

47. 9. 28
Oktober 1928

Berlin

50 Pfg.
80 Groschen

Leben und Sonne



Reichsverband für Freikörperkultur e. V.



Unterhaltung

Handdrucklinolschnitt von Karl Henn

Leben und Sonne

Zeitschrift für Freikörperkultur und sittliche Lebensgestaltung. Organ des Reichsverbandes für Freikörperkultur E. V.

Schriftleiter: Dr. Hans Fuchs
Darmstadt, Rheinstraße Nr. 8

Rücksendungen erfolgen nur dann,
wenn ein Freiumschlag beigelegt ist.

Berlin, Oktober 1928

Der Firm-Verlag, Bln.-Wilhelmshagen
Postfach: Berlin 597 20 Fernruf: Ernter 548

Preis 50 Pf. (Oesterreich: 80 Gr.)

Bezugspreis einschl. Zustellung vier-
teljährlich 1,75 M., in geschlossenem
Umschlag 2,40 M., Postbezug 1,46 M.
einschl. Zustellgebühr.

Meister Fidus zum 60. Geburtstage

Von Therese Mülhause-Vogeler

Es ist das Schicksal und die Tragik aller großen Künstler fast, daß die Mitwelt ihnen stumm bleibt, daß ihre Bedeutung verkannt wird, daß erst die Nachwelt sich der Werte bewußt wird, die in den Werken der nun dem Leben Entrissenen liegen, vergraben oft in Schreibtischen, in den Werkstätten in stillen Winkeln verstaubend, wenn nicht die sorgsam-liebevolle Hand eines nachgelassenen Lieben oder Freundes sie pflegt. Schopenhauer, Wagner, Klinger, Mozart, Kleist, fast jeden Namen kann man nennen mit Ausnahme von ein paar ganz wenigen, Schoßkindern des Glücks, denen das Schicksal einflußreiche, in der Welt eine Rolle spielende Freunde und Verstehende zuführte. So traurig an sich die Tatsache ist, sie liegt begründet im Wesen jedes Künstlers, weil er in seinen Erkenntnissen und Werken gleichsam immer nur mit einem Fuß noch in der Gegenwart, aber mit dem andern in der Zukunft steht, weit vorausschauend, prophezeiend in seinen Werken, darum erst der Zukunft im Menschengeschlecht verständlich. Meister Fidus teilt dieses Los mit vielen anderen schon gewesenen und zeitgenössischen Künstlern. Aber wir sind Mitwelt. Wollen wir auch blind und stumm vorübergehen?

Wir in der Freikörperkulturbewegung, wir, die wir in der Jugendbewegung standen oder noch stehen, wir haben Fidus viel zu danken. Früher als wir, und mutig im Bekennen durch seine Werke, strebte er zur Verwirklichung einer neuen Lebensart und natürlichen Weltanschauung, Vorkämpfer auf Gebieten und Vorlebender, beispielhafte Erscheinung für uns, noch ehe wir recht begriffen hatten, um welche Werte es ging.

Im Lichtgebet, dem schönsten Gleichnis des lichtstrebigen Erdenmenschen, dem Bilde, das jeder von uns in seinem Heim haben sollte, spricht die Ahnung solchen neuen Lebenswertes zu uns, die Ahnung, die zur Erfüllung ihm ward in späteren Werken. Da können wir abnehmen, was es zu erreichen gilt und wie diese Ziele erlangt werden können. Da sehen wir die Kinder „auf der Klippe“ — die Kinder seines Meisters Diefenbach etwa mag man sich darunter denken —, da sehen wir die Kinder im Boote „bei den Wasserrosen“, nackt, in der vollendeten Anmut eines nachtgewohnten, gesunden Kinderkörpers, Wegweiser für eine körperstählende, Seele und Geist lebendig machende Erziehung. Da sehen wir in

„Ostermondnacht“, in „Meeresmittagsweiten“, in „Totenklage“, in „Silberner Fjord“ die Einordnung des Menschen in den beglückenden Rhythmus des Kosmos, die wir nun leben sollen, nackt als Naturgegenstand uns einfühlend in die Gesamtheit der Natur.

Da sehen wir in „Die Erde“, in den „Brautinsel“-Bildern, in der „Gnadennacht“ die neue vertiefte, seelisch-verflochtene Einstellung von Mann und Weib zueinander, nach der wir suchen, um die wir ringen in unserem selbstsüchtig-lieblosen Zeitalter. Da finden wir in „Weihenacht“ und der „Beichte“ das Idealbild der Mutterschaft, das wir zu verwirklichen streben an unseren Kindern. Da sind endlich die herrlichen Tempelentwürfe des

Meisters, die leider noch nirgendwo Gestalt annehmen konnten, weil unser materielles Dasein, unser technisches Jahrhundert nicht Verständnis noch Geld hat für die Forderungen der Seele, die in diesen Tempeln ihre Stille und Selbstfindung erleben könnte, die in den Tempeln der „Ist“, die Kraftsammlung böten für wertvolles Schaffen und Werken, die im „Ringelreif“ oder am „strahlenden Quell“ ihre irdische Erscheinungsform, den Leib, in Wasser, Luft und Sonne stählen, erfrischen, leistungsfähig machen, entspannen und ruhen lassen könnte.

Mondnacht

So sonderbarer Odem haucht dahin aus traumumsfloßnen Welten,
 So sonderbares Fühlen rührt die Seele an.
 Was ist denn Traum, was ist denn Wirklichkeit?
 Was ist denn Leben, wo beginnt, wo endet es?
 Ist's nicht jahrtausend-, jahrmillionenlang, jahrmillionenalt?
 Bin ich, sind wir vielleicht nicht schon gewesen,
 Als unsere Erd', ein gluthdurchtobter Ball,
 In heißer Jugendlust den Raum durchheilte?
 O Rätsel, wer es löste!
 Nur hier und da in solcher Nacht, da Traum und Leben eins,
 Da früheste Vergangenheit und weite, weite Zukunft ineinanderfließen,
 Nur hier und da bricht eine Welle sich vom Meer der Ewigkeit
 An unserer Beiten Strände.
 Und dann erklinget leise, leis ein Sang aus nebelgrauen Fernen,
 Ein Sang so tief, von unsagbarer Liebe, unstillbaren Sehnsens Drang.
 So tauchen wir in tief geheimnisvoller Nacht
 In deine Fluten, Ewigkeit, wir, die uns einet deine Macht.

August Heise

Ein reicher Schatz ist in diesen Werken allen verborgen; aber er erschließt sich nur dem ganz, der in der Stille sich in ihren Anblick, nein, in ihre Schau, vertieft. Darum ist es nicht genug, diese Bildwerke einmal gesehen zu haben. Man muß sie besitzen, um immer wieder aus ihrer Fülle schöpfen zu können. Das ist uns durchaus möglich gemacht durch die hochwertigen Reproduktionen, die der Fidusverlag (ehemals St.-Georgsverlag) herausbringt. Bilder sind dazu da, daß sie gesehen werden, nicht nur gelegentlich einmal, nein, sie haben uns immer wieder etwas zu sagen. Darum gehört in jedes Haus, das Wert legt auf Kultur, die Bildermappe, die dann in ruhigen, besinnlichen Stunden vorgenommen wird, wo man sich in dieses oder jenes Bild vertieft, wie man etwa ein schönes Gedicht liest. Es kommt nicht an auf die Menge des Gesehenen, sondern auf die Intensität der Schau. Und wer eine solche Bildermappe hat oder sich anlegt, der versäume nicht, Bilder unseres Meisters Fidus hineinzulegen. Er wird die Bereicherung bald genug spüren, die er daran erlebt, und dazu noch das innere Genügen haben, das Bedürfnis in sich zu stillen, das jede vornehme Seele dem gebenden Künstler gegenüber verspürt: danken zu können. Denn dem Künstler ist wahrhaft Dank, wenn er Seelen findet und weiß in der Welt, in denen sein Werk Widerhall findet, Herzen, an denen die Kinder seines Schaffens Heimat finden. Seien wir dankbare Mitwelt; freuen wir uns, daß Fidus in unserer Mitte noch lebt, und wünschen wir ihm, ihm und uns, daß sein reifes Alter uns noch mit vielen schönen Werken beschenken möge.

Die Entwicklung der Freikörperkultur

Die Freikörperkulturbewegung ist durchaus keine Erscheinung der Gegenwart, wie viele glauben; nur in ihrem festgelegten Weg und ihrem sittlichen Streben steht sie zum erstenmal zielbewußt in der Welt. Dem jungen deutschen Geist aber gebührt die Ehre, Bahnbrecher und Wegweiser einer neuen Erziehung und Kultur gewesen zu sein.

Abgesehen von der natürlichen Auffassung des nackten Leibes im Altertum, besonders bei den Hellenen, trat der Gedanke, daß der nackte

Körper als Gottes Schöpfung bei sittlich reinen Menschen keiner ängstlichen Bedeckung bedürfe, zum erstenmal im 2. Jahrhundert bei den Adamiten, einer gnostischen Sekte, auf. Mit dieser religiösen Sekte verschwand der Nacktkulturgedanke viele Jahrhunderte lang, bis er dann im 16. Jahrhundert in den Gemeinschaften der „böhmischen Adamiten“ auftauchte. Trotz schwerster Verfolgungen hielten sich diese Gemeinschaften bis ins 19. Jahrhundert, und der Maler Diefenbach in Wien, der erste, der etwa

1889 offen für Nacktkultur eintrat, sagte von sich, er sei „ein Nachfahr der böhmischen Adamiten“. Zwischendurch hatten auch die Bestrebungen Rousseaus an anderen Orten die Nacktkultur zu Goethes Zeiten erweckt. Erst zu Beginn unseres Jahrhunderts fand die Nacktkultur bewußte Form und festes Ziel. Als ältestes Dokument der Bewegung in unserem Sinne ist mir ein 1893 gedrucktes Schriftchen von 46 Seiten bekannt, unter dem Titel „Nackende Menschen jauchzen der Zukunft“ von Heinrich Scham (wohl ein Pseudonym) verfaßt und in London verlegt. Das Büchlein enthält unübertrefflich gute Gedanken.

Im Jahre 1902 wurde von Karl Vanselow die Zeitschrift „Die Schönheit“ gegründet, die vorwiegend die Ästhetik des nackten Körpers pflegte, und die später durch Richard Gieseke bis zum heutigen Tage fortgeführt wurde. In jenen Jahren kam dann auch Richard Angewitter mit seinen bahnbrechenden Schriften für Nacktkultur heraus, die die Entstehung des „Treubundes für aufsteigendes Leben“ zur Folge hatten.

Nach dem Weltkriege erwuchsen in zahlreichen Städten Bünde zur Pflege der Freikörperkultur. Der organisatorische Zusammenschluß der Licht-



sucher war nötig, um den damaligen zahlreichen Gegnern der Bewegung eine Einheitsfront entgegenzusetzen zu können und um die Nacktkultur vor Entgleisungen zu bewahren. Denn ihr Entwicklungsgang führte an manchen Klippen vorüber. Es bestand die Gefahr, daß eine unlautere Nacktkultur sich die Bühne und die Tanzbühnen erobern, in Revuen und Zeitschriften sich ausbreiten würde, Absichten und Wege, die der Freikörperkultur diametral entgegengesetzt sind. Die Freikörperkultur will das künstlerische und seelische Empfinden ver-



Wo?

Aufn.: Alf. Frenzel, BdL., Breslau

feinern, das sexualethische Gefühl läutern und vor allem auch der körperlichen Gesundung als der Grundlage eines harmonischen Gleichgewichtes dienen. Deshalb bekämpfen wir das Nackte überall dort, wo es nicht hingehört: vor einem gemischten Publikum, und wo Spekulation auf den Geldbeutel die treibende Ursache ist.

