren zu den Mitarbeitern zählen. Interessant ist es, den Werdegang dieses Werkes zu verfolgen und die Möglichkeit auszunutzen, an der Gestaltung desselben selbst mitzuarbeiten. Probehefte werden kostenlos versandt.

Ein gepflegter Kopf vollendet die gute Erscheinung. Daran hat jeder auch den berechtigten Wunsch, schönes Haar zu haben. Wie nun Schönheit im allgemeinen Gesundheit voraussetzt, so bedeutet schönes Haar gesundes Haar. Wir wissen, Gesundheit will gepflegt sein, und gerade das Haar ist für Pflege sehr empfänglich. Gepflegtes Haar macht stets einen guten gewinnenden Eindruck. Dabei ist es so leicht, das Haar richtig zu pflegen. Eine Hauptrolle spielt das Wachstum des Haares. Alles Wachstum verlangt Wachstumstoffe, Aufbaustoffe. Diese müssen dem Haar durch den Haarboden zugeführt werden.

Wenn Sie über Haarausfall oder zu dünnes Haar oder Schuppen, Schinnen und dergleichen zu klagen haben, greifen Sie zu Arya-Laya Brennessel-Haarwasser; es ist biologisch richtig zubereitet, hat schon vielen geholfen und wird auch Sie nicht enttäuschen, wie es die vielen Gutachten beweisen.

Verbands-Mitteilungen

Geschäftsstelle des Reichsverbandes für Freikörperkultur und der Europäischen Union für Freikörperkultur Berlin NW 7, Schiffbauerdamm 19, Telefon: D 2 Weidendamm 9309 (7532) / **Sport- und Bildamt** ebendort / **Rechts- und Schiedsamt** Dr. B. Schulze, Leipzig W 31, Könnerritzstr. 112 / Zahlungen für den Reichsverband für Freikörperkultur e.V.: Postscheckkonto Berlin 1483 87 / **RFK Verlag**, Berlin N 65, Müllerstr. 10, Telefon: D 6 Wedding 6747 u. 6748, Postscheckkonto Berlin 1528 72 „Freikörperkultur und Lebensreform“

● Aufgenommen

wurde „Bund der Lichtfreunde“, Konstanz am Bodensee, und „Uederland E.V.“ Finowfurt b. Eberswalde.

● Aufnahmeantrag

wurde gestellt von „Robert Laurer Bund“, Sonnenleben, Kassel, „Freilichtbund Märchenwiese“, Berlin.

● Für den Kampffonds gingen ein:

	Vortrag	63,50 RM.
Wilh. Bartsch, Berlin	1,—	„
Dr. Braun, Köln/Rh.	2,—	„
Dr. Klark, Pfullingen	5,—	„
W. Römer, Dresden	3,—	„
Dr. Fuchs, Darmstadt	4,10	„
K. Stelzer, Leipzig	13,60	„
E. Reyscher, Halensee	1,—	„
Dr. Werner Lange, Dessau-Ziebigk	3,—	„
A. Kodym, Prag	4,—	„
F. B. W.	3,50	„
	103,70 RM.	

Wir danken den Spendern an dieser Stelle nochmals recht herzlich. Weitere Einsendungen erbitten wir auf Postscheckkonto Berlin 1483 87 Reichsverband für Freikörperkultur mit dem Vermerk „Kampffonds“.

● Für den Verbandstag 1933 in Köln ist der 5. und 6. August in Aussicht genommen.

Mitteilungen der Europäischen Union für FKK.

Italien. Alle Anfragen bezüglich der Azienda Autonoma Stazione di Cura e Soggiorno in Senigallia (siehe FuL Dez. 1932) sind zu richten in „Lichtner“, Geschäftsstelle des RFK.

Niederlande. In Rotterdam soll im Frühjahr eine Ausstellung stattfinden, die vom Niederländischen Verein für wissenschaftliche Naturheilkunde veranstaltet wird. Anfragen sind zu richten an die Kralingsche School voor Lichaamsvorming, Rotterdam/Kralingen, 120 Avenue Concordia.

Amerika. Die „American Gymnosophical Association“, (H. Soshinski, 1540 Research Avenue, Bronx — New York), die im letzten Heft hier erwähnt wurde, besitzt eine Farm und veranstaltet wöchentliche Turn- und Badeabende.

Die „American League for Physical Culture“ konnte am 5. Dezember auf ein 3-jähriges Bestehen zurückblicken. Wir gratulieren. Sie wurde 1929 von 8 Männern und 3 Frauen gegründet. Durch geschickte Finanzierung war es der Liga möglich, im vorigen Jahr eine Farm zu kaufen. Zu diesem Zweck konstituierte sich die Liga zu einer eingetragenen Gesellschaft und gab Schuldverschreibungen aus (Certificates of Indebtedness), die, auf einen Mindestsatz von 10,— \$ ausgestellt, nur an Mitglieder abgegeben werden. Die Scheine verfallen in 5 Jahren, können aber schon früher wieder eingelöst werden und bringen 6 Prozent Zinsen. Die Farm, von starkem Stacheldrahtzaun umgeben, besitzt jetzt einen Schlafraum, Toiletten und den Anfang zu einem zementierten Schwimmbassin. Interessant ist, daß der Polizeichef des Ortes die Farm besichtigte und unseren Freunden anbot, einem von ihnen Polizeigewalt für das Gebiet zu verleihen, um gegen „Astlochgucker“ selbst vorgehen zu können!

Schweiz. Am 2. Oktober 1932 wurde die „A.S.L.“ = Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Lichtgruppen (Association Suisse de Libre-Culture) unter der

● Alle Mitgliedskarten ohne die neue 1/4-Jahresmarke 1933 werden ungültig.

Wer diese noch nicht hat, fordere sie bei seinem Bundes- oder Arbeitsgemeinschafts-Kassierer an.

● Die RFK-Ortsgruppe Breslau hat ihren Namen in Natur-Sport-Verein „Nackedei“, Breslau, umgeändert.

● Wir bitten dringend, rückständige Beiträge auf unser Postscheckkonto Berlin 1483 87 Reichsverband für Freikörperkultur einzuzahlen. Aus Ersparnisgründen können Mahnungen nur noch durch die Zeitschrift erfolgen. Dagegen erhalten alle Bünde, die aus dem laufenden sind, die neue große Ausgabe der Zielskizze als Anerkennung kostenlos.

Zahlt pünktlich und bestimmt,

Laßt überflüssige Worte fehlen:

Wer unnützlich unsere Zeit uns nimmt

Bestiehlt uns — und Du sollst nicht stehlen!

● Wir bitten noch um Zusendung einzelner Hefte (gegen Verrechnung) unserer Zeitschrift (Jahrgang 1925), die damals noch unter dem Titel „Leben und Sonne“ erschien. Gleichzeitig berichtigen wir die Nummer des Jahrgangs im Januarheft 1933, da es nicht 5., sondern 9. Jahrgang heißen muß.

● Wer keinen zuverlässigen und preiswerten Fotofachmann zur Verfügung hat, wende sich an das Bildamt des RFK, Berlin NW 7, Schiffbauerdamm 19. Sämtliche Fotoarbeiten werden sachgemäß, vertrauensvoll und billig ausgeführt.

Führung unseres Freundes René Kielinger gegründet. Nach anfänglichen Uneinigkeiten mit dem S.L.B. = Schweizerischer Licht-Bund (Präsident Ed. Fankhauser), haben diese beiden Gruppen ein Freundschaftsverhältnis geschlossen. Die A.S.L. besteht jetzt aus 5 Gruppen mit 4 Geländen und über 200 Mitgliedern in Zürich, Winterthur, Schaffhausen und Genf. Vom 11.—26. Februar veranstaltet die ASL einen FKK-Skikurs in einem abgelegenen Seitental des Rheins in Graubünden, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Auskunft und Anmeldung bis 10. Februar beim Präsidenten René Kielinger, Postfach 589, Zürich 2. Von dort können auch die Satzungen und sonstigen Auskünfte bezogen werden.

Nachdem die bekannten Filme „Lachendes Leben“ und „Sonnenmenschen“ 2 Tage lang in Genf im „Alhambra“, einem der größten Kinos der Stadt, gelaufen waren, wurde die Vorführung vom Staatsrat untersagt, und zwar auf Grund einer Eingabe seitens des in Genf residierenden bischöflichen Vikars, trotz des günstigen Urteils der Zensur. Beim schweizerischen Bundesgericht wurde gegen diese Maßnahme Einspruch erhoben.

Wo bleiben denn die Beiträge!

Lediglich durch Zuvorkommen des deutschen Reichsverbandes ist es gelungen, die Geschäfte der EUFK einwandfrei fortzuführen und die internationale Verständigung zu fördern. Holland hat 2/3 bereits vor längerer Zeit bezahlt, und der Bund österreichischer FKK-Vereine sowie der Schweizerische Lichtbund sandten ihren Halbjahresbeitrag. Hiermit erfolgt die erste öffentliche Mahnung an die säumigen Zahler.

Gefährdet nicht durch Nachlässigkeit die Geschäftsführung des wichtigsten Bollwerks der Freikörperkultur!

Anfragen werden gerne beantwortet, wenn Rückporto beigelegt ist. Bitte aber nicht in unbrauchbaren ausländischen Marken, sondern in internationalen Antwort-Coupons, die an jeder Postanstalt zu haben sind. Joignez un coupon international à toute demande! An international coupon is to join! I. E. Floersheim.

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. — A b k ü r z u n g e n: F-Führer, K-Kassenwart, S-Schriftführer, PSch-Postscheckkonto, G-eigenes Bundesgelände, Spr-Sprechzeit, T-Telefon.

Neugründungen im Reich.

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

Anschrift

an dieser Stelle Näheres über

Gelände,

Treffen,

Veranstaltungen

und

besondere Ereignisse.

Aachen: Bund freier Menschen, Vereinigung für Lebenserneuerung durch Freikörperkultur. Bf: Hans Bongard, Aachen, Rhld., Postfach 119. Sprechstunden nur nach vorheriger Zeitvereinbarung.

Gelände: Die Betätigung auf unserem Gelände muß bis auf weiteres wegen der dortselbst vorzunehmenden Änderungen eingestellt werden. Näheres hierzu im Heim.

Aussig: C.S.R. Reichsbund für Freikörperkultur. Karl Seifert, Kippeltstr. 20 I.

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

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

Gelände: Gelände mit schöner Unterkunftshütte, 5 km. von der Stadt entfernt, am Fuße der Lausitzer Berge.

Treffen: Jeden Mittwoch, abends 8 Uhr, Hallengymnastik, dortselbst auch alle näheren Angaben über Veranstaltungen.

Veranstaltungen: 19. 2. 33. Gemeinsame Wanderung. Abmarsch 1 Uhr vom Kloster.

Berlin: Arbeitskreis Freierwerk. Geschäftsstelle: Bernhard Backhaus, Berlin-Neukölln, Hohenzollernplatz 1. PSch: Berlin 919 48. T: B 1 Kurfürst 7657 (Gebhardt).

— **Bund für Körperkultur und Naturschutz e. V.** Anschrift: Berlin W 9, Schließfach 32. Gelände und Blockhaus am Udersee bei Eberswalde.

Treffen: Jeden Sonntag auf dem Gelände.

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

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

Veranstaltungen: Am 9. Februar 1933 erscheinen alle Mitglieder zur **Jahres-Hauptversammlung.** Beginn 20 Uhr im Germania-Prachtisaal, Chausseestr. 110.

Zeitschriftenversand: Wolfgang Dierich, SO 36, Rattiborstr. 15. Postscheckkonto: 1605 89.

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

— **Licht-Bund Märchenwiese e. V. (LBM.)** F: Erich Richter, Bln.-Waidmannslust, Düsterrheinstr. 5. T: D 2 6777.

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

Jeden **Mittwoch von 20,30 bis 22 Uhr: Bade- und Übungsabend im Stadtbad Lichtenberg, Hubertusstraße.** — Jeden Freitag von 10—20,30 Uhr: Höhen- und Sonnen- mit Gymnastik im Höhen- und Sonnen-Institut „Aktis“, Belle-Alliance-Platz 6a (Kort).

Veranstaltungen: Jahres-Hauptversammlung 10. Febr., 20 Uhr, Vereinshaus Neue Grünstraße 19, Zimmer Nr. 6. Vorstandswahl.

Berliner Wochenplan

Gemeinsame Veranstaltung der „Arbeitsgemeinschaft Berliner Bünde“.

Anschrift: RFK. Geschäftsstelle NW 7, Schiffbauerdamm 19.

● **Montags, 20—23 Uhr:** Baden im Wellenbad am Lunapark zum ermäßigten Eintritt von 60 Pfg. — Schränke — (sonst 1,— RM). Leitung: Reichsbund.

● **Dienstags, 20,30 bis 22 Uhr:** Baden im Stadtbad Baerwaldstr. Leitung: DLG.

● **Mittwochs, 19 bis 20,30 Uhr:** Gymnastik, Charlottenburg, Bismarckstr. 12.

● **Mittwochs, 20,30 bis 22 Uhr:** Baden im Stadtbad Naukölln, Ganhoferstr. 3. Leitung: Liga III.

● **Donnerstags, 20,30 bis 22 Uhr:** Bade-, Schwimm- u. Gymnastikabend im Stadtbad Lichtenberg, Hubertusstr. 47-49. Wasserball, Sport- und Regenbetrieb. Leitung: Sparta. Sportl. Vereinigung.

● **Freitags, 20,30 bis 22 Uhr:** Gymnastik, Charlottenburg, Bismarckstr. 12.

● **Sonnabends, 8,00 bis 9,30:** Baden im Wellenbad am Lunapark.. Leitung: Reichsbund.

● **Sonnabends, 20 bis 21,25 Uhr:** Gymnastik, Höhen- und Sonnen-, Schwimmen, Wasserball im Stadtbad Mitte, Gartenstr. 5. Leitung: DLG.

● **Am 19. 2. 33. Großer Unterhaltungsabend der DLG in den Germania-Pracht-Sälen, Berlin N, Chausseestr. 110. Beginn 17 Uhr, Ende 1 Uhr. Eintritt — 0,70 RM.**

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

— **„Sparta“, Sportliche Vereinigung e. V., Berlin-Halensee, Postfach.**

Sportgebiete. Schwimmen, Wasserball, Handball, Faustball, Ping-Pong, Ringtennis, Leichtathletik und Wandern.

Badeabende: siehe Berliner Wochenplan. — **Sonn-sportbund „Nord“** (SSB „Nord“). F. Willi Jordan, Bln. NO 55, Marienburger Str. 38 I. PSch: Berlin 48131.

Treffen: Sonntags auf unserem neuen Gelände, nach vorheriger Vereinbarung mit dem Vorsitzenden. Werbt neue Mitglieder.

Anträge zwecks Aufnahme neuer Mitglieder sind schriftlich an den 1. Vors. zu richten.

Berlin: Uederland E. V. Finowfurt b. Eberswalde. Tel.: Finowfurt 215, Postscheck: R. Goldmann, Berlin 145 670. Mündl. Auskunft: Berlin, Neue Grünstr. 19, Zimmer 9, Mittwoch 17,30—19,30 Uhr. Eberswalde: bei Pierson, Dankelmanstr. 18. Potsdam: bei Nippert, Brandenburger Str. 57.

Gelände: Das 420 000 qm große Gelände Uederland am Udersee an Deutschlands größtem Naturschutzpark — der Schorfheide — mit 3000 m Seefront, Wald, Wiesen und Hügel, bekannt als Wochenend- u. Ferien- platz der Bewegung, ist täglich geöffnet und bewirtschaftet. Gymnastik, Sport, Wintersport. Unterkunft in Massenschlafräumen u. Zimmern im Geländeheim. Selbstverpflegung od. Verpf. aus der Geländeküche.

Veranstaltungen: Badeabende s. Berlin. Wochenplan, außerdem Mittwoch im Stadtbad Lichtenberg von 20,30—22 Uhr. Gymnastik daselbst leitet Erwin Rafalski. — Sonst zum Wochenende auf Uederland Spiel und Sport, Eis- und Skilauf.

Beuthen O.S.: Sonnenlandbund Oberschlesien RFK-Ortsgruppe. Waldemar Colkos, Beuthen O/S., Dr. Stephanstr. 4. 277 49 Postscheckamt Breslau.

Treffen: nach Vereinbarung. Veranstaltungen: Bis zum Frühjahr regelmäßig Mittwoch oder Sonntag Gymnastik.

Breslau: Natur-Sport-Verein Nackedei. Ernst Poppe-Ring 2. Auskunft Berlinerpl. 7.

Gelände: wird im nächsten Heft bekanntgegeben.

Treffen: Jeden 1. Dienstag im Monat Kleinerts-Konditorei, Breslau, Friedrich-Wilhelmstraße 54.

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

Eigenes Gelände in Oberlichtenau bei Chemnitz.

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

Monatsplan Februar 1933. Mittwoch, den 1. Februar, 20 Uhr. Reitbahnstraße 40, II. kurze Mitgliederversammlung und „Heiterer Unterhaltungsabend“.

Donnerstag, den 2., 9., 16. und 23. Februar 20—22 Uhr, Turn- und Gymnastikabende in der Turnhalle der Bernsbachschule (Knaben), Bernsbachplatz. — Jeden Sonntag Geländetreffe — Eisbahn —

Die Musikgruppe übt alle 14 Tage. Die Ausfahrten der Ski-Abteilung werden zu den Gymnastikabenden bekannt gegeben. Änderungen und besondere Mitteilungen sind im Aushängekasten Ziegelstraße 4 zu ersehen. Auch Frd. Erich Reichard ist zu telefonischen Auskünften gern bereit. T. 25 109.

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

SPORT-GERÄTE

(Bälle, Speere, Kugeln, Disken usw.)

GUSTAV STEIDEL

BERLIN, LEIPZIGER STRASSE 67

Schule Berthold Schmidt ist die mod. Körperbildungsstätte

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

Mensendieck - Gymnastik Anni Rühnick

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

Begabte Köpfe gesucht

die bess. Stellung u. höh. Einkommen erreichen wollen durch Leistungssteigerung, Willensschulung und Persönlichkeitsbildung. Auch Minderbemittelte können Mitglied werden. Kostenlose Auskunft: Siemens-Studien-Gesellschaft, Bad Homburg v. d. H. 124. Siemenshaus.

Märchenwiese

Größtes überbündisches Freikörperkulturgelände

am Motzener See bei Berlin

220 Morgen Wald, Feld und Wiese, 1200 m Seefront. Eigener Bahnhof Märchenwiese direkt vor der Tür.

Plätze für Wochenendhäuschen und einjährig pachtfreies Kleingartenland noch zu vergeben. Als Ausweis zum Besuch des Geländes gelten die Mitgliedskarten sämtl. RFK-Bünde gegen Entrichtung der Geländegebühren: Tageskarte 50 Pf., Ehepaare 80 Pf. Stammkarten für das Kalenderjahr Einzelpersonen 12,— RM., Ehepaare 20,— RM. Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre frei.

Prospekte durch Freilicht-Bund Märchenwiese (FBM), Berlin W. 56, Schlieffach 20 oder durch die Geschäftsstelle Berlin W. 57, Kurfürstenstr. 19. Gymnastikschule Berthold Schmidt, Tel. B 1 Kurfürst 4026. Dortselbst Sprechstunden des Vorstandes jeden Freitag Abend 18—20 Uhr

Die Arya-Laya Frühlingskur:

räumt die Schlacken aus dem Körper, reinigt Blut und Organe

Abends: 1—2 Tassen blutreinigenden ARYA-LAYA Alexandriner-Tee (RM. —,85).

Morgens: 1—2 Tassen ARYA-LAYA bitteren Frühstücks-Tee (RM. 1,20).

Tagsüber: 2—3 mal 3—5 Tropfen ARYA-LAYA „Eucaol“, das echt australische Eucalyptusöl (RM. —,55; —,85; 1,35).

Darmreinigung: Früh 1—2 Eßlöffel ARYA-LAYA Darmöl „Arylax“ (RM. 1,15; 2,—).

Zur besseren Hautausscheidung: Täglich salben mit ARYA-LAYA Hautbelebungsöl. Reinigt die Poren (RM. —,60; 1,50).

In den Reformhäusern zu haben. Anleitung frei von

ARYA LAYA

Fritz Bräutigam, Hannover 42.

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

Gelände: 40 Morgen groß, herrlicher Laubwald, 5 km vom Zentrum der Stadt gelegen. Eigene Badestelle in der freien Mulde.

Treffen: Sonntag, den 12. 2. 33 Waldlauf auf dem Gelände.

Veranstaltungen: Mittwoch, d. 1. 2. in der Granate „Stiftstr.“ 20 Uhr. Tennisabend. Mittwoch, d. 8. 2. in der Granate „Stiftstr.“ 20 Uhr. Vorlesungen über Faust. (Vortr. Lichtf. Relius). Anschließend Vortrag über die Ausübung des Sports. Mittwoch, d. 15. 2. Granate „Stiftstr.“ Vortrag „Unser Weltbild“ (Ref. W. Puff als Gast). Mittwoch, d. 22. 2. Granate „Stiftstr.“ Unterhaltungsabend. — Für die Kinder: am 1. Februar 16 Uhr, Granate „Stiftstr.“ Treffen zu Spiel und Gymnastik. Am 8. Februar 16 Uhr, Askanischerplatz zur Wanderung. Am 15. Februar 16 Uhr, Granate. Kasperletheater. Am 22. Februar 16 Uhr, Askanischerplatz zur Besichtigung des Museums.