Heute steht die Freikörperkultur als eine ziemlich geschlossene Bewegung mit einheitlichem Ziele da. Die bedeutendste Organisation in Deutschland ist der „Reichsverband für Freikörperkultur“ (RFK.) e. V., der sich aus der ehemaligen Arbeitsgemeinschaft deutscher Lichtkämpfer entwickelt hat. Dieser RFK. umfaßt die Lichtbünde, die in den meisten

größeren Städten heute vertreten sind. Sein Organ ist unsere Zeitschrift „Leben und Sonne“, die auch außerhalb des Verbandes sich rasch einen großen Leserkreis erworben hat. Die vielseitigen Bestrebungen der Freikörperkultur sind aus jedem der vornehm gebildeten Hefte deutlich genug ersichtlich, um jedem vernünftig denkenden Menschen den Wert unserer aufbauenden Gedanken und Taten klar zu machen. Dank der zielstrebigsten Arbeit des RFK. wächst der geläuterte Nacktkulturgedanke ununterbrochen nach außen und wirbt sich täglich neue und begeisterte Freunde. Der RFK. verfolgt weder partei- noch kirchenpolitische Sonderinteressen, sein Ziel ist, an der Schaffung einer neuen deutschen Kultur mitzuarbeiten, die, den äußeren Schein vermeidend, jedem Menschen sein Teilchen Sonne im Leben und im Herzen sichern will. Daß dieses Glück keine Utopie ist, beweist das frohe Leben und Treiben auf unseren Luftsportplätzen.

Sport — ja Sport ist heute die Parole überall. Auch auf unseren Luftsportplätzen steht der Sport im Vordergrund. Aber wir betreiben ihn nicht um seiner selbst willen, um gewisser Spitzenleistungen willen, sondern wir haben ihn in den Dienst unserer Gesundheit und unseres Frohseins gestellt. In allem Tun und Denken wollen wir wahrhaft freie Menschen sein und bleiben.

Neben dem Reichsverband besteht, hauptsächlich in Berlin und Hamburg, aber auch mit Ortsgruppen im Reich, der „Kreis für Körperkultur und Erziehung“, der seine rein proletarische Einstellung betont. Ob es nötig und richtig ist, auch in die Freikörperkultur den alten deutschen Fehler hineinzutragen, das große Gemeinsame zu übersehen und Sonderziele stolz zu betonen, mag dahingestellt bleiben. Die Zusammensetzung des „Reichsverbandes“ ist ein Beweis, daß, wie auch in der großen Jugendbewegung, auch bewußt sozialistische Bünde sehr gut mit anderen Gruppen zusammen arbeiten können, die sich der Parteipolitik enthalten; denn wir erstreben im Grunde ja alle keine Parteiwirtschaft, sondern eine Kultur; eine Kultur, die alle Seiten unseres Lebens sozial befruchtet. Aber wir freuen uns, wenn es auch in dem Extratöpfchen des Kreises für Körperkultur und Erziehung schön kocht und brät. Daß die Führer dieses Kreises, Adolf Koch, Berlin, und Fritz Bauer, Hamburg, sich dem „Verband Volksgesundheit“ eingegliedert haben, wird hoffentlich nicht zum Nachteil geschehen sein. Denn dieser Verband ist eine parteipolitische Organisation, bei der unsere

Ziele nur schwer das rechte Verständnis finden dürften.

Seit Ende vorigen Jahres besteht nun noch ein „Reichsbund für Freikörperkultur“, dessen Mitgliedschaft sich vorwiegend auf Berlin beschränkt. Er wurde von dem im Oktober v. J. vom R.F.K. seines Amtes als Geschäftsführer enthobenen Dr. Morenhoven begründet. Daß auch der „Reichsbund“ die abgekürzte Bezeichnung R.F.K., die nur dem „Reichsverband für Freikörperkultur“ zukommen kann, führt, was nur Verwechslungen und Irrtümer schafft, dürfte wohl durch richterlichen Entscheid in Kürze unterbunden werden. Daneben bestehen noch manche anderen größeren und kleineren Vereinigungen, von denen besonders der „Treibund“, die „Geusen“ und zahlreiche körperbejahende Wandervogelgruppen bekannt sind, während viele derartige Vereinigungen nie in die Erscheinung treten oder auch gar keine Bedeutung haben.

Es sind noch eine Reihe weiterer Unternehmungen aufzuzählen, die wohl auch Freikörperkultur betreiben, deren bunt zusammengewürfelter Mitgliedschar aber ethische Ziele und Selbsterziehung nicht unbedingt zugesprochen werden können. Da besteht eine „Liga für freie Lebensgestaltung“, die in erster Linie den Abonnentenkreis eines rührigen Verlages darstellt und als weitere Gegenleistung einen Freiluftbadeplatz mit Ferienerholungsheim gegen entsprechende Zahlung zur Verfügung hat. Dann besitzen die sogenannten „Nachtsportscharen“, deren „Stammrollen“ ihr Führer Fodor Fuchs führt, ein schönes Gelände in Mosenmühle bei Jossen.

Aus dem Entwicklungsgang der Freikörperkulturbewegung sieht man, daß der Gedanke der zeitweiligen Befreiung des Körpers von dem besonders im Sommer lästigen und unhygienischen Kleiderzwang schon immer in der Menschheit lebendig war und nun in unserer Zeit des Individualismus mit unwiderstehlicher Macht zur Verwirklichung drängte. Die Bewegung an sich ist gut und gesund, es kommt nur darauf an, daß sie nicht durch unlautere Elemente in eine falsche Bahn gedrängt wird. In der Richtung der gegenwärtigen Entwicklung, die vom Reichsverband innegehalten wird, kann die Freikörperkultur zum Segen des deutschen Volkes und der zivilisierten Welt werden. F.



Am Rhein

Aufn.: H. Riß, Orplid, Frankfurt a. M.

Jungsein

Exprobes von Alfred Frenzel.

„Das wahre Glück des Menschen ist Gesundheit und froher Mut.“ (Herder).

Und wieder waren wir draußen auf unserer fichtenumsäumten Lichtwiese, fernab dem verworrenen Getriebe der Welt, um uns von altersmattter Müdigkeit, von niederdrückender Zagheit, vom zermürbenden Wust des Werkeltages zu befreien. Wir warfen den Ball in froher Lust kreuz und quer, wir fühlten die heiße Brust im eilenden, blumenbestandenen Bache, wir sangen, tanzten und jauchzten befreiten Leibes im Lichte hellen Sommersonnen-

scheins. und wir fühlten uns alle, ob groß, ob klein, so jung, ach — so jung.

Dann rückten wir am Fuß einer frisch-grünen Birke unter ihrem wehenden Blätterschleier eng zusammen; körperlich müde, doch gelösten Geistes, um des Lebens vielseitige Rätsel im fröhlichen Hin und Her des Gedankenaustausches mutvoll zu ergründen. Und wir suchten Lust und Leid zu deuten, sprachen von Kraft und Stärke, vom Sinn der freien Lebensgestaltung, von Nacktheit, Sitte und Gesetz, von Glücksehe und Geschlechtsethik, von Rassenverbesserung und



Margaritha Aufn.: Gg. Menz, Orplid, Frankfurt a. M.

Seelenleben, vom Mysterium des Lichts, von Gesundheit und frohem Mut, von allem irdischen Handeln und rechter Treue, vom wahren Jungsein und von der Freude . . . — Und tiefenst, innerlichst ergriffen, wiederholte einer unter uns M. Weidemanns weihervolle Worte

„Schicksal und Schwäche, Haß und Wahn nahmen uns alles, was vor Jahren Glück schien. Wir sind ganz arm und wissen es. Aber gerade deshalb steht die Freude auf.“

Sie kommt nicht aus Wohlstand und Weltlichkeit, sie kommt aus der deutschen Seele, die ihr heiliges und unverlierbares Leben hat. Sie lächelt in allem Leid und reißt den Vorhang fort, der uns die Sonne verbirgt, und ruft uns zu: Ihr seid ja so reich, trotz allem. Ihr habt ja mich, ihr habt die Freude!

Gott ist die Freude: Das ist höheres und seligere Offenbarung, als alle Erkenntnis und aller Glaube der Vorzeit, welche die deutsche Seele jetzt finden muß für ihre Zukunft . . .

Wie geht die Freude aus? Sie kommt in tausend Gestalten, auf tausend Wegen . . ., weil sie das All ist. In der Schönheit der Natur. In der Schönheit der Menschen. In der Schönheit alles Schönen. Sie kommt auch in der Schönheit des Leides, des Schicksals. Sie ist immer schön und immer ernst. Sie ist wahr und mächtig. Sie ist Königin, sie gibt Gesetze und gibt Geschenke. Sie gibt dir — dich selbst.“

Eine Feierstunde in der Natur hielt uns umfassen; träumenden, sehenden Auges blickten wir in des Himmels ferne Bläue, auf der Fichten schweigendes Grün, inneren Friedens voll. Und Ewigkeitsgedanken erfüllten unsere Seelen. —

Die Sonne sank; der Abend nahte. Und noch einmal tummelten wir uns mit blanken Augen und leuchtenden Gesichtern herzensfroh und glücklich in Licht und Glanz und Sonnenseligkeit. In uns brauste Kraft und Mut und Glauben an den Sieg über die Alltagswirrnisse des Lebens, die uns daheim lieblos erwarteten.

Geschmeidigen Körpers, frischen Geistes, mit klingender Seele schritten wir heimwärts durch die reisenden Felder, ein Lied auf sonnengeküßten Lippen.

Siegesfroh — jungseidend!

Das Sonnenbad

Von Elisabeth Ankenbrand.

Das Luftbadegewand.

Im letzten Sommer erlebten wir in einem Lichtbad in Stuttgart etwas Röstliches. So um die Mittagszeit öffnete sich die Tür vom angrenzenden Frauenluftbad zu unserer Frauen- nachtabteilung, und hereinspazierten, freundlich lächelnd, vier weibliche Wesen in lang herabwallenden linnenen Gewändern, die züchtig bis zum Halse hinauf geschlossen waren und mit Ärmeln, die am Handgelenk in einem Bündchen endigten — in Nachthemden. So schwebten

die vier weißgewandeten Engel über unsere grüne Wiese, an all den amüsiert lächelnden Frauen und Mädchen vorbei, die in ihrem aller-eigensten Eigengekleid im Grase lagen oder eifrig Ball spielten. Das Ballspiel ruhte natürlich sofort, und alles Gespräch verstummte — eben durch diese so plötzlich eingetretene Stille wurde ich auf das Ereignis aufmerksam gemacht, das bewies, daß es nach mehr denn 20 Jahren Luftbadekultur noch immer Frauen gibt, die sich für das Luftbad nicht zu kleiden wissen, wenn schon

eine Bekleidung notwendig erscheint. Nachthemden und bis zu den Füßen reichende Gewänder, mögen sie auch noch so durchsichtig sein, sind im Luftbad ein Unding und eine schon lange überwundene Geschmacklosigkeit. Im gemeinsamen Luftbad ist nur das die Oberschenkel bedeckende Turn- und Tanzkostüm der Gymnastikschulen am Platz, das aus licht- und luftdurchlässigem farbigen Baumwollcrepe gefertigt ist und Arme, Brustansatz und Rücken frei läßt. Auf der Frauennacktbadowiese braucht man gar keine Bekleidung. Ist aber die Scheu vor dem eigenen nackten Körper anfangs zu stark, so mache man sich ein weitmaschiges Gewand aus gestrickter Seide, das bis zu den Knien reicht. Dieses Gewand verhüllt den Körper und läßt doch die Sonnenstrahlen ungehindert auf ihn einwirken. Doch auch dieser Notbehelf schwindet, wenn Natur und Beispiel rechte Erkenntnis geschenkt hat.

Das Sonnenbad eine Modesache?