— **Kreis für freie Lebensgestaltung, Dessau.** F: Karl Bückmann, Pötnitz 3. Konto: Kreissparkasse Dessau 1896.

Gelände nahe der Stadt.

Veranstaltungen: Montags 19½ Uhr: Musikabend im Heim. Mittwochs 19 Uhr: Stadtschwimmhalle. Freitags 19—21 Uhr: Gymnastik in der Stadionanstalt. Nestabende am 4. Februar und 11. März im Heim. — Treffpunkt 19½ Uhr: Muldbrücke.

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

Eigenes Gelände bei Arheilgen.

Veranstaltungen: Mittwoch abends von 20 bis 21 Uhr in der Frauenhalle des Schwimmbades.

Dresden: Bund der Sonnenfreunde e. V. F: Oskar Mikut, Dresden A 21 Gerader Steg 6, II. (Schriftliche Anfragen mit Rückporto.) P.Sch: 3268 Dresden. Bund der Sonnenfreunde e. V. Dresden.

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

Dortmund: Reichsbund für Freikörperkultur. Kurt Fischer, Landgrafenstr. 113.

Dortmund: RFK-Ortsgruppe. Fritz Gerling, Dortmund, Matthias Grünewaldstr. 54. P.Sch: 3268 Dortmund. S: Liesel Weinert, Dortmund-Hombruch, Froshloch.

Gelände: Leicht erreichbares Waldgelände bei Witten a. d. Ruhr.

Treffen: Sonntag, 12. Februar 1033 16 Uhr im „Haus der Jugend“: in Dortmund. Vortrag.

Veranstaltungen: Die Jahreshauptversammlung am 15. Januar war sehr gut besucht, Nach Erstattung des Kassen- und Jahresberichtes wurde der Vorstand wiedergewählt. Vors. Fritz Gerling. Stellvertreter Schumacher, Schriftführer: Liesel Weinert. Geländewart: Wilhelm König. Beisitzer: Peter Kurth. Der Vorsitzende erstattete Bericht über den Besuch des Verbandsvorsitzenden Prof. Dr. von Hauff am 12. Januar. Freund Mölders hielt anschließend einen Vortrag.

Duisburg: Bund für Lebensreform. Franz Brozies, Duisburg, Kasselerfelder Straße 145. Gruppe Rheinhausen: Karl Langner, Rheinhausen-Hochhemmerich, Oskarstraße 92. Gruppe Hamborn: Th. Pothmann, Hamborn, Buschstr. 14. Gruppe Oberhausen: Fritz Groß, Oberhausen, Konkordiastr. 38.

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

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

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

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

Frankfurt a. O.: Schwanheider Bund. Bundesführer: Will Tschierschky, Landsberg (Warthe), Steinstr. 12 III. Gruppe Ostmark (Anschrift s. Bundesführer) mit Landsberg, Arnswalde, Soldin (Nm.). Gruppe Frankfurt (Oder): Grete Krantz, Prinzen-Ufer 5, mit Frankfurt (Oder), Beeskow, Fürstenberg (Oder), Guben, Gruppe Niederlausitz: Herbert Kaethner, Cottbus, Eigene Scholle 10, mit Cottbus, Forst (Laus.), Senftenberg (Laus.), Spremberg (Nd.-Laus.).

Gelände: Schwanheide. Bahnstation Lieberose.

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

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

Gelände: unverändert.

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

Achtung: Rückständige Beiträge sofort zahlen. Mitgliedskarten zum Umtausch abgeben.

Hamburger Wochenplan.

● **Montags: 19.30 Uhr bis 20.30:** Baden im Schwimmbad Lübeckertor. Leitung: F.L.B. Hamburg.

● **Dienstags:** Vortragsabend. Näheres siehe unter Liga, Arb.-Gem. Hamburg.

● **Mittwochs: von 20.10 bis 21.00 Uhr:** Schwimmen in der Schwimmanstalt Barmbeck, Bartholomäustr. Leitung: LfL.

● **Donnerstags: von 20 bis 22 Uhr** Turnen und Gymnastik in der Turnhalle Griesstraße 101. Leitung: LfL.

● **Freitags:** Schwimmen in der Badeanstalt Barmbeck, Bartholomäustr. von 19.30 bis 20.30 Uhr. Leitung: F.L.B. Hamburg. Diskussionsabend: im „Reformi“, Lübeckertstraße 4 ab 20 Uhr. Leitung: LfL.

● **Sonntags:** Fahrten, siehe Liga, Arb.-Gem. Hamburg.

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

Treffen: Jeden Dienstag: Spiel- und Singabend, jeden Sonnabend: Gymnastik

Veranstaltungen: Im Laufe des Februar finden folgende Vorträge statt:

1. Gesetz Deines Lebens.
2. Willensfreiheit.
3. Aus aller Welt.

Hannover: Bund für Freikörperkultur Edi Warwas, Goethestraße 30.

Gelände: bei Mellendorf (Hannover). Treffen: Sonntags-Treffen auf dem Gelände.

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

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

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

Wie alljährlich veranstalten wir auch im Winter 1932, 33 Skikurse u. Führungstouren. Zu diesem Zweck steht uns eine solid gefaute Alphütte (1600 m) mit Betten und Matratzenlager zur Verfügung. Die Gegend ist für uns Lichtfreunde geeignet.

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

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

Kölner Wochenplan

der Arbeitsgemeinschaft Kölner Lichtbünde.

Anschrift: Werner Schenker, Geschäfts-führer, Köln-Rath, Gröppers-Gasse 54.

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

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

— „Lichtkreis Köln“ Vereinigung zur Gesundung des persönlichen Lebens e. V., Köln. Hauptpostschließfach 407. Girokonto: Sparkasse der Stadt Köln Nr. 7962. P.Sch: Köln 516 65. T: 145 70 und 537 95.

Gelände: Königsforst.

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

Veranstaltungen: 2. 2. 33 Jahreshauptversammlung. 5. 2. 33 Wanderung nach Siegburg, Sonntag. Nr. 38. Abfahrt 7,10 Köln Hauptbahnhof. Preis 1,40 M. 16. 2. 33 Heimabend: Freund Klein spricht über „Rechtsfragen in unserer Bewegung“. 2. 3. 33 Liederabend.

— „Neues Leben“. Bund für körperliche und geistige Volksgesundheit e. V., Köln. F: Wilfried Langen, Köln-Buchforst, Herschelstraße 6. K: Karl Wegmann, Köln-Buchforst, Cusanustr. 10. Anschrift: Köln, Hauptpost, Schließfach 434. P.Sch: Köln 101 814.

Gelände: Seelscheide bei Paffrath.

Veranstaltungen: Jeden Donnerstag 20—21½ Uhr Gymnastik. — Jeden Freitag 20—21½ Uhr Esperanto-Gruppe.

Ortsgruppe Leverkusen-Wiesdorf: F: Karl Klammer, Leverkusen-Wiesdorf, Kölner Str. 277.

Gelände: Bundesgelände 1 Stunde Fußweg von Leverkusen-Wiesdorf.

Treffen: wie Hauptgruppe Köln. Veranstaltungen: Mittwoch, 8. 2. Heimabend: Freund Preibisch — Heilkundlicher

Vortrag. — Mittwoch, 22. 2. Heimabend: Freund Lauck — „Feinde geistiger und körperlicher Volksgesundheit.“

Leipzig: Freikörperkultur e. V., Vorsitzender Kurt Weise, Leipzig O 5, Reiskestraße 9. (G). PSch: Leipzig 3263. — K: Kurt Preisser, Leipzig C 1, Zerbster Str. 25 II. — Zeitschriftenstelle: Horst Richter, Leipzig C 1, Nordstr. 22.

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

Veranstaltungen: Jeden Montag ab 19 Uhr, jeden Donnerstag ab 17 Uhr: Höhen-sonne im Biochemischen Verein, Querstr. 28 Carola-Badstage: 12., 26. 2. 12 Uhr. Jeden Mittwoch ab 10 Uhr Gymnastik in den Turnhallen der Pestalozzischule. Dienstags und Donnerstags ab 13 Uhr Luftbad in Gohlis. Am 23. 2. 19 Uhr Heimabend im Auguste-Schmidt-Haus — Vortrag.

Besondere Ereignisse: 11. 2. 19 Uhr Tanzabend im Gildensaal Südräu. Tanz- und Gymnastikvorführungen; Deutsche Tänze und Volkstänze für alle! Eintrittsausweise durch die Mitglieder.

Weiteres siehe Leipziger Wochenplan. **Leipzig:** Ortsgruppe des Schönburger Jugendgelände-Bundes. Gerhard Werner, Leipzig N 22, Lenastr. 13. — Weitere Veranstaltungen s. Leipziger Wochenplan.

Leipziger Wochenplan

der „Arbeitsgemeinschaft d. Leipziger Freikörperkultur-Bünde“. Anschrift: Dr. B. Schulze, Könnertstr. 112.

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

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

Idyllisches Pachtgelände mit Unterkunftshütte.

Treffen: Auf dem Gelände und bei den Veranstaltungen.

Veranstaltungen: Jeden Freitag von 19.30—20.30 Uhr Höhenstrahlungen bei Mitglied Uhlig, Sophienstr. 17. Hallenschwimmen im Carola-Bad am 22. I., 5. 19. II. Einlaß 12 Uhr. Jeden Mittwoch von 19—21 Uhr Gymnastik und Turnen in der Turnhalle der Frauenberufsschule. Schillerstr. 9. Der kleine Betrag von 15 Pf. pro Person wird dort einkassiert. — Westbad mit Gymnastik und Gohliserbad bleiben wie bisher. Um fleißige Beteiligung an den Veranstaltungen wird gebeten.

Lübeck: Reichsbund I. FKK. Bruno Christiansen, Yorckstr. 10-12, oder Joh. Heinhohn, Nebenhofstr. 4-6.

Schönburger Jugendgelände-Bund. Bundesleitung Dr. Bernh. Schulze, Leipzig, Könnertstr. 112 II. Arthur Radetzky, Naumburg. u. Franz Hahnemann, Zeulenroda. Gruppenführung Gerhard Werner, Beitragseingang: Herbert Weissrange am 16. II. Gruppenabend: Willi Krause spricht über Werner Zimmermann, Freikörperkultur und Freiwirtschaft, abends 8 Uhr bei Schwester Kober, König-Johan-Str. 2.

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

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

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

Weißfels: Ortsgruppe des Schönburger Jugendgelände-Bundes. Näheres im Reformhaus Fritz Oehlmann, Nikolastraße.

Magdeburg: Lichtbund e. V., Fritz Henschel, Am Sudenburger Tor 5 I. (G.) PSch: Magdeburg 4392. Spr: Jeden Donnerstag, 20—22 Uhr, Turnhalle Hindenburgstr. 72.

An allen Sonntagen treffen wir uns bei frohem Spiel und Sport auf unserem Gelände. Bei Frostwetter erinnern wir alle Schlittschuhläufer an unsere vorzügliche Eisbahn. Das Heim ist ständig geheizt.

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

Veranstaltungen: Bei günstiger Schneelage veranstalten wir vom 5.—12. Februar eine gemeinsame Skifahrt in den Oberharz. Standort in 800 m Höhe. Kosten einschl. Fahrgeld ca. 20 M.

Sonstige Fahrten und Wanderungen nach besonderer Vorabredung an den Turnabenden.

Mainz-Wiesbaden: „Orplid“, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V. Ernst Hecklau, Mainz, Ht. Schafgasse 1. Zu sprechen täglich Rheinallee 34. T: 34616. Jeden 1. Sonntag im Monat: Versammlung in der Hütte.

München: Bund der Lichtfreunde e. V. Bundesleitung: Oskar Poebing, Rheinstr. 22.

— **Reichsbund I. FKK e. V.** N. Stolz, Karlstr. 6. T: 559 57.

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

Gelände: gesperrt.

Lichtgemeinschaft Franken für aufsteigende Lebensgestaltung.

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

Lichtgemeinschaft Franken, Nürnberg — vord. Sternstraße 4-6, III. Fürth, Bogenstr. 19.

Treffen: Freitags, Stadtyugendhaus zur Krone, Zimmer 8, 3. Stock, 20 Uhr.

Veranstaltungen: Der Januar brachte einen heiteren Abend mit Gesang und Musik, Aussprache über die Aufgaben der jungen Generation, einen Vortrag über das Leib-Seele-Problem.

Besondere Ergebnisse: Wir hoffen im Märzheft Günstiges über die Zusammenschlußbewegung Nürnberger Gruppen für Freikörperkultur bringen zu können.

Stettin: „Vereinigte Lichtfreunde Stettin“. F: Fritz Dittmer, S: Erika Witt, K. Hans Gauger, PSch: Stettin, Nr. 5976 laut auf den Namen des Bundes. — Anschrift nur: Erika Witt, Stettin, König-Albert-Str. 19, II. — Dortselbst Sprechstunde jeden Montag von 19—21 Uhr.

Gelände: 14 Morgen großes prachtvolles Waldgelände. (Nur 2 1/2 Km. ab Altdamm). Geräumiges Wochenhaus mit Uebernachtungsmöglichkeit.

Treffen: Jeden Sonnabend von 19—21 Uhr Turnen und Gymnastik im Lichtkleid, Turnhalle Linsingenstr. 57, II. Halle Hof. Sonntag, den 19. Februar großer Bundesausflug zur Besichtigung und Einweihung unseres neuen Geländes. Treffen vorm. 10.20 Bahnhofshalle Altdamm (Ab Stettin 10,00).

Veranstaltungen: Mitgliederversammlung im Februar: Termin wird in der Turnhalle Anfang Februar bekanntgegeben. — Auf das Rundschreiben vom 10. Jan., welches den hiesigen Mitgliedern zugeht sind gegenteilige Antworten nicht ergangen. Die in Vorschlag gebrachten Vorstandsmitglieder sind somit von sämtlichen Mitgliedern einstimmig anerkannt worden. Beitrag I. Quartal ist fällig. Die Bundeskasse bittet dringend, um das neue ideale Gelände halten zu können, umgehend alle Mitglieder um baldige Ueberweisung einer freiw. Geländespende. Idealisten heraus: Mitglieder, welche durch Zeitungsaustragen die Bundeskasse entlasten wollen, werden gebeten, in der Sprechstunde vorzusprechen. Werbt neue Mitglieder! Sommerwohnung auf dem neuen Gelände, Zimmer, Küche, Glasveranda pro Tag Mk. 1,—. Anmeldung an Bundesadresse.

Stuttgart: Freikörperkultur Bund 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.

Stuttgart: Lichtbund. Erich B. Wagner, Friedrich-Ebert-Str. 69. (Erstanfragen schriftlich).

Gelände: „Lichthöh“.

Veranstaltungen: Für unsere Freunde und besonders geladene Gäste findet am 6. Januar wie alljährlich im Silb. Hecht unsere Julfeier statt. Näheres siehe Monatsfolge.

— **Lichtbund.** Erich B. Wagner, Friedrich-Ebert-Str. 69. (Erstanfragen schriftlich.)

Gelände: „Lichthöh“.

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

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

Treffen: Donnerstag, d. 16. Februar für Mitglieder und Interessenten bei Gustav Richter, Elbf., Guerickeweg 18 um 20 Uhr. Desgl. Donnerstag, d. 2. März bei F. Hasselblatt, Barmen, Sedanstr. 63 um 20 Uhr.

Veranstaltungen: Montags ab 20 Uhr Gymnastik in der städtischen Turnhalle, anschließend Volkstänze. Sonntag, d. 12. Febr. 1. Wanderung. Treffpunkt Elbf. Hauptbf. 9,27 und Barm. Hauptbf. 9,36 Uhr vor dem Zuge nach Milspe. Sonntagskarte nach Milspe, Wanderziel: Heilenbecker Talsperre. 2. Wanderung im März am 12-ten. 1. Vortrag am 7. Febr. um 20 Uhr im Zeichensaal des Elberfelder Gymnasiums, Kölnerstraße. „Rettungsschwimmen“ mit Lichtbildern und Anzeigen der Rettungsgriffe, vom Sekretär der Deutsch. Lebensrettungsgesellschaft. 2. Vortrag am 7. März um 20 Uhr im Zeichensaal des Elbf. Gymnasiums über „Frischkost“. Kostproben gegen 15—25 Pf. Vergütung der Unkosten für Speisereibereitung. Zutritt frei. Gäste stets willkommen.

Zittau i. Sa. Gemeinschaft Oberl. Lichtfreunde RFK. Zittau i. Sa., H. Trümmler, Eckardtsbergerstr. 14.

Gelände: Herrlich gelegenes, 20 Morgen großes Gelände.

Treffen: Jeden 1. Donnerstag im Monat Heimabend. Bei eintretendem Winterwetter Skifahrten ins Lausitzer Gebirge.

Veranstaltungen: Bei der am 5. 1. 1933 stattgefundenen Jahreshauptversammlung wurde der Vorstand einstimmig wieder gewählt.

THE "AMERICAN GYMNASIOPHICAL ASSOCIATION"

offers membership to men and women of cultivated tastes. Our facilities are a gymnasium and swimming-pool in the city, a lovely 60 acres farm in New Jersey, calistenics and sportive games under expert guidance.

Subscriptions to the „American Gymnast“, high-type monthly American nude culture magazine, will be accepted at the rates of 3 \$ in the U.S.A. and Canada, and 5 \$ for foreign countries. For further particulars apply to A.G.A., room 301, 249 West 34th str., New York City, N.Y., U.S.A.

Klischees jeder Art

„ROTOCHROM“ GLICHÉ

Spez.: Mehrfarbenätzungen

Entwürfe, Retuschen, Zeichnungen
Industriephotos, Atelieraufnahmen
Galvanos, Stereos, Matern

Berlin S 59, Urbanstr. 100

Telefon: Sammeln. F 6 Baerwald 5721

Liga für freie Lebensgestaltung e.V.

Die Liga ist eine Reichsorganisation. Ihren Mitgliedern stehen die Veranstaltungen sämtlicher Arbeitsgemeinschaften und Gelände der Liga offen. Sie zahlen einen einheitlichen Beitrag ohne Ortszuschlag. Die Mitglieder erhalten Freikörperkultur und Lebensreform kostenlos. Alle Anfragen,



Zuschriften usw. sind zu richten an: Hauptverwaltung Berlin NW 7, Schiffbauerdamm 19. Sprechstunden: 9 bis 17 Uhr, Sonnabends 9 bis 14 Uhr. Telefon: Weidendamm D 2 7532. (9309) Postscheckkonto: Berlin 185 30.
1. Vors. E. Wächtler, Altona/Elbe, Brahmstraße 106, III.

Mitteilungen der Hauptverwaltung.

Beitragszahlung, die monatlichen Beiträge betragen für

Stadtmitglieder	M. 1,60
Landmitglieder	M. 1,20
Weibliche Mitglieder	M. 1,—
Jugendliche Mitglieder	M. —,50
Erwerbslose Mitglieder	M. —,50

Sonderbeiträge: Der Sonderbeitrag ist sofort fällig. Wir bitten alle Freunde, die bis-

her den Sonderbeitrag nicht gezahlt haben, um schnellste Ueberweisung, am zweckmäßigsten auf das Konto der Hauptverwaltung. **Lichtbildstelle der LfL.** Wir richten die dringende Bitte an alle Mitarbeiter unserer Lichtbildstelle, uns auch weiterhin in so großem Umfange wie bisher Bildmaterial zur Verfügung zu stellen. Wir bitten, sämtliche Einsendungen direkt an unsere Hauptverwaltung zu übermitteln.

Mitteilungen der Arbeitsgemeinschaften.

Besondere Ereignisse: Folgende Mitgliedskarten werden für ungültig erklärt:
Nr. 2172 Th. W. Aug. Bettels, Hamburg 6, Gorch-Fock-Str. 4.
Nr. 2172 Martha Bettels, Hamburg 6, Gorch-Fock-Str. 4.
Nr. 3751 Hertha Krause, Berlin NW 65, Lüderitzstr. 6.

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

Augsburg: Liga fL. F: Moritz Werzinger, Pfarrle E 117 1/2 I. Spr: wochentags von 18—20 Uhr.

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

Treffen: Dienstag, 14. Februar Jahreshauptversammlung. Rückblick auf das erste Jahr der Arbeitsgemeinschaft. Kassenbericht usw. „Wege und Ziele für das neue Jahr“ (Ltg. Werzinger).

Veranstaltungen: Die Versammlungen und Vorträge finden jeweils in der „Weißen Schleife“ Frauenthorstraße, pünktlich 20 Uhr, Nebenzimmer 1 oder 2 statt.

Berlin: Liga fL., Schiffbauerdamm 19. Spr: von 9—17 Uhr, am Sonnabend bis 14 Uhr. T: Weidendamm D 2 7532, PSch: Erlin 9164.

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

Veranstaltungen: Badeabend jeden Mittwoch in Neukölln (Erwachsene 0,25 M, Jugendliche 0,15 M.) s. Berliner Wochenplan. Gymnastik mit Höhensonne in der Körperschule von Berthold Schmidt, Berlin, Kurfürstenstr. 19 jeden 1. und 3. Montag im Monat, abends von 21 bis 22 1/2 Uhr. Beteiligung nur für Mitglieder kostenlos.