Es gibt immer noch Menschen, die vom Heilwert des Sonnenlichtes und von der erzieherischen Wirkung des Luftbadens nichts wissen wollen. Ihnen ist es nur um die Hautfarbe zu tun — denn Sonnenbräune ist hochmodern. Sie spricht von einem Leben im Wald und auf den Wassern, läßt so gesund, kraftvoll und kühn-verwegen erscheinen. Grund genug, sich in der Sonne braten zu lassen, bis die gewünschte Farbe erzielt ist, und wenn das nicht hilft, oder man dazu keine Zeit und Lust hat, mit künstlichen Mitteln Sonnenfarbe vorzutäuschen. Immerhin — diese neue Narretei beweist, daß die bleiche, weiße Haut nicht mehr so allgemein bewundert wird, als es früher der Fall war. Weiße Haut mag schön sein im Ballsaal, wo die künstlichen Sonnen der Nacht über entblößte Schultern, Nacken und Arme gleiten — in der Natur ist sie — Leichenfarbe. Sie verlangt die goldig gebräunte Haut als Zeichen frisch pulsierenden Lebens. Es gibt nun zwar auch Leute bei uns, die ängstlich ihrem Körper die weiße Farbe erhalten wollen, nicht weil sie sie besonders schön finden, sondern weil sie dieselbe für ein Zeichen echt germanischen Blutes halten. So weit kann das Verrennen in eine an und für sich gute Idee, wie es die Rassefrage zweifellos ist, führen. Wissen wir denn so genau, ob im Sommer sich nicht auch die Haut unserer Vorfahren leicht bräunte? Ist es denn nicht bekannt, daß die Goten, die ihren eigenen Stammesgenossen in Italien zu Hilfe eilten, erstaunt waren, sie so viel brauner in der Hautfarbe zu finden? Sollen wir die Sonne meiden, weil sie uns braun und damit gesund brennt, nur weil

wir dann nicht mehr so „nordisch“ aussehen? In fast 2000 Jahren ist die Sonnenstrahlung durch noch so geringe Polverschiebung sicherlich stärker geworden, und je nach Strahlenstärke der Sonne verändert sich auch die Hautfarbe der Menschen, auch die der weißen, arischen Rasse. Europäer, die in Ägypten leben, bekommen bekanntlich bald eine schmutzig-bräunliche Farbe, in Abessinien wird die Haut bronzefarben, während sich in den arabischen Wüsten die Haut des Europäers hellbraun färbt. In den Gebirgsgegenden des Südens wird die Haut lebhaft rot und blaß-bräunlich in dem erschlaffenden Klima der Tropen.

Die Haut sucht sich eben überall gegen Verbrennung durch allzu starke Sonnenbestrahlung zu schützen, indem sie sich bräunt, denn die braune Farbe ist eine Schutzfarbe. Sie löst die kleinen Farbzellenteilchen aus den Grundzellstoffen ab und treibt sie unter die Hautoberfläche. Auf diese Weise wird die Haut stärker pigmentiert und dadurch geschützt. Sollte des weißen Europäers Haut sich durch vermehrte Bräunung der veränderten Sonnenstrahlung nicht anpassen, so ist er für die Tropen und alle heißen Länder ungeeignet und geht dort zugrunde.



Rhythmit

Aufn.: Gg. Menz, Drplid, Frankfurt a. M.

Bei uns schützt man sich vor allzu starker und ungewohnter Sonnenbestrahlung, die schmerzhafteste Entzündungen der Haut hervorrufen kann, durch das Einreiben des Körpers mit einem guten Körperpflegeöl. Man darf das Öl aber nicht so stark auftragen, daß der ganze Körper wie eine Speckschwarte glänzt, denn das wäre für die Beschauer, auf die man doch auch Rücksicht nehmen muß, ein unerfreulicher, unästhetischer Anblick.

Das Sonnenbad auf Bergeshöhe.

Wer wissen möchte, wo die Kraft der Sonne am stärksten und segensreichsten sich auswirkt, dem sei es verraten: hoch oben in Wind und Wolken. Allen alten Völkern war dies bekannt, und es ist eigentlich nicht zu begreifen, daß uns für Schönheit und Heilkraft der Berge erst seit kaum einem Jahrhundert die Augen aufgegangen sind. Schon in der „Edda“, dem Weisheitsbuch altgermanischer Ueberlieferung, heißt es: „Der Heilberg heißt er, dieweil da Hilfe die Lahmen und Siechen schon lange suchen.

Verjährt der Leiden ledig wird jede Frau und gestärkt, die den Gipfel ersteigt.“ Apollo brachte seinen Sohn Asklepius nach dem Berge Pelios, um ihn dort aufzuziehen, da er zu schwach war, in der Ebene zu bleiben. Darum errichtete man später überall auf den Bergen die berühmten Asklepieien, am besten wohl unseren heutigen Naturheilanstalten vergleichbar. Auch der berühmte Arzt Galen rühmt die Heilwirkung der Bergluft, und ist es nicht auch gesundheitlich aufzufassen, wenn es in der Bibel heißt: „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen, von denen mir Hilfe kommt?“

Tatsache ist, daß durch das Bergsteigen der Körper in beständiger Arbeit, durch vermehrten Schweißausbruch, den Stoffwechsel steigert. Die Herzaktivität wird stärker angeregt. Das Blut kann durch vermehrte Atmung in der klaren, frischen Bergluft mehr Sauerstoff aufnehmen und dadurch die Stoffwechselschlacken schneller verbrennen. Die Sonne wirkt durch intensivere Bestrahlung auf die Oberfläche der Haut und dringt durch sie hindurch bis ins Körperinnere.



Abendhimmel

Aufnahme: Heinz Daude, BKA., Berlin

Berichte und Ankündigungen der Bünde sind nur an die Geschäftsstelle des RGA., H. G. Günther,
Berlin-Charlottenburg, Bismarckstraße 104, zu richten.

Die Religion des Lichts^{*)}

Jede Weltanschauung hat das Bedürfnis und die Pflicht, sich mit der Religion auseinanderzusetzen; ebenso hat die Religion den Wunsch, sich ihr Weltbild zu schaffen. Die Philosophie sucht aus beiden die positiven Werte herauszuschälen und die Synthese der physikalischen und phänomenalen-transzendenten Welt ergibt dann das der Wirklichkeit am nächsten kommende Bild.

Unsere Zeit steht im deutlichen Zeichen des Suchens nach wahrer Religion; sie leidet aber auch an der größten Unsicherheit und Verwirrung der Begriffe auf religiösem Gebiet. Daher kommt es, daß die einen Religion grundsätzlich ablehnen und aus dem geistigen und praktischen Leben gänzlich ausgeschaltet wissen wollen, während andere gerade aus der Religion die einzig mögliche sittliche Erneuerung erwarten.

Die Verwirrung auf religiösem Gebiet kann nur als ein Zeichen gedeutet werden, daß die vorhandenen Begriffe und religiösen Vorstellungen die Wirklichkeit und Wahrheit und damit auch innere Befriedigung nicht erreicht haben. Wo die Begriffe fehlten, da stellte immer ein Wort zur rechten Zeit sich ein.

Bekanntlich hat Kant bereits den Religionsbegriff „innerhalb der Grenzen der bloßen Vernunft“ darzustellen versucht. In den Mittelpunkt seiner Lehre hat er den Satz gestellt: „Es ist nur eine wahre Religion, aber es kann verschiedene Formen des Glaubens geben.“ Was ist aber die wahre Religion, soweit sie vernunftmäßig zu erfassen ist? Für Kant ist Religion „die Erkenntnis aller unserer Pflichten als göttliche Gebote“. Aber die „Metaphysik der Pflichten“ erklärt er selber mit Vernunft nicht fassen zu können. Die Erkenntnis göttlich-menschlicher Pflichten ist auch keinesfalls der Inhalt, sondern nur die Folgerung der Reli-

gion. Auch Kant kommt in der genannten Abhandlung über die Religion nicht über die Grenzen eines vorgefaßten Glaubens, über einen überlieferten Gottesbegriff, der ihm letzten Endes der Inhalt der Religion ist, hinaus.

Wenn Religion die tiefste und letzte Erkenntnis bringen soll, die Stellung des Menschen im Kosmos, sein Verhältnis zum Urgrund allen Seins, zu Gott, klarlegen soll, so muß Religion von Dasein und Welt ausgehen und innerhalb der unzweifelhaften Grenzen der Wirklichkeit bleiben. Religion darf keinen Raum lassen für Zweifel und Zwiespalt zwischen den erkannten Tatsachen und menschlichem Hoffen, Fühlen und Sehnen. In ihr muß Himmel und Erde, Tod und Leben, Traum und Wirklichkeit, Seele und Leib restlos Erkenntnis und Erfüllung finden. Aber nicht einmal in den höchststehenden Religionen, weder beim Buddhismus noch im Christentum ist Wirklichkeit höchstes Glück, liegt das Ziel in der Gegenwart, im Leben und Wirken. Dieses Leben gilt nur als Vorstufe; innere Unzufriedenheit und Zerrissenheit lassen keine reine Lebensfreude, keine Dankbarkeit des Daseins aufkommen. Wer den Sinn und Wert dieses Lebens richtig erfassen und verwirklichen kann, wird entweder stumpf und dumpf seine Zeit dahinrollen lassen oder in seiner Unbefriedigung ein anderes Leben erträumen. Wahre Religion wurzelt in der Wirklichkeit und erschließt diese den Suchenden, führt zu den Quellen des Seins, die in den Grenzen der menschlichen Vernunft liegen.

Transzendente Begriffe, d. h. unser Bewußtsein oder unsere Erfahrung überschreitende Vorstellungen gibt es nicht. Was im Bereiche unserer Vorstellungsmöglichkeit liegt, existiert; was wir sinnlich und geistig nicht erfassen, was wir uns nicht vorstellen können, ist für uns nicht vorhanden. Selbst was wir annehmen, uns „einbilden“, ist immer nur ein „Bild“, ein Ab-

^{*)} Aus „Das Mysterium des Lichts“ von Dr. Hans Fuchs, Verlag der Neuen Gesellschaft, Berlin-Hessenwinkel. 136 S., 1,50 RM.

bild einer uns bekannten Erscheinung. Wenn wir uns scheinbar transzendente Begriffe vorzustellen suchen so sucht sich unser Denken doch das Urbild immer in realen Dingen bekannten Geschehens. Mit dem Begriff der Freiheit z. B. verbinden wir stets die Vorstellung eines aus Fesseln befreiten Menschen oder Tieres; beim Wort Ehre steht uns das Bild eines ehrenhaften oder geehrten Menschen oder auch eines Duellisten vor Augen; bei dem Begriff der Unsterblichkeit denken wir uns selbst dauernd weiterlebend. Ebenso löst der Begriff Gott die Vorstellung aus, daß ein Wesen, und wenn auch noch so abstrahiert, so doch immer menschenähnlicher Art, uns beobachtet, leitet, leben und sterben läßt. Wesen anderer Art als „Lebewesen“ können wir uns nicht vorstellen.

So ist Gott immer ein nach menschlicher Vorstellung und irdischem Geschehen konstruierter Begriff. Die moderne Theologie hat Gott als unvorstellbar erklärt. Aber etwas Unvorstellbares kann gar nicht in unser Bewußtsein, in unseren Gedankenkreis eintreten. Ein unvorstellbarer Begriff ist ein Widerspruch, eine Unmöglichkeit.

Die Naturphilosophie hat daher den Begriff Gott einfach durch Energie, Kraft, Natur, Leben oder dergl. ersetzen zu können geglaubt. Aber diese Begriffe sind nur Äußerungen bisher in ihrem innersten Wesen nicht erkannter Erscheinungen.

Seit Menschen über die Erde wandern, schauen sie auf zur Glut der Sonne und zu den lichten Sternen, heben sehnsüchtige Arme und Herzen zum Himmel und fragen stumm nach dem Gott und Vater der ewigen Heimat. Doch nur der Mythos und das Gleichnis geben Antwort.

Das Unbekannte, Ehrwürdigste, unerforschlich Scheinende wurde von jeher auf den Thron der Gottheit erhoben, tief verehrt, aber auch gleichzeitig seines dunklen Schleiers zu entkleiden versucht. So haben der fromme Christ oder Buddhist im Grunde denselben Gott wie die sich atheistisch nennende Wissenschaft. Denn was ist es, was alle hinter dem Vorhang des Allerheiligsten suchen? Wännen wir nicht, dort dem Urquell alles Lebens nahe zu sein und den Blick in die Unendlichkeit und Ewigkeit frei zu haben?

So kann auch für uns Religion und Gott nur das Suchen und Sehnen nach der Erkenntnis des Urgrundes aller Dinge sein, aus dem wir selbst entsprossen sind. Aber diese Begriffe müssen ein Konkretes, etwas geistig Erfassbares sein. Wir fühlen uns verbunden und eingebettet im ewigen Kreislauf des Kosmos. Diese gefühlsmäßige Gewißheit ist der tiefste

Sinn und Inhalt aller Religionen. Priester und Kirchen haben das religiöse Gefühl durch kultische Handlungen, Legenden und dogmatische Formen der Menschheit verständlich machen und nahe bringen wollen, aber gerade durch die Formulierungen und Personifikationen ist die Ursprünglichkeit und Wahrheit der Religion verdorben und verloren gegangen.

Religion kann nie ein fertiges Dogmengebäude sein, immer ist Religion ein Fließen und Wachsen wie das Leben; es kann auch kein Dauergefühl sein, das unser Sein immer beherrscht, sondern immer nur ein Aufschwung der Seele in hohen Augenblicken, beim Anblick des funkelnden Sternenhimmels und beim leisen Waldesrauschen, im Ruß der Liebe und im tiefen Leid.

Durchaus nicht alle Menschen sind religiös veranlagt, haben Gefühl, Glauben, Bewußtsein von kosmischer Bindung, haben überhaupt das Bedürfnis des Nachdenkens, über das Woher und Wohin; sie finden auch nicht Trost, Erhebung oder Freude in dem Gedanken des Ewigen: nicht ein vergängliches Stäubchen, sondern ein Baustein im ewigen All zu sein. Dieser Unterschied der Menschen wird uns verständlich durch die Annahme (wie das für die Lichttheorie gar nicht anders denkbar ist), daß die Individuen in ihrem ganzen Zellaufbau in verschiedener Weise von kosmischem Licht beeinflusst sind; daß mit andern Worten die Zellstruktur der einen Menschen sehr viel kosmische Lichtelemente enthält, während andere Menschen vorwiegend aus Erdelementen aufgebaut sind. Daher der Unterschied und Widerspruch zwischen Realisten, Materialisten, Erdgebundenen einerseits und Idealisten, Religiösen, Geistmenschen andererseits.

Religion steht unter dem Einfluß der Weltanschauung, ist die Rückwirkung und der Niederschlag erkannter Wahrheiten auf das Gemüt, die Projektion des Geistes auf die Seele, vielleicht auch umgekehrt. Die geschlossene alte Weltanschauung schuf den Glauben an den persönlichen Gott und Schöpfer der Welt. Die emporsteigende Wissenschaft der letzten Jahrzehnte, die sich in so viele Sadgassen verrannte, zeitigte die religiöse Verwirrung, die zwischen intellektuellem Atheismus und brünstigem Fetischismus pendelte. Eine neue Weltanschauung, die von hoher Warte aus weiter und tiefer als je den Blick ins Weltall weitete, wird auch die Religion in das volle Licht des Tages rücken.

Klar hebt unsere Weltanschauung den Gottesbegriff heraus. Dieser Gott ist nicht nach Menschenbild gedacht und gemacht, ist kein Gözenbild und kein außerweltliches und über-

menschtliches Wesen. Gott geht nicht über unseren Verstand und Begriff hinaus, denn dann bestände keine Gemeinschaft; Gott kann und muß nur in uns leben und wirken. Gott ist der Urgrund aller Dinge, Sinn der Welt, Gesetz der Materie, seit Ewigkeit unabänderlich schaffend.

Was aber schafft sinnvoll seit Ewigkeit nach ehernen Gesetzen, Leben und Harmonie? Wo findet aller Zeiten Sehnsucht und unseres ungestillten Suchens Drang selige Erfüllung?

In dir, unendliches Licht, erkennen wir die Fülle des Lebens, den Urgrund alles Seins, die schöpferische Macht, die Weltall und Menschheit durchpulst! Du trägt in dir das ewige Gesetz, das jauchzend die unermesslichen Sonnen durch den Weltraum treibt, das die winzigen Blutkörperchen fröhlich durch ihre Bahnen jagt. Seit Ewigkeiten schafft das Licht, und alles, was geworden, entstammt seiner göttlichen Schöpferlust.

So ist das Licht die Gottheit selbst; und alles Sein ist Licht und alles Sein ist Gott. Im göttlichen All sind wir eingebettet wie im treuen Mutterschoß; und in uns lebt und wirkt die Gottheit.

Das Leben der unermesslichen Sternenpracht, zu der unsere Ehrfurcht staunend emporblickt, das Leben, das rauschend täglich uns umspannt, das Leben, das aus der Erde Tiefe unsichtbar zu uns aufsteigt —, all dieses Lebens tausendfache Formen, des Lichtes immer wechselnde Gestalt, all das ist Gottes sichtbare Erscheinung.

Darum muß alles Leben, muß alles Sein und Geschehen uns heilig sein, denn alles ist göttliche Verkörperung des Lichts, wie wir es selber sind nach Körper, Geist und Seele.

Der Lichtglaube ist wahre Religion, denn er führt zu den Quellen des Lebens, zu der Erkenntnis des tiefsten Zusammenhanges von Mensch — Welt — Gott hin. Kein Dogma bindet die Gewissen, keine Vorschrift engt den Weg zum Ziel. Klar liegt die Welt in ihrem inneren Bau und ihren Gesetzen; und die Gesetze der Welt sind zugleich die unseres eigenen Lebens und Herzens.

Die Gesetze der kosmischen und der irdischen Welt bestimmen auch die ethischen Richtlinien, die das Glück und die Zufriedenheit des Menschengeschlechts bedingen. Als einzelne und Gesamtheit sind wir ein Abbild der großen Welt. Laßt uns die Schönheit und Harmonie des Weltalls auf uns selber und unsere Gemeinschaft übertragen, so werden die Sittengesetze so fest und leuchtend in unseren Herzen

stehen wie die ewigen Sterne am nächtlichen Himmel.

Ohne Ende ziehen die Gestirne ihre hohen Bahnen, die Bestimmung zu erfüllen, die tief in ihrem Wesen ruht. Freude am Dasein ist ihr Gesetz; um ihrer selber, um der Schönheit und gottgewollten Lebenslust willen zu sein, ist Gesetz und Sinn alles Lebendigen. Das ist auch die natürliche Bestimmung des Menschengeschlechts.

Die antiken Völker konnten ihres Daseins Kreis wirklich in bewußter Freude leben und in Schönheit vollenden, weil sie der Wirklichkeit, der Natur und dem Leben viel näher standen als wir verbildete Menschen von heute. Noch immer muß uns die Lebensauffassung der Hellenen als die beste und glücklichste erscheinen. Der kulturelle Erfolg spricht für die griechische Antike eine nie verstummende Sprache. Daß jene Kultur schließlich dem zerstörenden Einfluß römischer Macht und Pracht erlag, ist natürliches Menschheitsgeschick, dessen Wellen auf und nieder steigen im Wechsel der Zeiten. Haben wir aber den Wert und Kern griechischen Wesens als festes und unentbehrliches Gerüst für eine wahre Kultur erkannt, so haben wir auch die Pflicht, die Wege antiker Kultur weiterzuschreiten; die steigende Woge einer neuen Kulturepoche wird uns erneut emportragen. Die erkannten Klippen jener glücklichen Zeit werden wir zu vermeiden wissen.

Stolz und mächtig geformt ist der Charakter der Antike durch seine Stellung zum Schicksal. Die Alten hatten deutlich erkannt, daß über Göttern und Menschen das ehernen Geschick unentrinnbar sich erfüllt. Unsere Philosophie disputiert noch heute die Frage des freien Willens.

Die Lichtlehre sagt uns, daß der Mensch körperlich wie geistig sich nach bestimmten Gesetzen aufbaut und auslebt; alles was ist, hat naturnotwendig so werden müssen, wie es ist. Auch unser Schicksal geht seinen bestimmten Weg. Dieser Weg ist zweifellos bestimmt durch den menschlichen Charakter und Willen. In beidem sind wir nicht frei. Unser Wesen ist bestimmt durch den Aufbau der geistigen Lichtelemente. Bis zu geringem Grade können wir auf Grund der Erkenntnis durch Erziehung und Selbsterziehung tierische Eigenschaften eindämmen, edle Triebe pflegen und stärken. Das ist der Weg zur Freiheit aus den Fesseln des Schicksals. Diese Möglichkeit legt uns die Pflicht der Selbsterkenntnis und Veredlung auf. Erst die Verwirklichung edeln Menschentums, läßt uns das Leben unumschränkt und

froh bejahren und alles Schöne und Gute recht genießen.

Was wir heute an Wissen über Mensch und Kosmos langsam wieder finden, war anscheinend den älteren Völkern schon bewußt. Auf kosmologisches Ahnen deuten die ältesten Religionskulte und die astrologischen Bemühungen aller Zeiten hin.

Sonnenkultus war die früheste Religion aller Völker. Auch die germanische Religion war eine Verehrung der himmlischen Kräfte. Wir stellen uns unter Sonnenkult Menschen und Völker vor, die Sonne und Sterne anriefen und sie um gutes Wetter oder um Hilfe zum Gelingen ihrer Arbeit ansahen, so wie heute noch Menschen von ihrem persönlichen Gott Beistand in allerlei Nöten erwarten. Sicher hat es zu allen Zeiten naive Menschen gegeben, die sich die bald wunderbaren und bald unheimlichen Naturkräfte nicht anders vorstellen konnten als ein Zeichen der Wirksamkeit unbegreiflicher aber menschenähnlicher Wesen jenseits der Wolken oder tief im Innern der Erde.

Aber es gab zu allen Zeiten des Christentums läßt uns das Leben unumschränkt und glaubens und im alten Germanien erleuchtete Geister, denen die Gestalten Jehovas, Jesu, Zeus' oder Wotans nicht Götzenbilder oder fromme Phantasie, sondern Symbole erhabener Ideen waren.

Den Kern aller Religionskulte bilden ewige Wahrheiten und tiefe Erkenntnisse. Der oberflächliche Beschauer sieht nur die wertlose Schale, die den Kern umschließt. Die Schale ist aber notwendig, um den Kern zu erhalten. Kultformen sind nötig, um die religiösen Gedanken, das Bewußtsein der Beziehungen zwischen Mensch und All lebendig zu halten.

Diese Beziehungen werden im Sonnenkult in wundervoller Klarheit herausgestellt. Dem bei aufgehender Sonne in Andacht versunkenen Beten wird die Majestät des Weltalls ins Gedächtnis gerufen und die Abhängigkeit alles Lebens und des persönlichen Glücks vom Tagesgestirn immer erneut vor Augen gestellt. Die gewaltige Wölbung des Himmels ist eine würdigere Stätte des Weltgeistes als die höchste Domkuppel, die immer nur ein unvollkommenes Streben zum dunkeln Firmament ausdrückt.

Die Ehrfurcht vor dem gütig spendenden Gott verlangt vom Lichtverehrer Achtung vor dem eignen Leib, dem kostbaren Gefäß der unsterblichen Seele. Die kultischen Handlungen vereinigen daher mit dem religiösen Gedanken

bewußt oder unbewußt die Erhaltung und Pflege der körperlichen Gesundheit. Auch Moses hat bekanntlich in seiner Gesetzgebung hygienische Gesichtspunkte weitgehend berücksichtigt. Die kultische Einstellung auf Gesundheitspflege ist in vieler Hinsicht nützlich und klug. Sie ist nicht nur ein Gebot der Dankbarkeit gegen die Natur, sondern sie bindet schon durch äußeren Erfolg ihre Bekenner fest an die Religion und hält sie durch das Gefühl der Gesundheit und Kraft, das aus dem Kultus strömt, fest zusammen.

Die alten Religionen hatten gegenüber den heutigen religiösen Weltanschauungen den ungeheuren Wert und Vorteil, daß sie als Wirklichkeitsreligionen eng mit dem täglichen Leben und seinen Forderungen verwachsen waren, daß sie die Menschen nicht von der Welt zu abstrahieren suchten, sondern des Lebens Wert erst erhöhen und verstehen halfen. So nahmen die Menschen des sonnigen Ägyptens und des frohen Hellas am Ende ihrer Tage vom Leben Abschied wie von einem schönen, heiteren Sommertag. Sie gingen zur Ruhe wie das müdgetollte Kind am Abend sorglos sein Köpfchen aufs Kissen legt, gewiß, daß es zu einem anderen frohen Tag erwachen wird. Hat man doch in diesem kindlichen Glauben den Toten ihre Lieblingsgegenstände mit ins Grab gegeben.