Ausweise: Zu allen Veranstaltungen ist der Ausweis mitzubringen. RFK-Jahresmarke 1932 und 4. Quartalsmarke 1932 muß geklebt sein.

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

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

Breslau: Liga fL. Johannes Polomsky, Breslau 13, Kaiser Wilhelm-Str. 6. Fernruf: 31263. Sporthaus Schlesien, obig. Adr. Sprechzeit: Dienstag 18—19, Freitag 12—13 Uhr.

Gelände: auch im Winter geöffnet.
Veranstaltungen: Heimabende: 20. Februar, 20. März und 17. April d. J. 20 Uhr im kleinen Saale des Kaufmannsheims, Schuhbrücke 50-51, 1. Stock.

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

Gelände: Auf dem Kermelberg bei Witten.

Treffen: Jeden Sonntag auf dem Gelände.
Veranstaltungen: Mittwoch, 8. Februar 1933 Versammlung. Anschließend Singen. — Dienstag, 21. Februar Singen. Heimlokal: Rest. Schneider, Poststr. 12. In der am 11. 1. 33 stattgefundenen Jahresversammlung wurden gewählt: Göding Vorsitzender, Gorsch Schriftführer, Schmiedel Kassierer. Kassenprüfer Steinkühler und Geländeauschuss Klinksieck, Rückershausen, Metzendorf, Gorsch und Göding.

Chemnitz: Liga für freie Lebensgestaltung e. V. Arb.-Gem. Chemnitz. Fritz Brunnert, Riesa, Rittergutsstr. 19. Geschäftsstelle in Chemnitz: Reformhaus Birkigt, Gartenstr. 29.

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

Treffen: Bei schönem Wetter Sonntags auf dem Gelände. Jeden Montag und Mitt-

woch, 19 Uhr, Höhensonne. Jeden Donnerstag, 20—22 Uhr, Gymnastik in der Bernsbachschule. Näheres bei Freund Klinger.

Veranstaltungen: 4. 2. 33 Heimabend, 20 Uhr, Hotel „Stadt Nürnberg“ Museumsstraße. Vortrag: „Die Bodenreform“. 12. 2. 33 Bei Schneelage oder Frost: Wanderung im Gelände. Abmarsch 11 Uhr. „Reichels Neue Welt“. 4. 3. 33 Heimabend, 20 Uhr, Hotel „Stadt Nürnberg“ Besprechung wegen unseres Werbeabends.

Dortmund: Liga fL. Arb.-Gem. Dortmund, F: Artur Meyer, Dortmund, Postfach. Gelände: Auf dem Kermelberge zwischen Annen und Herdecke.

Treffen: Während der Wintermonate Samstags und Sonntags regelmäßiges Treffen auf dem Gelände. Am 1. und 3. Freitag eines jeden Monats Zusammenkunft im Ratskeller am Markt.

Treffen: Unser Freund Gandhi ist ständig auf dem Gelände. Er händigt alle bis Monatsmitte nicht zugestellte oder nicht abgeholte Zeitschriften aus und ist berechtigt, Beiträge und Stiftungen entgegenzunehmen. Unsere diesjährige Hauptversammlung findet am Sonntag, dem 19. März 11 Uhr auf dem Gelände statt. Tagesordnung: Jahresbericht.

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

Gelände: Eigenes Gelände mit Badeteich und Schutzhütte in der Burggrafenhaide bei Weinböhl. Eisenbahn-Sonntagskarte Weinböhl-Niederau (auch Mittwochs) oder Straßenbahnlinie 15, Dresden—Weinböhl.

Treffen: Jeden Dienstag 20 bis 21,30 Uhr Gymnastik und Bewegungsspiele im Stadtbad „Nordwest“, Dresden-N., Wurzenner Straße, Gymnastiksaal. Jeden 2. Sonnabend im Monat Heimabend im Hotel „Neustädter Hof“ Antonstr. 25, wenn nicht durch Rundschreiben Aenderung bekanntgegeben wird.

Duisburg: Liga fL. Walter Ringleib, Duisburg, Siechenhausstr. 11.

Gelände: Mülheim-Selbeck.

Veranstaltungen: Am 15. Februar findet um 20 Uhr bei Stiech, Mülheimerstr. 203 die Monatsversammlung statt, zu der um zahlreiches Erscheinen gebeten wird.

Die auswärtigen Freunde werden gebeten, ihre Beiträge an den Ortsgruppenführer einzusenden, damit das Jahr 1932 abgeschlossen werden kann.

Düsseldorf: Liga fL. Josef Christiani, Düsseldorf, Ronsdorferstr. 73.

Gelände: Selbeck. Spiel- und Sportplätze sind vorhanden. Das Gelände ist täglich, geöffnet.

Treffen: Jeden Sonntag auf dem Gelände.

Veranstaltungen: Am Mittwoch, den 8. Februar, 20 Uhr, findet unsere Jahreshauptversammlung statt. Neuwahl der Arb.-Gem. Führung. Sämtliche Mitglieder müssen erscheinen. Jeden Donnerstag von 20 1/2—22 Uhr Gymnastik, Spiel und Sport, Sportschule Herzogstr. Stärkere Beteiligung ist notwendig.

Essen: Liga fL. Arb.-Gem. Essen. Erich Roth, Essen-West, Kopernikusstr. 10.

Gelände: Selbeck.

Treffen: Einführung von neuen Mitgliedern und Interessenten.

Veranstaltungen: Gymnastikkurse jeden Freitag 19 Uhr auf der Margarethenhöhe. Anmeldungen hierzu nimmt Freund Adolf Frhr. von Willingen Essen, Schäferstr. 31, entgegen.

Jeden Mittwoch, 20 Uhr, Zusammenkunft beim Gruppenführer.

Veranstaltungen: Die nächste Monatsver-

sammlung der A.-G. findet am 7. März 20 1/2 Uhr, beim Gruppenführer statt.

Besondere Ereignisse: In der Jahresversammlung wurde Erich Roth einstimmig wieder zum Gruppenführer gewählt. Das Versammlungs-Protokoll kann beim Gruppenführer eingesehen werden.

Erfurt: Liga fL. Robert Bachmann, Erfurt, Schlachthofstr. 70 I. K: Bernhard Patzer, Erfurt, Schmidtstedter-Ufer 10. PSch: 30393.

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

Treffen: Jeden dritten Sonnabend im Monat Heimabend im Restaurant Steiniger, Predigerstraße. Gäste sind herzlich willkommen. Beginn 20 Uhr.

Frankfurt a. Main: Liga fL. Karl Schneider, Bad Homburg-Gonzenheim, Hauptstr. 9. PSch: Frau Linnes Schneider, Konto Nr. 19541 Frankfurt a. M. Gonzenheim, Post Bad Homburg v. d. Höhe.

Gelände: I. Des „Orplid“ bei Dornholzhäusern i. T. Tagesgebühr: M. 0,25 Erwerbslose und Studenten gegen Ausweis M. 0,10. Kinder unter 16 Jahren und Anschlussmitglieder haben bis auf Weiteres freien Zutritt zum Gelände. — II. Saalburgbund-Gelände bei Friedrichshof i. Taunus unter gleichen Bedingung wie zu 1 zu besuchen.

Treffen: Durch Beschluß wurde der zweite Mittwoch jeden Monats als ständiger Nestabend festgelegt. Die erste Zusammenkunft findet am Mittwoch, den 8. Februar 1933 in unserem alten Nest- und Gründungslokal „Vegetarisches Speisehaus „Ceres“, Alte Rothofstr. 1, Ecke Junghofstr. Nähe Roßmarkt, als Unterhaltungsabend, statt. —

Veranstaltungen: Wir bitten alle Mitglieder um so zahlreichen Besuch wie zur Weihnachtsfeier und um rechtzeitiges Erscheinen um 19 1/2 Uhr, weil um 10 Uhr das Lokal geschlossen wird. — Schwimmabend unverändert. Eintritt für Ligamitglieder ab 15. Januar 33 RM. 0,50; für Erwerbslose RM. 0,20. Gymnastik: unverändert. Eintritt für Mitglieder RM. 0,50; für Erwerbslose RM. 0,25. Für auswärtige mit Lichtbild-Ausweis RM. 1,—. — Unsere Weihnachts- und Sonnenwendfeierveranstaltung am 23. Dez. 32 in unserem alten Nestlokal „Ceres“ war über Erwarten gut besucht. Der strahlende Weihnachtsbaum und die zahlreichen Tischkerzen bestätigten sinnvoll unser Tagesmotto: „Dem Licht entgegen: Der Abend wurde durch Ansprachen, Gedichten reichlich ausgefüllt.“

Besondere Ereignisse: Linnés Schneider die durch Sammlung der Geldmittel zum erfolgreichen Gelingen des Abends unter den Freunden der Liga, mit ihren Helferinnen besonders beigetragen hat, sowie allen lieben Freunden für die besonderen Spenden, auch von dieser Stelle aus herzlichen Dank. Die frohen Gesichter der beschenkten Freunde und ihre Versicherung, der Liga in bisheriger Weise die Treue zu bewahren, bewiesen den harmonischen Ausklang.

Halle-Saale: Liga fL. F: Friedrich Schreiber jun., Elektro-Geschäft, Halle a. S., Reilstr. 30, T: 25390.

Für den Besuch unseres Geländes ist unbedingt der Ausweis bei sich zu führen. Wir treffen uns daselbst jeden Sonntag.

Veranstaltungen: Am Sonntag, dem 5. Februar um 9 1/2 Uhr Besichtigung des Landwirtschaftlichen Instituts. Treffen: Ecke Ludwig-Wucherer- und Wilhelmstraße. — Am 11. Februar im Guttemplerheim Heimabend. Freund B. spricht über seine Ferienerlebnisse auf Hiddensee. — Am 19. Februar Fahrt ins Blaue, zu welcher wir uns am Roland auf dem Markte treffen. — Am 25. Februar Heimabend, (bunter Abend mit heiteren Darbietungen). Gönner und Freunde unserer Bewegung sind einzuführen. — 5. März Radtour nach dem See und Eisleben. — 11. März Film-Vortrag. (Eine Süd-Amerika-Reise.) An allen Heimabenden 19,30 Uhr Gesangs-Unterricht unter der Leitung von Freund Reichert.

Hamburg: Liga fL., Arb.-Gem. Hamburg-Altona. Geschäftsstelle: Hamburg, Lübbecke Str. 4. T: 251 734. PSch: Hamburg 372 87. Spr: jeden Freitag von 18—20 Uhr in der Geschäftsstelle.

Veranstaltungen: Siehe Hamburger Wochenplan.