Der Lichtglaube kann als wahre Religion unser Leben befruchtend gestalten, wenn er nicht nur Theorie, schemenhafte Lehre ist, sondern wenn seine kultischen Formen das Menschengeschlecht körperlich, geistig und seelisch fördern können. Wohl kann Religion kein Dauerzustand sein, sondern immer nur ein zeitweiliges Hochfluten der Seele, aber diese Flut muß dem flachen Land die Nährstoffe für die Zeit der Dürre zuführen. Religion darf auch nicht heiliges Land sein, das kein Fuß Unberufener betreten darf; Religion darf nicht Geheimnis der Priester sein. Religion muß frei und natürlich das ganze Leben durchdringen und veredeln.

Unser Lichtglaube besitzt weit mehr als die antike Sonnenverehrung die Kraft, das Leben zu verschönen, zu vertiefen und zu einer geistigen Gemeinschaft zusammenzuschließen. Zu den hohen Festen der Natur zieht uns ein innerer Drang mit jubelnder Kraft. Bei den Feiern, die an wichtigen Abschnitten des Menschenlebens zu stiller Andacht oder frohem Gedenken stimmen, hat der Glaube an die Macht des Lichts wohl das gewichtigste Wort zu reden . . .

Ein Vorstoß zur Männerkleidung der Zukunft

Wertung des Körpers, Freude an seiner freien Bewegung, Sinn für zweckmäßige und gezielte Gestaltung wecken in immer breiteren Kreisen Abneigung gegen die körperfeindliche, bewegungshemmende, unpraktisch und unorganisch konstruierte Kleidung des Mannes. Man pflegt die Kleidung — das nächstliegende Kulturerzeugnis — bedingungslos aus den Händen der „Mode“ entgegenzunehmen. Diese „Mode“ ist eine vielversflochtene Macht von ausschlaggebender Bedeutung. Der Mann, unermüdlich und auf den entlegensten Gebieten bildend tätig, hat es jedoch bisher nicht verstanden, sie vernünftig zu beherrschen und dem Wohle des Körpers unterzuordnen. Anstatt Hygiene und Bewegungsfreiheit als ihren bleibenden Kern festzulegen, um den sie in sinngemäßer Gestaltung die wechselreiche Schale formen mag, unterwarf er sich ihren grausamsten Ausschweifungen, ließ sich von ihnen entzücken wie ein Tor von den Launen der Geliebten. Nur schlauer Profitgeist zwang dies Spiel dunkler Kräfte in seine Dienste. Ist es nicht eine edlere Aufgabe, im Bewußtsein ernster Verantwortung Einfluß auf ihre Wege zu gewinnen? Von der Mode an sich darf eine tiefgründig und planmäßig aufgebaute Männertracht nicht erwartet werden. Daher gilt es, einwandfreie Lösungen zu finden, ihnen Bahn zu brechen und sie so zur Mode zu erheben. (Vgl. Aufschwung der Frauenmode in den letzten Jahren.)

Bisherige Reformversuche blieben erfolglos. Sie wurzelten zu wenig im großen Leben und entbehrten des elementaren Kraftgehaltes, der sich allen Widerständen zum Trotz Geltung verschafft. Meist waren sie einseitig gerichtet (nationale Tracht, Rohstoffwahl, luftdurchlässige Gewebe, Ästhetik). Laien Selbsthilfe blieb Liebhaberstückwerk, trug den Stempel tagesfremder Romantik oder gewaltsamer Primitivität. Gut durchkonstruierte Bewegungskleidung erschien nirgends.

Wir sind also einem toten Punkt ausgeliefert, der nur dadurch zu überwinden ist, daß starke, berufene Ausgangsstellen für zeitgemäße Kultur der männlichen Kleidung sich bilden und, von reger Anteilnahme der Männerwelt getragen, wirksam werden (siehe „Frauenkleidung und Frauenkultur“). Alle entscheidenden Faktoren — Hygiene, Körperbewegung, praktische und ästhetische Anforderungen, Material, Handwerkstechnik — sind zu meistern und der einheitlichen

Baufgabe unterzuordnen. Eine solche Tat wird der Gesundheit, dem Körperverständnis und der Geschmacksrichtung des Volkes frische Quellen erschließen. Wirtschaftliche Ersparnisse, aus Vereinfachung erwachsend, können nützlicheren Zwecken zufließen. Die Textilindustrie erhält neue Anregungen. Aufklärung und Unternehmertum finden ein wertvolles und lohnendes Objekt. Reiche schöpferische Möglichkeiten tauchen auf. Man wird wieder von einer männlichen Kleiderkunst sprechen können.

Aus diesen Erkenntnissen heraus war ich in jahrelanger Arbeit bemüht, den notwendig gewordenen Fortschritt vorzubereiten. Durch vielseitige, kostspielige Versuche wurde ein Grundtyp männlicher Bekleidung entwickelt. In erster Linie auf Bewegungsbedürfnis und Körpergefühl aufgebaut, berücksichtigt er auch die feine Tätigkeit der Leibesoberfläche und andere Bedingungen körperlich-seelischer Gesundheit. Die Formgebung ist in jeder Hinsicht durchdacht, auf klare Schlichtheit zurückgeführt und bietet ein gefälliges Bild.

Diese Tracht entspricht zunächst dem sogenannten „Sportanzug“ und eignet sich vorzüglich für Erholung im Freien wie auch zu Hause, für Wanderung, Wochenende, Ferienreise. Sie läßt sich allen Jahreszeiten angleichen. Werden ihre Wohltaten erst von vielen empfunden, so folgen Verallgemeinerung des Gebrauchs und weiterer Ausbau von selber.

*

Eine Handhabe zur Ueberwindung des toten Punktes ist damit gegeben. Sie kann sich aber nur auswirken, wenn praktische Darbietung und durchgehende Verbreitung folgen. Um das zu erzielen, ist zunächst wirtschaftliche Serienherstellung zu niedrigstem Preise bei guter Ausführung erforderlich. Dazu erklärte sich die moderne Berliner Gründung „Deutsche Tracht“ bereit, die nach einem besonderen System hochwertige Konfektionskleidung sehr billig in den Handel bringt.

Zur Bildung des Urteils über den Kreis der Anteilnehmenden und zwecks persönlicher Führungnahme mit ihm bitte ich sämtliche interessierten Leser, mir unverbindlich ihre Anschriften zu senden. Die Sammlung aller erreichbaren mitschaffenden Kräfte wird eine fördernde Macht ergeben, wenn viele Helfer zur Bekanntmachung dieses Aufrufes beitragen. Das kann geschehen von Mund zu Mund, durch Verteilung anzufordernder Flugblätter, Ab-

druck, Pressehinweis, Nennung zugänglicher Organisationen und Zeitschriften, Angabe zu gewinnender einflußreicher Persönlichkeiten. Auf alle Meldungen hin erfolgt von dem verpflichteten Unternehmen unmittelbar genaues Lieferangebot mit Bild und Stoffmustern.

Ein weiterer Aufbaumweg ist Durchdringung des Schneiderhandwerks mit vernünftigen Richtlinien. Auch dort bitte ich mit mir Verbindung aufzunehmen.

Aus der Arbeit des RFA.

Schaffung eines Ferienheims in Tirol.

Der Freundschaftsring „Sonnenland“, Innsbruck-Hötting, Probstenhofweg 3, pt., hat die Absicht, ein Ferienheim in Höhenlage für Reise- und Erholungszwecke zu errichten; er gibt zu diesem Zwecke Anteilscheine zu 100,— Mark aus, die jedes RFA-Mitglied erwerben kann. Der Ring bittet um regste Beteiligung, da große Vorteile für die Zeichner geboten werden, und zwar:

- a) sichere Geldanlage (liegt auf Grund und Heim).
- b) kostenlose Heimbenuzung.
- c) Das Recht der kostenlosen Heimbenuzung kann zeitweilig an vom Ring zugelassene Gäste verkauft werden oder auch übertragen werden.
- d) Der Betrag des Anteilscheines wird auf Verlangen wieder zurückgezahlt.

Wenn man bedenkt, daß in Tirol für ein Bett täglich 2,— Mark bezahlt werden müssen (Reisefaison), so liegt der Vorteil eines solchen Unternehmens klar auf der Hand. Durchgeführt kann der Plan nur werden, wenn sich sehr viele beteiligen. Der Betrag verzinst sich besser als in der Sparkasse. Nähere Auskunft durch Erich Mitschke, Berlin SO 36, Laborstraße 16.

Auskunft- und Reifestelle für Tirol.

Der Freundschaftsring „Sonnenland“ Innsbruck-Hötting, Probstenhofweg 3 pt., hat eine Auskunft- und Reifestelle zur kostenfreien Benutzung für alle Mitglieder unseres Reichsverbandes eingerichtet. Nur schriftliche Anfragen, denen Rückporto beigelegt werden muß. Alle Freunde, die Tirol aufsuchen wollen, wenden sich am besten zunächst an die vom Freundschaftsring „Sonnenbrand“ geschaffene Reifestelle.

Königsberg i. Pr.

Lichtfreunde und alle, die sich in Königsberg und Umgebung für die Freikörperkultur interessieren, werden gebeten, ihre Anschrift Erich Mitschke, Berlin SO 36, Laborstraße 16, mitzuteilen. Es wird beabsichtigt, in Königsberg eine Gruppe des Reichsverbandes zu schaffen. Ein in Königsberg wohnender Freund nimmt die Sache in die Hand.

Zur näheren Orientierung dient meine mit aufschlußreichen Lichtbildern ausgestattete Schrift: „Bewegungsfreude und Männertracht“. Ferner sind erläuternde Werbevorführungen ins Auge gefaßt.

Die Durchführung der dargelegten Arbeit hängt von der Anzahl derer ab, die diese Bestrebung unterstützen und sich ihren Nutzen zu eigen machen.

Harald Niesen, Ahrensburg in Holstein.

„Freijugendland Uedersee“.

Das bekannte herrliche Gelände des Bundes für freie Körperkultur e. V., Berlin, der Freiluftpark Uedersee, führt jetzt die Bezeichnung „Freijugendland Uedersee“.

Neuaufnahmen:

Der „Bund für freie Lebensgestaltung Basel“ hat seinen Beitritt in den Reichsverband für Freikörperkultur (RFA) e. V. angemeldet.

Bundespräsident ist Freund Dr. Paul Witz, Muttens-Basel.

Letzter Einspruchstermin: 10. Oktober 1928; alsdann erfolgt die Aufnahme dieses Bundes.

Berichte aus der Arbeit der Bünde.

(Die Schriftführer werden gebeten, diese sehr wichtige Rubrik besonders sorgsam und regelmäßig zu pflegen. In ihr muß sich das praktische Wirken der Bewegung darstellen.)

Basel. „Bund für freie Lebensgestaltung.“

Im April d. J. wurde von einigen Baseler und badischen Lichtfreunden der „Bund für freie Lebensgestaltung“ gegründet, der sich in der kurzen Zeit seines Bestehens in sehr erfreulicher Weise entwickelt und heute bereits einen Mitgliederbestand von etwa 80 Personen aufzuweisen hat. Dies war vor allem dem Umstand zu verdanken, daß bereits am 1. Mai von der Gemeinde Steinenstadt (im Badischen) ein Gelände für sechs Jahre gepachtet werden konnte, das sich Sonntag für Sonntag und während der Sommermonate auch an den Wochentagen eines sehr regen Besuches erfreut und sich mehr und mehr zu einem eigentlichen Treffpunkt der Lichtfreunde der Schweiz und der badischen Nachbarschaft entwickelt. — Im August wurde beschlossen, den Bund dem Reichsverband für Freikörperkultur anzugliedern. Die Bekanntgebung ist in dieser Nummer der Verbandszeitschrift erfolgt.

Berlin. DFG. Bei allen Zuschriften Mitgliedsnummer angeben. Zahlungen bitten wir möglichst nur auf Postcheckkonto Berlin 883 54 zu leisten.

Unsere Luftbäder in Neukölln und am Zeesener See bei Senzig sind noch im Oktober geöffnet. — Vom Bezirksamt Kreuzberg ist uns für das Winterhalbjahr 1928/1929 wieder die große Schwimmhalle in der städtischen Badeanstalt

Baerwaldstraße zugesprochen worden. Unsere Schwimmabende finden ab 18. September, Dienstags von 8,30 bis 9,45 (20,30 bis 21,45) Uhr statt. — Höhensonne ab 21. September, Freitags abends 20 Uhr, im Höhensonnenbad „Aktis“, Inhaber Herr Kort, Belle-Alliance-Platz 6a, vorn 2 Treppen rechts; pro Abend 1,— M., 5 Abende 4,— M. Zahlreiche Beteiligung erwünscht. — Unsere Werbeschrift wird bereitwilligst zugesandt.

Berlin. BAK. Nestabend: Mittwoch, den 3. 10., 20 Uhr, Winkelmann, Nordstraße 80. Organisationsfragen. Referat des Bundesführers über „Fragen der Körpererziehung“. Gymnastik: Jeden Freitag: 19,30—20 Uhr, Turnhalle der 150/165. Gemeindeschule, Tempelhofer Ufer 20. Getrennte Frauen- und Männerkurse. Geländefahrten am 7., 14., 21. wie üblich. Am 28. 10. Fahrt zum Frauensee; Abbaden. F.: Otto Lachmann. Näheres Sonderrundschrieb. Hallenbad Baerwaldstraße: Jeden Dienstag, 20,30—21,45 Uhr. Einlaß nur mit roter BAK.-Mitgliedskarte.

Berlin. DLG. Am Sonntag, dem 19. 8., fand auf unserem Gelände am Zeesener See unser Sommerfest verbunden mit sportlichen Veranstaltungen statt. Unsere Mitglieder hatten sich trotz des wenig freundlichen Wetters schon am Vormittag sehr zahlreich eingefunden, und ein lebhafter Geländebetrieb setzte bald ein. Der Sonnenschein gegen Mittag aber brachte erst die rechte lichtfrohe Stimmung, insbesondere bei den Sportlern. Eine Ansprache und Begrüßung unseres Vorsitzenden, Herrn Gahler, leitete den Nachmittag ein. Unser langjähriges Mitglied, Freund Drügemüller, verstand es, unter seiner Führung bei allen Beteiligten den rechten sportlichen Kampfgeist wachzurufen, und mit Eifer gab jeder sein Bestes im Kugelstoßen, Weitsprung, Waldlauf usw. Die etwas reichlich lange Stunde rhythmische Gymnastik — altbewährte Leitung Berthold Schmidt — erschien etlichen Lichtfreunden und -freundinnen noch zu kurz! — Den Abschluß bildeten einige Überraschungen für unsere Damen und Kinder. Erst bei sinkender Sonne trennte man sich vom märkischen Wald und See. Von den Berliner Lichtbündeln konnten wir wiederum viele Mitglieder als gern gesehene Gäste begrüßen. W. Wede.

Berlin NSB. Der Sommer hat uns noch einmal einen herrlichen Sonntag geschenkt! Das Sommerfest des NSB. vereinte auf unserm herrlichen Gelände am Mokensee eine überraschend große Schar Gäste und Mitglieder, welche den recht beachtlichen sportlichen und künstlerischen Darbietungen unserer Jungen und Mädchen aus frohem Herzen Beifall spendeten.

Mit dieser Veranstaltung ist der Höhepunkt des Sommers überschritten, und wir nutzen deshalb jetzt noch jede freie Stunde und die Sonntage aus, um für den Winter gerüstet zu sein.

Hell werden unsere Lieder klingen, wenn wir auf weiten Wanderschaften die herbstlichen Wälder durchwandern oder unsere heiteren und ernstesten Nestabende wieder erstehen lassen.

Die Gymnastik in der Turnhalle in Berlin ist bereits vorbereitet, ebenso die Teilnahme an den Schwimmabenden in der Badeanstalt in der Baerwaldstraße und die Volkstanzabende.

Aufrechte, innerlich junge Menschen, die sich zu einfacher und natürlicher Lebensweise bekennen, sind uns stets willkommen!

Auskunft erteilt die Bundesleitung des NSB., Berlin NW 7, Postfischleisch 24, gegen Einsendung von 30 Pf. Porto.

Bonn. BdL. Sonnige Ferientage waren es, die einzelne Bonner Freunde in diesem Jahr auf dem herrlichen Gelände des Barmer Lichtbundes in Haklinghausen haben zubringen dürfen. Die Sonnenwendfeier selbst wird uns stets eine schöne und erhebende Erinnerung bleiben. Eingereicht in den Kreis der Barmer Lichtbündler, vergingen die stimmungsvollen Stunden unter Rundtänzen, Spielen, Sang und Klang viel zu schnell. Das „Flamme empor!“ mag weithin durch den großen, nachtdunkeln Park geschallt haben, und das Bild des hohen brennenden Holzstoßes, umtanzt und umsprungen von den Lichtgestalten, hat wohl jeden in seinen magischen Bann gezogen, Wünsche und Hoffnungen auslösend.

Den Barmer Freunden danken wir auch an dieser Stelle für die drei herrlichen Wochen, die wir in ihrer Mitte als ihre und „Haus Waldfriedens“ Gäste haben sein dürfen. Viel sonniges und heiteres Erinnern haben wir mit uns zum Rhein genommen.

Hoffentlich wiederholen sich diese selten schönen Licht- und Sonnentage für uns noch in manchem Jahr. Aug. Braun.

Chemnitz, B. L. In der Mitgliederversammlung ist der Kauf eines Geländes einstimmig beschlossen worden. Jedes Mitglied hat innerhalb von zwei Jahren 50,— M. als Stammeinlage zu zahlen. — Dienstag, den 2. Okt., Mitgliederversammlung im Café Förster. 20 Uhr: Bericht über Geländekauf. Gäste willkommen. — Montag, den 8. Okt., Führerführung bei Familie Busch. — Mittwoch, den 10. Okt., Musikabteilung bei Familie Freyer. — Dienstag, den 17. Okt., 20 Uhr, Zusammenkunft im Café Förster: Musikalische Darbietungen. — Mittwoch, den 24. Okt., Musikabteilung bei Familie Epperlein. — Mittwoch, den 31. Okt. (Reformationsfest), sowie jeden Sonntag: Arbeitsdienst auf dem Gelände. Bis Ende des Jahres sind von jedem männlichen Mitgliede 20 Arbeitsstunden zu leisten. Hütte wird geheizt.

Darmstadt. Orplid, Ortsgruppe Darmstadt. Unsere letzte Mitgliederversammlung war erfreulich gut besucht. Freund Ludwig Lamp gab ein

Bild über die seither geleistete Arbeit und die stete Entwicklung der Ortsgruppe. Daraus ergab sich, daß die in Darmstadt durch Freund Dr. Fuchs ins Leben gerufene Lichtbewegung immer mehr Anhänger findet und in ihrem Fundament fest begründet ist. Wir hatten die Freude, an diesem Tage zwei neue Freundinnen und drei Freunde in unsere Reihen aufzunehmen. Freund Dr. Fuchs gab einen Ueberblick über die Tagung in Barmen, die reiche Früchte trug und zu großen Hoffnungen für die gesamte Freikörperkulturbewegung berechtigt. Seine Ausführungen lösten viel Freude aus.

Besonderer Dank wurde Freund Adolf Kling ausgesprochen, der unseren Lustsportplatz mit einer herrlichen Duschanlage ausstattete, die bei allen Lichtfreunden immer wieder neuen Jubel auslöst. Auch an der Erwerbung des herrlichen Waldstückes neben unserem Lustsportplatz, das unser Gesamtgelände bedeutend vergrößern und verschönern wird, ist unser Freund Adolf Kling hervorragend beteiligt, wofür wir ihm auch an dieser Stelle wärmsten Dank aussprechen. Nicht minder Dank gebührt aber auch unseren Freunden Dr. Bruno Günther und Friedrich Brosende für ihre Mithilfe beim Erwerb obigen Waldstückes. — Unser Freund Willi Keller hat widriger Umstände halber das Amt des zweiten Vorsitzenden niederlegen müssen. In die Bresche ist Freund Sepp Häuser gesprungen, der bereit ist, an dem weiteren Blühen und Gedeihen der Ortsgruppe aktiv mitzuarbeiten. Unsere Nestabende finden in der Herberge für Mädchen, Mühlenstraße 70, statt. Die Gymnastikstunden werden von Freund Mittl aus Frankfurt a. M. geleitet.

Dessau. BdS. Am 4. und 5. 8. nahm der Vorsitzende als Vertreter des Bundes an der Einleitungsfeier in Barmen (4. 8.) und an den Beratungen in Haslinghausen (5. 8.) gelegentlich der Jahresversammlung der Bundesführer des RKV teil. Am 12. 8. machten wir den Leipziger Lichtfreunden auf ihrem Gelände einen Gegenbesuch. Es war prachtvolles Wetter und demgemäß ein sehr starker Betrieb; auch von Chemnitz war eine stattliche Schar von Lichtfreunden eingetroffen. Neue Bekanntschaften und Freundschaften wurden angeknüpft und gern denken wir an die „fremdlichen Sächser“ in der Hoffnung, daß die freundschaftlich-nachbarlichen Beziehungen sich immer mehr befestigen, zurück.

Am 26. 8. rabelte eine kleine Schar von uns bei herrlichem Sonnenschein über Coswig a. E. nach einer mitten im Walde gelegenen Wirtshaus. Die Schönheit des dazugehörigen umfangreichen Geländes, welches aus Wald, Seen, Sandbergen besteht, machte auf uns einen überwältigenden Eindruck. Selbstredend haben wir uns hier fern von Belästigungen in Sonne und Wasser in unserem Sinne getummelt. Wir behalten uns vor, mit dem Besitzer, der sich sehr entgegenkommend zeigte und unsere Bestrebungen billigt, Verhandlungen anzuknüpfen, da-

mit hier womöglich ein überbündisches Gelände entstehen kann. Einzelheiten wollen wir vorläufig aber noch nicht verraten.

Frankfurt a. d. O. Bundestag 1928 des Bundes der Lichtfreunde e. V. Wieder liegt die Bundestagung hinter uns, und wir können sagen, daß es für uns Tage ernster Erkenntnis und freudigen Erlebens waren. Nach außen stand im Mittelpunkt der Tagung die öffentliche Kundgebung, nach innen waren die Besprechungen im Bundesbeirat und Gausführerrat von ausschlaggebender Bedeutung. Ueber die öffentliche Kundgebung in der Turnhalle des TB. von 1860 in Frankfurt a. d. O., dem hier nochmals für sein Entgegenkommen gedankt sei, berichtet die Presse u. a. folgendes:

„Am Sonnabend veranstaltete anlässlich seines Reichstreffens vom 11. bis zum 13. August der über das ganze Reich verbreitete Bund der Lichtfreunde in Frankfurt eine gut besuchte öffentliche Kundgebung des Führerkreises. Bundesbruder Knappe-Berlin beleuchtete die Bewegung unter religiös-sittlichem Gesichtspunkte, der Reichsführer, Bundesführer Ober-Postinspektor Tschierschky-Frankfurt, zeigte in Vortrag und Lichtbildern das Leben in einer Körperschule. Die Frankfurter Singgemeinde bot Gesangsvorträge, die ebenfalls sehr an sprachen. Die Bewegung dürfte sich manchen neuen Freund gewonnen haben.“

Im übrigen trugen zum Gelingen der Veranstaltung auch die Lieder der Frankfurter Singgemeinde, die „Heut ist ein freudenreicher Tag“, „Wer hat dich, du schöner Wald“ in der Vertonung von Walter Hensel und „Auf, du junger Wandersmann“ zu Gehör brachte, wesentlich bei. Auch ihr Heil und Dank!

Der 11. August wurde ferner zu Besichtigungen in Frankfurt a. d. O. benutzt. Die neuzeitliche Hindenburgschule und der ehrwürdige Mariendom fanden besondere Beachtung, wenn beide auch an und für sich gewissermaßen Gegensätze darstellen. Hier eine mit allen Mitteln der Neuzeit ausgestattete Schule, die uns so recht vor Augen führte, mit welchen Mitteln heute gute Arbeit am bzw. mit dem Kinde geleistet werden kann. Dort eine alte, gotische Kirche, die Erinnerungen an ferne Zeiten und auch an die Ewigkeit wach werden ließ.