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

— Höhensonne: Hamburg, Lübecker Str. 4. Täglich von 9 bis 21 Uhr. (Preis per Einzelbestrahlung M. —,60, bei Doppelbestrahlung M. —,30 pro Person). — Vortragsabend: Dienstag, den 21. Februar 1933 im „Reform“, Lübeckerstr. 4. „Das Leben in Zahlen“ (Vortrags- und Experimentalabend von Freund Ally). Beginn pünktlich 20 Uhr. Gäste willkommen. — Heimabend: Jeden Freitag im Heim, Lübeckerstr. 4. Die Abende sollen in erster Linie der freien Aussprache über alle interessierenden Fragen der Bewegung (Lebensgestaltung und Weltanschauung) dienen. Grundlage für die Diskussionsabende im Februar ist die „Zielskizze der Freikörperkultur“ von Dr. Hans Vahle. Zahlreicher Besuch erwünscht. — Fahrten: Sonntag, den 12. 2. 33: Wanderung Blankenese — Rissen — Klövensteen — Gelände. Treffen 9 Uhr vorm Bahnhof Blankenese. Sonntag, den 26. 2. 33: „Rund um Poppenbüttel“ Treffen 9 Uhr vorm Bahnhof Poppenbüttel. — Ausweise: Zu allen Veranstaltungen ist der Ausweis mitzubringen. RFK-Jahresmarke 1932 muß geklebt sein. — Beiträge: Wir bitten um besonders pünktliche Begleichung der monatlichen Beiträge. Fällig sind sämtliche Beiträge einschließlich Februarbeitrag. Zahlung an den Kassierer oder auf das Postcheckkonto Hamburg 372 87. —

Harburg-Wilhelmsburg: Näheres siehe unter Hamburg.

Hannover: Liga **HL.** Gustav Salomo, Hannover-Linden, Küchengartenstr. 7 part. Nach vorheriger Anmeldung.

Kassel: Liga **HL.** Arb.-Gem. Kassel, Franz Oppermann, Kassel, Frankfurter Str. 99.

Königsberg i. Pr.: Liga **HL.** Richard Awiszus, Königsberg i. Pr., Luisenallee 71.

Gelände: Ab 1. März neues Gelände Park Aweiden.

Treffen: Jeden Donnerstag, 20,30 Uhr, Gymnastik im Artushof. Jeden Sonntag ¼10 Uhr Treffen am Nordbahnhof zum Winter-sport oder Wanderungen.

Veranstaltungen: Montag, den 6. u. Dienstag, d. 7. Februar Liter. Abend „Der Strom“ von Max Halbe, Hammerweg 14. I. Dienstag, den 14. Febr. Heimabend im Ledigenheim Lit. Wallstr. 20 Uhr. Vortrag Lfr. Dr. Güttler „Finnische Reise“. Mittwoch, den 15. Febr. 20 Uhr 15 Min., Singabend bei Grunwald, Altst. Markt 17. Montag, den 20. u. Dienstag, den 21. Februar Liter. Abend, Hammerweg 14. I. gelesen wird: „Johannisfeier“ von Sudermann. Dienstag, den 28. Febr. 20 Uhr 15, Singabend b. Grunwald, Altst. Markt 17.

Kiel: Die Kieler Freunde, sowie alle übrigen Freunde der Provinz Schleswig-Holstein sind der Hamburger Arb.-Gem. angeschlossen worden. Näheres über die Zusammenarbeit durch Rundschreiben. Anfragen an die Adresse der Arb.-Gem. Hamburg.

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

Gelände: Jeden Sonntag um 11 Uhr Gymnastik.

Veranstaltungen: Jeden Mittwoch Gymnastik und Spiele in der Turnhalle Schillerstraße, pünktlich 20 Uhr. Geräteturnen ebenda für Interessenten vorher ¼20 Uhr.

Carolabad an folgenden Sonntagen 12 Uhr: 5. 2., 19. 2., 5. 3., 19. 3. Höhensonne: Freitags 19,30 bis 20,30 Uhr, Sophienstr. 17. **Westbad:** Siehe Leipziger Wochenplan.

Lüneburg: Liga **HL.** Wilhelm Lüders, Lüneburg, Köppelweg 6.

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

Gelände: In der Buschwiese b. Schönebeck. Verbindungen Eisenbahn und Straßenbahn Linie 14, Haltestelle Schönebeck Markt.

Treffen: Sonntags auf dem Gelände.

Jeden Montag von 20—23 Uhr Gymnastik und Spiel in der Städtischen Turnhalle Leipzigerstraße 46 Eingang Fermersleber-Weg.

Veranstaltungen: Sonntag, den 12. Februar Wanderung. Treffpunkt Endstation Linie 1. Neue-Neustadt 10 Uhr. — Sonntag, den 26. Februar: Heimabend im Alkoholfreien Speisehaus Alter Markt 17. 17 Uhr und unsere Verlosung zum Besten unseres Geländefonds. Lose hierzu beim Führer und Kassierwart.

Beiträge bitten wir an unseren Kassierwart Paul Wandel, Magdeburg-Fermersleben, Eickendorferstr. 4 zu senden.

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

Gelände: Lützeltsachen bei Weinheim. Veranstaltungen: Jeden Dienstag, 20,30 Uhr im Heimlokal Heimabend: Am 2. Samstag im Monat Vortrag von Lichtfreund Walbaum.

Besondere Ereignisse: **Außerordentliches Programm. Am Samstag, 4. März 1933, 20 Uhr Mitgliederversammlung.** Tagesordnung: 1. Berichterstattung, 2. Kassenbericht, 3. Neuwahl der Vorstandschaft, 4. Anträge.

Mainz-Wiesbaden: Liga **HL.** Für Mainz: Fr. Herrmann, Mainz, Bebelring 69. Für Wiesbaden: Eugen Lechner, Wiesbaden, Goethestr. 21. pr: 21—14 und ab 19 Uhr. PSch: Frankfurt 44 4a7.

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

Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat in Wiesbaden bei E. Lechner Jeden Mittwoch in der Zitadellenschule in Mainz, 20 Uhr, Gymnastik.

Veranstaltungen: Jeden zweiten Mittwoch im Monat in Wiesbaden bei Lechner, Wiesbaden, Goethestr. 21; Heimabend. Jeden Mittwoch um 20,30 Uhr in der Zitadellenschule: Gymnastik.

Merseburg/Saale: Liga **HL.** Albert Konwiarz, Wallendorf.

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

München: Liga **HL.** Martin Kürzinger, München, Waldtrudering. In der Heuluß. Spr. ab 18 Uhr. PSch: 3834 Münch. Auskunft: Georg Schmid, Theresienhöhe 3-4.

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

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

Veranstaltungen: Wer keine Zeit zum Hüttdienst hat, muß es rechtzeitig melden; gegen Vergütung der Fahrtkosten übernimmt der Geländewart den Dienst.

Donnerstag, den 16. Februar Vortrag aus dem Buch „Zielskizze der Freikörperkultur“ von Landgerichtsrat Vahle. Im März Vortrag von Max Germann.

Nürnberg: Liga **HL.** Georg Götz, Nürnberg W., Nelkenstr. 8, I.

Gelände: Gründlachwiese bei Neunhof.

Treffen: Jeden Samstag und Sonntag auf dem Gelände. — Heimabend am 2. Januar fällt aus. — Am 16. Januar Jahresversammlung mit Neuwahl.

Veranstaltungen: Jeden Mittwoch Höhensonnenabend. Meldung beim Führer.

Oberlausitz: Liga **HL.** J. Zieschank, Altlobau 21 b. Löbau/Sachsen.

Plauen/Vogtl: Liga **HL.** Arb.-Gem. Plauen/Vogtl. S: Fritz Ulrich Lange, Plauen i. Vogtl., Antonstr. 17 I. Spr: 13—14 und ab 19 Uhr.

Rostock i. M.: Liga für freie Lebensgestaltung e. V. Arb.-Gem. Rostock und Mecklenburg. Ludwig Wiede, Rostock i. M., Schröderstr. 37 ptr.

Saargebiet: Liga **HL.** Schwalbach, Saar. Arb.-Gem. Saargebiet. J. Becker, Hauptstr. 138.

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

Gelände: Die Lichtfreunde werden gebeten, beim Geländebesuch stets den gültigen Ausweis mitzubringen. Lichtfreunde anderer Bewegungen haben Geländegebühr zu entrichten.

Treffen: Jeden 1. und 3. Samstag im Monat Heimabend bei Freund Langohr Wuppertal-Wiehlingshausen Altst. Nr. 8. — An jedem 2. Heimabend im Monat können Gäste eingeführt werden.

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

Gelände: Zur Zeit im Ausbau.

Treffen: 5. Februar 1933 Heimabend. Bericht unseres Sportlehrers von seinem Besuch bei den Berliner Freunden. Jeden Sonntag Geländearbeitsdienst.

Veranstaltungen: Jeden Mittwoch 20 Uhr Gymnastik, Leibesübungen von Sportlehrern der Dtsch. Hochschule für Leibesübungen (Schallpl.) Leit.: L. Kern. Anschließend Höhensonnenbestrahlung unter Leitung von Freundin Frieda Ehrenburg.

Besondere Ereignisse: Skitour in die Dolomiten. Näheres auf Anfrage bei der Führung.

Zwickau: Liga **HL.** Walther Malz, Oberhondorf b. Zwickau Sa.

Gelände: 15000 m großes Wald- und Wiesengelände in völlig staubfreier Lage, mit Badeteich, Spielplatz u. Schutzhütte.

Treffen: Jeden 1. Sonntag im Monat Heimabend im „Hospiz Glückauf“ Zwickau Sa., Hermannstraße.

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

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

Wie gesund für Ihren Körper

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

Friedr. Hammer, Forst (Lausitz) 7
Tuchfabrik

Lichtfreunde!

Euer Lieferant für Ski- u. Wintersportausüstungen

ist Euer anerkanntes Spezialgeschäft
„Der Sport G.m.b.H.“, Berlin W 8
Bayreuther Straße 32 (am Wittenbergplatz)

Kräutermalz-Kundalini
das moderne Kraftmittel
von Neufarm VDR anerkannt in allen Reformhäusern erhältlich

Ernährung und Zahnkrankheiten.

Der Aufsatz „Ernährung und Zahnkrankheiten“ von Dr. H. Grote im Heft 1 1933 Seite 19 der Freikörperkultur und Lebensreform enthält manches Beachtenswerte. Die Mitteilungen über den Einfluß des Zuckers auf die Zähne bedürfen aber der Richtigstellung, da die dort geäußerten Ansichten einer sachlichen Kritik nicht standhalten.

Der Zucker greift den Zahnschmelz nicht an. Der Zucker ist bekanntlich von allen Nahrungsmitteln am leichtesten löslich. Esse ich Zucker, so vermag ich schon nach wenigen Minuten keinen Zucker mehr im Munde nachzuweisen. Der Speichelstrom schwemmt den Zucker auf schnellstem Wege in den Magen. Anders liegt es z. B. beim Brot oder der Kartoffel oder anderen stärkehaltigen Stoffen. Durch die Amylase des Speichels wird die Stärke in diesen Nahrungsmitteln in Malzzucker und dieser durch die Maltase in Traubenzucker aufgespalten. Dieser Prozeß dauert u. U. eine geraume Zeit. Wenn sich z. B. klebrige Stärketeilchen bzw. feiner Stärkestaub an den Zähnen festsetzt, dann gewinnen die auch im Munde befindlichen Pilze, vor allem der Milchsäurepilz, die Zeit, um aus dem immer neu entstehenden Traubenzucker Milchsäure zu bilden. Und diese durch Gärung erzeugte Milchsäure ist der Feind der Zähne. Kaut ich Brot, so kann ich oft noch nach einer halben Stunde Traubenzucker im Munde nachweisen, was beim Genuß von Zucker nicht möglich ist. Der Ausdruck „Zuckerkaries“ ist schief, man müßte die Krankheit eher „Milchsäurekaries“ oder „Stärkekaries“ nennen.

Die zu schnelle Sättigung durch Zucker tritt in der Tat ein, ist aber im allgemeinen nur zu begrüßen, da wir in der Regel zu viel essen, und damit unsere Verdauungsorgane allzusehr belasten. Jeder Sportmann weiß, wie wertvoll gerade der Zucker als Energiespender ist. Der Zucker, der umgehend in seine beiden Komponenten, Traubenzucker und Fruchtzucker, gespalten wird, verbrennt schnell ohne Schlackenbildung und ohne das Herz stark zu beanspruchen.

Jeder Reformier zieht süße Speisen den sauren vor — und mit Recht! Saure Speisen sind — man darf dies allerdings nur mit Einschränkung sagen — immer etwas verdächtig. Das „Süße“ wird leider vom „Normalmanne“ schlecht gemacht, meist um sich das Bier, das bitter und „männlich“ ist, nicht nehmen lassen zu brauchen. Zahnkaries ist sehr stark vom Erbgut abhängig. Nicht umsonst stellt man fast immer fest, daß Trinkerkinder schlechte Zähne haben.

Es liegt nahe anzunehmen, daß man den Zucker nur zu gerne aller möglichen schädlichen Wirkungen beschuldigt, nur um „wieder eine Entschuldigung mehr“ zur Hand zu haben. Der Unsinn mancher dieser Einwendungen geht schon daraus hervor, daß fast alle Lebensmittel (bis auf Eiweiß und Fettstoffe) in unserem Verdauungstraktus und im Körper auf Traubenzucker aufgebaut werden, der ja bekanntlich der Betriebsstoff unserer Muskelmotoren ist. Man müßte also viele der Vorwürfe auch dem Brot, der Kartoffel, ja, eben fast allen Nahrungsmitteln machen! Sie alle sind auch Zuckerstoffe!

Der Vitaminfrage wird viel zu viel Beachtung geschenkt! Wenn wir jeden Tag etwas Rohes essen, unseren Süßmost trinken (keine Alkoholical), recht viel Kartoffeln und Gemüse verzehren, vor allem auch alles richtig zubereiten, dann nehmen wir genügend Vitamine zu uns und dann dürfen wir auch unseren Zucker essen.

Der Zucker ist allerdings frei von Ergänzungsstoffen. Der Apfel aber auch, jedenfalls sind die Mengen, die er enthält, so gut wie ganz wirkungslos. Wollen wir deshalb auf den Apfel verzichten? Wir essen ja nicht nur Zucker, sondern alles andere dazu.

Wir Körperkulturmenschen können den Zucker nicht entbehren! Wir brauchen mehr Zuckerstoffe als alle anderen Menschen, weil unsere Wärmeabgabe größer ist! Der Zucker gibt uns diese nötige Wärme. Also lassen wir uns unsere Freude an den Süßigkeiten nicht verderben. Wer es gewöhnt ist, gut zu kauen und wer zudem am Abend sich die Zähne gut putzt, der braucht keine Angst vor der Zahnkaries zu haben!

Ferdinand Goebel-Berlin.

Für Sport und Massage nur

NIVEA ÖL

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

Für Licht,
Luft und Sonnenfreunde!



Aus zwei Urteilen: ... Ein besonderer Vorzug Ihres Oles ist, daß es die Poren nicht verstopft ...
... Der Erfolg war ausgezeichnet ... und selbst bei starkem Frost und Wind kein Kältegefühl.
Nivea-Öl in Flaschen: RM 0.50, 1.00 und 1.60

Süddeutsche Skifahrt in die blaue Silvretta für Verbandsmitglieder.

Vom 25. 2. bis 12. 3. 33 fahren wir wieder in die blaue Silvretta, Standquartier Saarbrücker Hütte, 2610 m. Da oben stört uns kein „Winterfrischler“, dort strahlt die „echte Höhensonne“, wenn im Tal der Nebel liegt. Das Gelände ist unbedingt schneesicher und auch für Anfänger, mit Fellen, erreichbar.

Kosten RM. 105,— einschließlich Fahrt Stuttgart—Parthenen—Stuttgart, Unterkunft, Verpflegung, Bedienung und Kursgeld. Fahrpreisermäßigung für die Fahrt bis Stuttgart durch Sammelfahrten. Auskunft und Anmeldung: Freund Heberer, Schule für Suréngymnastik, Stuttgart-W, Militärstr. 93.

Hast du kein Geld,

die Hickethier-Sehschulung zu besuchen, dann wird es dir aber möglich sein, an Hand des Buches „Volle Sehkraft“ dein Augenlicht zu verbessern. Wir raten dir gut: Uebe zu Hause nach dem Buche „Volle Sehkraft“! Es ist leicht zu erwerben, zumal eben die billige Volksausgabe erschienen ist. Wenn dir aber das Geld für den Besuch der Hickethier-Sehschulung zur Verfügung steht, so wirst du dir auch gern vorher durch das Buch „Volle Sehkraft“ einen Einblick in die Hickethier-Sehschulung verschaffen wollen.

Die Volksausgabe „Volle Sehkraft“ umfaßt 224 Seiten und kostet trotz der vielen bildlichen Darstellungen nur 1,80 RM. Die große Geschenkausgabe kostet in der ersten Auflage 3,60 RM. und in der zweiten Auflage 5,— RM.

Bestelle noch heute, und du wirst wieder ein anderer, ein wertvoller und leistungsfähiger Mensch!

Bei Voreinsendung auf unser Postscheckkonto Erfurt 271 95 liefern wir portofrei.



Sonnenschulbücherei auf
Schloß Clettenberg / Südharz

Heraus aus der seelischen und wirtschaftlichen Not führt die einzigartige Monatsschrift „Erfolgreiche Lebensgestaltung“. Sie bietet ernsthaften Menschen vielseitige Erfolgsmöglichkeiten und eine unerschöpfliche Fülle von brauchbaren Anregungen. — Persönlichkeitspflege. Schicksalsbemeisterung. Willensschulung. Fernkurse. U. a. — Diese Zeitschrift ist eine wahre Hausapotheke an guten Ideen für den praktischen Lebenskampf. Wir suchen überall Freunde und Mitarbeiter. Auch Minderbemittelte willkommen. Halbjährlich nur M. 2,50 einschließlich aller Vergünstigungen. Einführungsschriften und Probehefte gegen 50 Pf. in Briefmarken vom Verlag **Arthur Ernst Keil, Klingenthal Nr. 54 in Sa.**

**R. F. K.
Skikurse und Skifahrten
in Tirol.**

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

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

**Böses erleiden
besser vermeiden!**

Wollen Sie warten, bis „kleine“ Beschwerden sich zu Gicht, Rheuma, Arterienverkalkung u. ä. entwickeln? Gewiß nicht! Dann sorgen Sie dafür, daß Ihr Körper auch in der obst- und gemüsearmen Zeit ausreichend Basenstoffe erhält. Sonst droht die innere Selbstvergiftung, bekanntlich die Grundsache der meisten Störungen. Unentbehrlich sind daher in den Wintermonaten die säurebindenden Ergänzungsstoffe

Kikakana-Basenmischung Mk.
Packung für 4-6 Wochen .. 2,50
1/2 Packung 1,35

Kikakana-Kieselerde
blaue Packung, für 4-6 Wochen, nur 1,35

Kikakana-Pflanzenasche
bequeme Taschenpackung .. 1,80
Ein gesundes, abwehrkräftiges Blut ist der sicherste Schutz gegen alle Krankheitserreger! Heilwunderprospekt und Broschüre „Der rote Faden“ kostenlos i. d. Reformhäusern oder durch

Flügge-Diät, Berlin-Buckow W 60

**Das Buch, das Sie interessiert
Olympische Tage in Los Angeles**

von Arthur E. Grix / Mit 150 Bildern nur RM. 2,95 zuzügl. 30 Pfg. Porto

VERLAG EMIL WERNITZ, BERLIN N 65, MÜLLERSTR. 10
Postscheckkonto Berlin 127774

Natur und Leben



**Monatsschrift für Naturheilkunde
Lebensreform und Körperkultur**

Mit Beilage in Lieferungen:
Lexikon und Adreßbuch für
Naturheilkunde und Lebensreform.

Probehefte kostenlos.

Naturform-Verlag,
Berlin W 9, Linkstraße 33/34

DAS TRADITIONELLE MASKENFEST VON CH. STRAESSER

am Fastnacht-Dienstag, den 28. Febr. 1933
im Tiergartenhof am Bahnhof Tiergarten

VORVERKAUF RM. 2.— BEI ALLEN VERANSTALTUNGEN

KLEINE ANZEIGEN

Anschrift für Anzeigen und Ziffersendungen: **RFK-Verlag Berlin N 65, Müllerstraße 10**; für Zahlungen: Postscheckkonto: Berlin 102 872 „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.

Junges Ehepaar
(Mitglieder der Liga)
sucht Verwaltungsstelle oder Stelle als Hilfe in Erholungsheim oder auf Gelände der Freikörperkultur, firm in Küche und Haushalt, auch für Reformernährung, sowie ausgebildet als Gymnastikleiter.
Es handelt sich um zwei Freunde, die wir besonders empfehlen können und erbitten wir nähere Angebote direkt an die Hauptverwaltung der Liga.

Gymnastiker
und Partnerin suchen b. Münchener Lichtfreunden 2 einf. möbl., mögl. billige Zimmer oder Mansarden. (Selbstverpfl.) Zentrale Lage bevorzugt. Baldige Preisangebote erbeten unt. 476 an den Verlag.

München.
Sportlehrer von R.F.K. Bänden, Kölner, studienhalber München, sucht Teilnehmer für freudereichernde, frische Gymnastik.
Einzel-, Gruppen-, Vereins- und Familienunterricht, von morgens 6 Uhr bis abends 11 Uhr, auch Sonntags. Preiswert! Hervorragende Anerkennungen! Arbeit auch mit Schwing-, Plattform-, Doppel-, Medizin- und Hohlballen. Ringtennis, Tischtennis, Boxen, Schwimmen, Selbstverteidigung u.s.f.
Beginnen Sie beherzt! Probebestunde kostenlos.
Anfragen a. d. Verlag erbeten unter 480.