Am 12. August fuhren wir früh hinaus in die Schwanheide. Es war ein herrlicher Sonnentag. Während Herbert Karthner vom Schwanheider Kreis den größten Teil der Teilnehmer zur Gymnastik versammelte, saßen die Führer in einer Heidehütte und hielten ihre Beratungen ab. Es herrschte darüber volle Einmütigkeit, daß gerade unser Bund mit seinen weitgesteckten Zielen als Führer ganze Menschen erfordert, daß die Führerfrage eben die Frage ist, von der das Gedeihen des Bundes im Sinne seiner Leitsätze abhängt und daß hier noch viel Arbeit geleistet werden muß. Ein-

gehender Bericht erfolgt in besonderem Rundschreiben. Der übrige Tag war mit frohem Sing-Sang, Tanz und Spiel ausgefüllt. Beim Schein der untergehenden Sonne versammelte der Bundesführer Will Tschierschky-Frankfurt a. d. O. die Teilnehmer zu einer kurzen Feier, die den Ausklang der Tagung bildete.

Frankfurt a. d. O.: Körperbildungswoche in der Schwanheide im Juli 1928. Wieder soll ich berichten über eine Schwanheider Woche und bin mir doch darüber völlig klar, daß meine kurzen Angaben den Geist, der diesmal als eine besonders harmonische Verschmelzung von Jugend- und Lichtbewegung über unserem Leben schwebte, nur für die Teilnehmer wieder wachrufen können. Den andern kann ich nur zurufen: kommt im nächsten Jahr und macht eine solche Woche mit, damit auch ihr in den Alltag zur Stärkung mit hineinnehmt ein Stück Verbundenheit mit unserem märkischen Walde, einen Kern echten Menschentums!

Was gab nun dieser Woche ihr besonderes Gepräge? In erster Linie ist da die Hitzewelle zu nennen, die während der ersten Hälfte herrschte und uns allen erlaubte, tatsächlich einmal mehrere Tage lang vom Verlassen des Schlafsaals am Morgen bis zum Wiederhineinfrischen am Abend die Stunden der Ruhe so gut wie die der Bewegung völlig nackt zu verleben. Die Glut, die im Blockhause herrschte, verführte sogar die meisten dazu, ihr Nachtquartier im Freien aufzuschlagen, und trotz einer kleinen Störung durch ein nächtliches Gewitter blieben diese Nachtstunden unter den rauschenden Baumwipfeln allen besonders eindrucksvoll. Gymnastik und Waldläufe wurden morgens und abends ebenso stramm durchgeführt wie immer, aber die Ballspiele traten stark zurück; dafür suchten alle desto öfter die kühlen Fluten des Schwansees auf. Ein neu gezimmelter Sprungturm bot den Springern Gelegenheit, ihre Künste zu zeigen. Das „Crawlen“ wurde fleißig geübt. Ganze Wasserschlachten schlugen wir, entweder mit dem Wasserball oder von Kaltboot zu Kaltboot, bis wir alle mit den Wellen kämpften. Doch auch in der langen Ruhepause, die die Mittagshitze erzwang, saßen wir manche Stunde im Schatten der Uferbüsche und sangen ein Lied nach dem andern. Denn unsere Sangesfreudigkeit war ein weiteres Band, das uns bald besonders eng umschloß. Sonst war wieder Freund Raethner unermüdlich bedacht auf unsere körperliche und geistige Schulung; diesmal beschäftigten sich die Vorlese- und Aussprachestunden mit den Gedanken des Philosophen Ludw. Klages. Der Volkstanz trat stark zurück, da wir keine Neigung hatten, ihm zu liebe Kleidung anzulegen; er soll in der nächsten jährigen Pfingstwoche besonders gepflegt werden. Ein Punkt muß noch erwähnt werden, der erheblich zur allgemeinen Gemütlichkeit beitrug: die große Anzahl von Sachsen, die

anwesend waren. Vollends erfreuten uns die herzerfrischenden Begrüßungsworte, als neuangekommene Dresdener unerwartet alte Bekannte trafen: „Nu, was macht ihihir denn hier? — Na, das ist aber scheene!“

Der Ruhetag führte uns in die Konditorei des Städtchens Lieberose, dessen Bewohner über unsern frischen Einzugsmarsch in helles Erstaunen gerieten. Und dann begann der Abschied so langsam seine Schatten vorauszuwerfen. Am Sonnabend Abend lagen wir voll tiefer, wehmütiger Gedanken um das knisternde Feuer. Der Sonntag, der uns den Besuch einer Gruppe proletarischer Jugend aus Berlin brachte, vereinte die Teilnehmer der Woche zu einer stimmungsvollen Morgenfeier, die unsere Mädels mit einem Reigen im Lichtkleid verschönte. Am Nachmittag aber half uns eine übermütige Zirkusvorführung, in der jeder seinen Hieb abbekam, über die Trennungswohmut hinweg. Dann führte uns das Dampfroß in alle Winde auseinander.

Überall aber, wo wir auf Verständnis rechnen konnten, haben wir mit leuchtenden Augen erzählt von dem Freundeskreis, in dem wir geweiht hatten, von dem märkischen Wald und See, in dessen Schatten und Fluten wir eine Sommerwoche hatten zubringen dürfen. Allen Lichtfreunden haben wir es zugerufen: Kommt in die Schwanheide und sucht dort Erholung von den „Häuserquaden“ der Großstadt wie von dem geistigen Drucke der Kleinstadt! Ihr werdet als neue Menschen in euer Alltagsleben zurückkehren.

Hannover: Sonnenfreunde. Am 13. 9. veranstaltet der Bund einen öffentlichen Vortragsabend, an dem Dr. Fränzel-Glüfingen über Freikörperkulturbewegung — Lichtmenschentum — Lichtschulheime — Nacktheit und Erziehung sprach. Der gutbesuchte Abend war für uns ein voller Erfolg und soll uns ein Ansporn zu weiterer froher Arbeit sein. Wir gedenken, im Winterhalbjahre mit einer Reihe derartiger Vorträge an die Öffentlichkeit zu treten. Für Ende Oktober ist ein Abend vorgesehen, der dem Leben und Wirken des Heimatdichters Thies gewidmet sein soll.

Leipzig. FKAB. Durch das auch im August anhaltende herrliche Sommerwetter entwickelte sich auf unserem Gelände echtes Lichtleben, wie es in Leipzig noch kaum gesehen wurde. An den Sonntagen konnten Besucherzahlen von 100 und mehr Köpfen gebucht werden. Am 11. und 12. August hatten wir lieben Besuch aus Chemnitz und Dessau. Beide Nachbarbünde waren mit starken Mannschaften gekommen, die Chemniker unter Führung ihrer berühmten, altbewährten Kapelle. Bei Schwimmen, Wettkämpfen, frohen Spielen, Gesang und Tanz verging der herrliche Sommertag nur zu rasch. Wir wünschen, daß es unseren Gästen bei uns gefallen hat und sie so gern an das Treffen zurückdenken



© Michael Otto

wie wir. In den letzten Wochen hat die Ausstattung unseres Geländes eine wichtige Bereicherung erfahren. Die beiden nimmermüden Freunde Willy Mieke und Werner Preuß haben eine Pumpe gesetzt, die gutes Wasser reichlich liefert. Den beiden sei auch an dieser Stelle nochmals für ihre aufopfernde Tätigkeit im Interesse des Bundes gedankt. In Ergänzung unseres Berichtes in der September-Nummer teilen wir noch mit, daß der Vorstand durch folgende Mitglieder ergänzt wurde: Elsa Genzsch als Schriftwart, Werner Preuß als Sport- und Geländewart, Bruno Graubner als Turn- und Schwimmwart, Kurt Hampel als Bildwart, Otto Merckens als Jugendführer. Der Aufnahme- und Werbekommission gehören an: Olga Devermann, Kurt Wittschonke, Paul Schlimper, Ali Robes und Willy Mieke. Wir freuen uns, in Bruno Graubner einen staatlichen Turn- und Schwimmlehrer für den Bund gewonnen zu haben, wodurch die Pflege der Leibesübungen Förderung erfahren wird. Der Bund ist nunmehr dem Verband für deutsche Jugendherbergen, Ortsgruppe Leipzig, als körperschaftliches Mitglied beigetreten. Der Anschluß der Jugendgruppe an den Ortsausschuß Leipzig der deutschen Jugendverbände ist eingeleitet. Die Badeabende im Schreiberbad kommen nunmehr in Wegfall, dafür sind Verhandlungen im Gange, daß wir ab Oktober in einem Hallenbad unseren Schwimmabend abhalten können. Ebenso werden wir für regelmäßige Höhensonnebestrahlungen während des Winterhalbjahres wieder Sorge tragen. Wir bitten schon jetzt unsere Mitglieder um regste Beteiligung. Die endgültigen Termine werden noch besonders mitgeteilt.

München, DVG. Am Park wurden 20—25 m Maschendraht gestohlen. Durch Mithilfe fast aller männlichen Mitglieder an mehreren Samstagarbeitstagen wurde der Zaun in guten Zustand versetzt. Allen Mithelfern herzlichen Dank. Die nicht dabei sein konnten, spendieren sicher ebenso gerne den üblichen Obulus; auch ihnen im voraus schon vielen Dank. Neuerdings wurde ein Faustball und ein großes Wasserbecken angeschafft. An Wasser zum Douchen und Waschen wirds so leicht nicht fehlen. Allen Mitgliedern sei warm ans Herz gelegt, die Geräte zu schonen, keinen übermäßigen Lärm zu machen, gelegentlich zu patrouillieren und für Reinhaltung des Parkes zu sorgen. Gäste ohne von mir ausgestellte Gastkarten dürfen nur mit meinem Einverständnis den Park betreten. Ermäßigung oder Erlaß der Gebühren nur mit meinem Einverständnis. Ich verweise auf die Parkordnung. Rud. Zwillspurger, 1. Vors.

München. Im Vorortgebiet in herrlicher Waldgegend und völliger Natureinsamkeit Luft- und Sonnenbad „Helios“. Rein privat. Zutritt wird nur Anhängern und Anhängerinnen der freikörperkulturellen Bewegung gewährt, die sich als solche entweder durch Mitgliedskarte

einer körperkulturellen Organisation oder durch Abgabe einer schriftlichen Erklärung ausweisen. Bevorzugung von Familien. Douchen und Liegebretter, Ballspiel und Gymnastik, Gesang und Musik, Vorlesen und Unterhaltung. Beginn der gesunden Herbst- und Winterarbeiten im Freien. Anmeldung bei J. Röher, Sophienstr. 5 b, GSt. Vorsitzend. der Siedlervereinigung „Lichtbrunn“.

Schlesien. Gau Schlesien des BdL. Möge jeder schlesische BdL'er aus dem tiefen Brunnen der vergangenen herrlichen Sommertage recht viel an Gesundheit und Freude geschöpft haben, denn: „Was ist es,“ um mit Friedrich Naumann zu fragen: „das z. B. die Holzschläger im bayrischen Gebirge so lebenslustig macht, daß alle Großstadttouristen ihnen gegenüber neidisch werden? Sie können klettern wie die Gamsen, brüllen wie die Stiere, raufen wie die Hirsche und sind noch nicht, wie wir, von der Natur entfernt. Wie lachen die Landmädchen mit den straffen, roten Backen! Ihre Haut ist gut durchblutet, ihr Herz pulsiert wie die Uhr auf dem Straßburger Münster, die gesamte Maschine ist normal. Für sie genügt ein Stein auf dem Wege, um sie fünfzehn Minuten lachen zu machen. So nahe sind diese Wesen der Freude, daß eine ganz kleine Anregung ausreicht, um die gesammelte fröhliche Elektrizität zu entladen.“

Wer im schlesischen Gau des BdL. (er umfaßt bekanntlich die preußischen Provinzen Nieder- und Oberschlesien, den Südostzipfel des Freistaates Sachsen sowie die deutschsprachigen Randgebiete in Polen und der Tschechoslowakei) Teilnahme am edlen Lichtleben ernsthaft sucht, der wende sich an den Gauführer bzw. an die Ringführer. (Siehe: „Anschriften der Bünde.“).

Ankündigungen der Bünde.