Verantwortlicher Redakteur
mit umfassenden Kenntnissen aus der FKK-Bewegung und dem gesamten Gebiet der Lebensreform baldigst gesucht. Beherrschung d. Pressegesetze und gute Erfahrung mit bekannten Autoren Bedingung. Ausführliche Angebote mit Angabe der Honoraransprüche erbeten unter 475 an den RFK-Verlag.

Märchenwiese
sucht I. Hyp. RM. 60 000,— oder evtl. 20 000,— z. Ablösung d. II. Hyp. Näh. **Bartsch**, Bl. O 112, Mirbachstr. 25. Tel.: E 8, Andreas 1444.

Anerkannter Kunstmaler
anfertigt nach jeder Photographie die schönsten Gemälde. Anfragen erbeten unter 478 a. d. Verlag.

Einfache Stütze
z. 1. bzw. 15. III. m. Famil.-Anschluss gesucht. Lichtbündel wollen sich melden m. Gehaltsansprüchen, evtl. Zeugn. u. Lichtbild bei Dr. med. Reißner, Chemnitz, Mozartstraße 6.

Junger Lichtfreund sucht Briefwechsel mit nettem lb. Lichtmädel Zuschr. unt. 474 an RFK-Verlag.

Jg. Italiener sucht Briefwechsel m. Lichtfreundin. Besucht am 1. 2. 33 Oesterreich und Deutschland. Sofort. Antwort mögl. m. FKK. Bild erbeten an F. Luzzato, Terzo Aquileia (Trieste-Italien)

**EMPFEHLENSWERTE
REFORMHAUSER**

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

Reformhaus Dippel, Inh. Paul Voigt, Grünauer Straße 31, Cottbuser Straße 9-10, Wrangelstraße 116, Tel.: F 8, Oberbaum 1542.

Berlin SO.
Reformhaus Gesundheitsquelle Köpenicker Str. 96. M. & A. Adorno. Janowitz 0639.

Komfort-Zimmer
Berliner Westen bei Gesinnungsfreundin, auch Tageweise. Umland 4095. Zuschr. 477 RFK-Verlag.

Verantwortlicher Schriftleiter: **Hans Kopka, Berlin.**

Bildwart: **Th. v. Korsch.**

Redaktionsschluss am 14. jeden Monats.

Rücksendungen erfolgen nur, wenn Rückporto beigelegt ist.

Schriftleitung „Freikörperkultur und Lebensreform“, **Berlin NW 7, Schiffbauerdamm 19. — Tel.: D 2 Weidendamm 9309.**

Verleger: **RFK-Verlag, Berlin N 65, Müllerstraße 10.**

Bepugspreis einschl. Zusendung vierteljährlich. Drucksache: Inland RM 1,35, Ausland RM 1,60.

In geschlossenem Umschlag:

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

Gerichtsstand für alle Verlags- und Redaktionsangelegenheiten Berlin-Mitte.

Druck: **Emil Wernitz, Buchdruckerei, Berlin N 65.**



Einen Pfennig täglich für die Gesundheit

kann jeder aufbringen. Die Zeitschrift

„Gesunde Lebensführung“

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

Probenummer bereitwilligst kostenlos.

In unserem Verlage erschien:

„Der brennende Punkt“

von Karl Obermann.

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

Glänzend begutachtet!

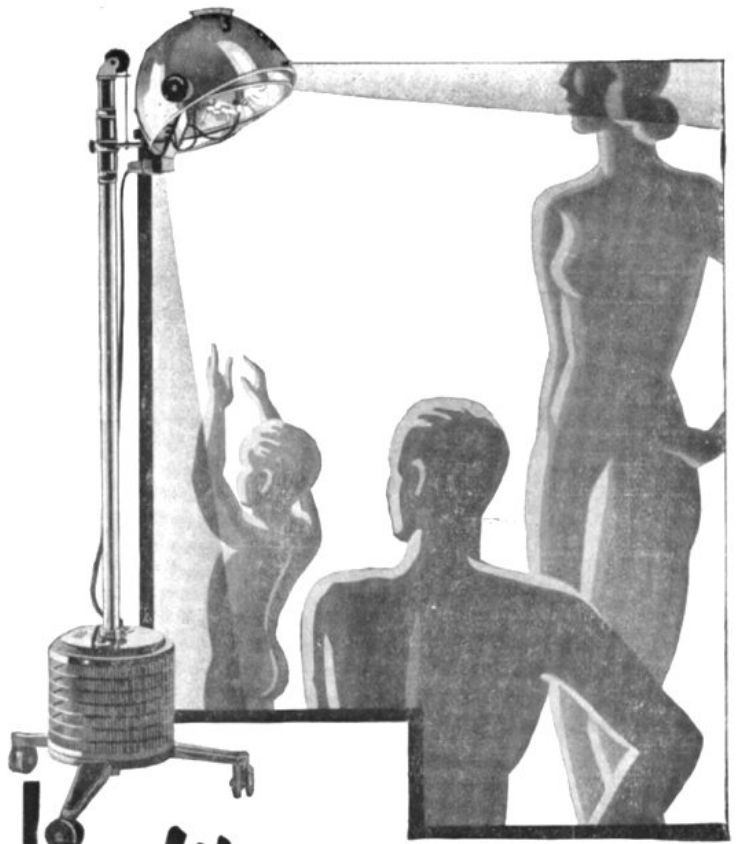
Oktav, 120 Seiten.

Preis RM. 2,—

VOLKSWOHL-VERLAG

Frankfurt a. Main - Schwanheim

Postscheckk.: Frankfurt/M. Nr 80116



Wenn Sie an die Kraft der Sonne glauben

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

Preis:

Leicht transport. Höhensonne-Tischlampe des Jubiläums-Modells mit Verstärkungs-Ref. (Typ SR 300) für Wechselstr. RM 220,50
dto. dto. ohne den „ (Typ SN 300) für Wechselstr. RM 184,50
Für Gleichstrom bisheriges Tischlampen-Modell . . . RM. 126,—

Diese Preise verstehen sich frei Haus!

Interessante Literatur: 1. „Licht heilt, Licht schützt vor Krankheit“, von Sanitätsrat Dr. Breiger, RM —,95. 2. „Ultraviolettbestrahlungen bei Herz- und Gefäßkrankheiten“, von Geh. Sanitätsrat Dr. Hugo Bach, RM — 95, 3. „Luft, Sonne, Wasser“, von Dr. med. Thedering, RM 3,35 gb. 4. „Verjüngungskunst von Zarathustra bis Steinach“, von Dr. A. von Borosini, RM 3,20. 5. „Verjüngung durch Anregung der Blutbildung“, von Dr. Arnold Lorand, RM 8,05. Erhältlich durch den Sollux-Verlag, Hanau a. M., Postfach 753. (Versand frei Haus unt. Nachnahme.)

Künstliche Höhensonne

— ORIGINAL HANAU —

Bitte verlangen Sie ausführliche Prospekte von der

Quarzlampen-Gesellschaft m. b. H.,

Hanau a. M., Postfach Nr. 253

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

80% aller Krankheiten

haben letzten Endes ihre Ursache in der mit Recht so gefürchteten und trotzdem immer noch zu wenig beachteten Stuhlverstopfung. Sie ist heute das am meisten verbreitete Kulturübel im wahrsten Sinne des Wortes. Als unausbleibliche Folge seiner Vernachlässigung stellen sich gar bald alle möglichen Krankheiten ein wie: Kopfschmerzen, Brennen der Augen, Hautausschläge, alle die verschiedenen Darmstörungen, Hämorrhoiden, Organverlagerungen u. v. a.

Wie einfach ist es, dem Uebel mit allen seinen üblen Folgeerscheinungen erfolgreich entgegenzutreten, zeigt uns **Dr. Julius Schulz** in seinem Werk:

Dauernde Heilung von Stuhlverstopfung und Darmübeln aller Art . . . RM. 1.50

Ein Feind aller Abführmittel, die nur einen mindestens zweifelhaften Augenblickserfolg bringen, gibt Dr. Schulz die natürlichen Mittel und Wege an, wie diesem Erbübel besonders durch Kräftigung der Magen- und Darmmuskulatur sowie des ganzen Verdauungsapparates mit bestem Erfolg und für dauernd beseitigt wird.

Zu haben in allen Buchhandlungen und Reformhäusern und im

LEBENSWEISER - VERLAG
Gettenbach bei Gelnhausen

Lebenserneuerungs-Schau

1. Allgemeine Reform = Ausstellung

15.-23. APRIL 1933
IN DEN GESAMTRÄUMEN DES ZOOLOGISCHEN GARTENS

Alle großen lebensreformerischen Spitzen-Verbände werden auf dieser Ausstellung vertreten sein

Naturgemäße Lebens- und Heilweise, sowie alle verwandten Bestrebungen

Während der Veranstaltung finden Darbietungen auf dem Gebiete der modernen Körperkultur, des Tanzes und der Gymnastik statt

Auskünfte erteilt das Ausstellungsbüro in den Festsälen des Zoo, Budapester Straße 9. Telefon: B 5, Barbarossa 9381

Wie spitze Steine im Schuh

sind Unpäßlichkeiten und Krankheiten. Bemühen Sie sich deshalb energisch Ihre kleineren oder größeren Uebel loszuwerden durch eine Blutreinigungs- und Bluterneuerungskur mit den beliebten

Schoenenberger'schen Pflanzensäften

Schlacken- und giftfreies Blut haben, bedeutet soviel wie gesund sein u. mit fröhlichen, blanken Augen in die Welt gucken

Nehmen Sie

bei Herzbeschwerden: Schafgarbensaft

bei Magen- und Darmstörungen:
Wermut- und Enziansaft

bei Gallen- und Steinleiden: Rettichsaft

bei Bleichsucht und Appetitlosigkeit:
Möhren- und Spitzwegerichtsaft

bei Rheuma: Meerrettich

für die Nerven: Johanniskraut

Sie erhalten gern kostenlos die interessante Broschüre von Dr. Hansen

„Trinke — und genesen durch — Pflanzensäfte“

Erhältlich in den Reformhäusern oder, wo nicht vorrätig, im Prana-Haus, Pfullingen B 32 Würtf.



Der neue Weg zur glücklichen Ehe!

Lichtfreunde, Lebensreformer und Neugeistler finden ihren gesinnungsverwandten Lebensgefährten durch den

„LEITSTERN“

ideale Ehevermittlung der Zeitschrift

„DIE LEBENSREFORM“
HEIDELBERG

Unverbindliche Auskünfte gegen Einsendung des Briefportos.