(Rechtzeitige Meldung erbeten. Anschriften, die schon im Verzeichnis auf den Umschlagseiten angeführt wurden, sind fortgelassen.)

Barmen: Lichtbund. Sonntag, den 14. 10.: Abfahrt Elberfeld HB. 7,39 Uhr, Barmen HB. 7,50 Uhr mit Sonntagskarte nach Wermelskirchen-Lente. Wanderung zum Lindenhof bei Dhünn. — Ende Oktober und weiter, monatlich einmal, soll im Winterhalbjahr eine Zusammenkunft in Elberfeld oder Barmen stattfinden. Näheres wird noch bekanntgegeben.

Berlin: BdL. Gau Groß-Berlin. Fahrten wie bisher Sonntags nach den Geländen der DVG., des NSB. und zum Freiluftpark Uckersee. Treff wird stets im Nest vereinbart oder ist beim Gauführer zu erfahren. — **Schwimmen.** Jeden Dienstag, Beginn 20,30 Uhr, Badeanstalt Baerwaldstraße bei der Deutschen Luftbad-Gesellschaft. Nur Mitglieder, die ihre Mitgliedskarte vorzeigen, haben Zutritt. Die DVG. behält sich vor, den Badeabend auf einen anderen

Tag zu verlegen; dies wird durch Anschlag in der Badeanstalt bekanntgegeben. — **Gymnastik.** Es wird zurzeit wegen neuer Gymnastikkurse unterhandelt. Wegen Beginn und Ort der Kurse Näheres im Nest. — **Nestabende.** 10. 10. um 20 Uhr im Petri-Gemeindehaus, Neue Grünstr. 19. Nur für Bundesfreunde. Die Gäste werden gebeten, an diesem Abend nicht zu erscheinen. — 17. 10. um 20 Uhr bei Freund Seiz, Zehlendorf, Auerhahnbalz 42. Fahrt bis Thielplatz (Untergrundbahn), dann bis zur Gagsah-Siedlung. — 24. 10. um 20 Uhr im Petri-Gemeindehaus: Liederabend. Gäste willkommen. — Ab Oktober werden die Sprechstunden beim G.F. wieder eingerichtet; sie sind Montags und Donnerstags von 19–20 Uhr.

Berlin: BfA. Aufnahme: Familien und Jugendliche werden aufgenommen. Ältere alleinstehende Personen nur ausnahmsweise. — **Gelände:** Unser 100 Morgen großes, als Brennpunkt landschaftlicher Schönheit bekanntes Gelände mit 3000 Meter Seefront, ist — wie das Geländehaus — im Herbst und Winter geöffnet. Der Wintersportler findet geheizte Tages- und Schlafräume und ein ideales Wintersportgebiet vor. Das Gelände ist den Mitgliedern der BfA-Bünde gegen Vorzeigen ihrer Ausweise zugänglich, anderen Personen nur nach Anmeldung bei den Auskunftstellen. Das Gelände führt jetzt den Namen „Freijugendland Uckersee“. — **Schwimmabend.** Jeden Dienstag von 20,30 Uhr bis 21,45 Uhr in der städtischen Badeanstalt Baerwaldstraße. Mitgliedskarte unbedingt vorzeigen, ohne diese kein Zutritt. Badebekleidung unzulässig, mit Ausnahme von Badekappen für weibliche Mitglieder. Fahrtverbindung: Hochbahn Prinzenstraße. — **Leibesübungen:** Jeden Mittwoch von 20 bis 22 Uhr in der Turnhalle der Oberrealschule, Am Hindenburgpark. Ringbahn Schmargendorf, Untergrundbahn Fehrbelliner oder Heidelberger Platz, zahlreiche Straßenbahnlinien bis Wilhelmsaue. a) Rhythmische Gymnastik — System Laban. b) Neuzeitliches Turnen, Leichtathlet. Wintertraining. c) Florettfechten. Kosten: Jugendliche frei, sonst nur Unkostenbeitrag. Turnkleidung. — **Trocknistkursus:** Am 4., 11., 18. und 25. Oktober, von 20 bis 22 Uhr in der Turnhalle der Berufsschule in Schöneberg, Frankenstr. 10. Hochbahn: Kollendorfplatz und zahlreiche Straßenbahnverbindungen. Turnzeug und derbe Stiefel sind mitzubringen; alles übrige wird vom Kursusleiter gestellt. Kosten: 6.— M.; Jugendliche und Studenten 3.— M. — **Anmeldungen** zu allen Kursen rechtzeitig erbeten an: Hermann Ehrhard, Wilmersdorf, Pfalzbg. Nr. 62. — Es wird gebeten, die näheren Angaben im letzten Heft zu beachten.

Berlin: BfA. Gymnastik und Bewegungsschor: Wir veranstalten in diesem Winter einen Kursus in Gymnastik und Bewegungslehre nach Laban unter Leitung des Genossen Martin Gleisner.

Teilnahmegebühr monatlich etwa 2,— RM. Da bei Redaktionsschluß die Verhandlungen wegen des Übungsraumes noch nicht abgeschlossen waren, wird Ort und Zeit des Kurses durch die Gruppenführer rechtzeitig bekanntgegeben. Wir erwarten rege Beteiligung. — **Volkstanzkursus:** Näheres siehe unter Gruppe: „Neue Tanz- und Spielschar“. — **Badeabende:** Unsere Mitglieder haben wieder gegen Vorzeigung der Mitgliedskarten Zutritt zu den Badeabenden der DVG. jeden Dienstag 20,30 Uhr in der Badeanstalt Baerwaldstraße. — **Singkreis, Musikgruppe und Sprechchor** üben am 13. und am 27. Oktober im Jugendheim, Götzlerstr. 61. — **Achtung!** Am Sonntag, den 14. 10., findet eine **Bundes-Treffahrt** statt. Treff der einzelnen Gruppen und Ziel geben die Führer bekannt.

Gruppennachrichten. Sozialistische Kultur-gemeinschaft Osten: 6. Monatsversammlung. — 20. Vortrag: Astrologie. (Jugendheim, Götzlerstraße 61.) 28. — **Fahrt in den Krämer.** Treff 7 Uhr. — **Neue Tanz- und Spielschar:** Unsere Gruppe tanzt jeden Freitag von 20 bis 22 Uhr im kleinen Gesangsraum (1. Stock) des Margarethen-Lyzeums, Jfflandstraße (Nähe Jannowbrücke). Tanzfreudige Jungen und Mädchen sind herzlich eingeladen (Anfängerkreis). — **Jugendgruppe Moabit. Elterngruppe Moabit.** Bei Drucklegung der Zeitschrift schwebten die Verhandlungen wegen des Heimes noch. Benachrichtigung wegen der Heimabende erfolgt daher durch die Gruppenführer.

Darmstadt: Drplid. 7. 10. Körperschulungstag auf dem Luftsportplatz von 8 bis 18 Uhr. — 14. 10. Radtour nach dem Felsenmeer über Nieder-Ramstadt, Waschenbach, Frankenhäusen und Neutischer Höhe. Treffen 8 Uhr Böllenfalltor. Nicht radfahrende Freunde treffen sich auf dem Luftsportplatz. — 21. 10. Sport und Spiel auf dem Luftsportplatz. — 28. 10. Gymnastik, Arbeitsdienst, Sport und Spiel auf dem Luftsportplatz. — 4. 11. Morgenwanderung durch den Stadtwald. Treffen 9 Uhr Botanischer Garten. Nachmittags Sport und Spiel auf dem Luftsportplatz. — Mittwochs und Samstags nachmittags Arbeitsdienst, Spiel und Sport auf dem Luftsportplatz. — Anfang Oktober beginnen unsere Nestabende und Gymnastikstunden wieder. Auch die Schwimmhalle steht uns wieder zur Verfügung. Näheres Rundschrieb.

Dessau: Bund der Sonnenfreunde zu Dessau. Sonnabend, 6. 10., 20 Uhr, Jahresversammlung im Strandhotel, Leipziger Straße 58. U. a.: Neuwahl des Vorstandes. Während des Winterhalbjahres jeden Mittwoch, abends 19 bis 20 Uhr, Familienbaden, zusammen mit den Mitgliedern des hiesigen Lichtbundes in der Stadt. Schwimmhalle, Askaniische Str. 38. Ermäßigter Preis. Mitgliedskarte vorzeigen. Badebekleidung ist vorgeschrieben. Erster Badeabend: Mittwoch, den 3. 10. — Die Mitglieder werden gebeten, sich an den Arbeiten im Park — Planieren,

Pflanzen von Bäumen und Sträuchern usw. — möglichst zahlreich zu beteiligen.

Deßau: Lichtbund. Die Stadtschwimmhalle haben wir für diesen Bund belegt jeden Mittwoch, 19 bis 20 Uhr. Wir rechnen mit regelmäßiger Benutzung des Schwimmbadends durch alle Mitglieder. (35 Pf. Eintritt, statt 50 Pf.) Anschwimmen: 3. 10., 19 Uhr. — Die Musikstunde im Winterhalbjahr wird wieder unser „Generalmusikdirektor“ Frd. Ilsemann leiten. Übungsstunde: Dienstag, 19½ bis 22 Uhr. — Jeden Donnerstag, 19 bis 21 Uhr, Turnen, Studienanstalt, Marienplatz. Jeden Sonnabend, 15 Uhr, und Sonntag, 14 Uhr, Treffen auf dem Gelände. — Mitte Oktober in der Jugendherberge, Siedlung, Versammlungsabend mit geschäftlichem und geselligem Teil. Bekanntgabe des Datums beim Schwimmen, Turnen usw. — Die regelmäßigen Monatsversammlungen fallen nach unsern neuen Satzungen weg. — Am 10. 10. **Volkstanzkreis**, 19½ Uhr, Jugendheim, Bauhofstraße. 14. 10. **Fahrt** zum Schöninger See. Treff 7,30 Uhr, Mildbrücke. Klampfen und Fiedeln dürfen nicht fehlen. — 24. 10. **Volkstanzkreis**.

Dortmund: NSW. Das Luftbadgelände in Haglinghausen bei Barmen ist vom Lichtbund Barmen gepachtet. Unsere Mitglieder können als Gäste gegen eine Gebühr von 75 Pf. den Park benutzen. Die Gebühr ist an den Lichtbund zu zahlen. — Im Oktober sind einige Wanderungen vorgesehen. Am 7. 10. gedenken wir eine Heidefahrt zu unternehmen. Treffpunkt Lüdinghausen vor dem Bahnhof um 9,15 Uhr. — Den 14. 10. wollen wir uns freihalten für eine Fahrt, die noch angesetzt werden wird. — Am 28. 10. wollen sich die Freunde im Möhnetal treffen. Wann und wo wird noch mitgeteilt. — Die Samstag-Neftabende in Dortmund beginnen wieder. Gäste zu den Wanderungen sind willkommen. Vorherige Anmeldung ist, wie die Erfahrung gezeigt hat, notwendig, damit Wanderungen mitgeteilt werden können. — Die an den Fahrten nicht teilnehmen, treffen sich im Park von Haglinghausen oder auf unserm Gelände.

Dresden: Bund der Sonnenfreunde e. B. Durch Beschluß der Mitgliederversammlung vom 26. 8. wird der Beitrag ab Januar 1929 auf 1,25 RM. für den Monat erhöht, ferner wird ab Januar 1929 jedem Freund „Leben und Sonne“ im Postzeitungswege — also offen durch den Briefträger — zugestellt. Das Abonnement ist also im Dezember bei der Post nicht mehr zu erneuern. — Einzahlungen auf Darlehenskonto zur Schaffung des beschlossenen Geländestodes können schon jetzt bei den Kassierern erfolgen. Ueber Sicherheit, Verzinsung, Tilgung und Verwaltung der Einlagen wird eine im Oktober stattfindende Mitgliederversammlung, zu der noch persönlich eingeladen wird, beschließen. — 14. 10.: Wanderung ins Lausitzer Gebirge. Waldgebiet zwischen Pulsnitz-Bischofs-

werda, Schwedenstein, Hochstein, Butterberg. Abfahrt: Dresden Hbf., 6,03, ab Neustadt 6,16. an Pulsnitz 7,20. Sonntagskarte Pulsnitz, zur Rückfahrt von Bischofswerda verlangen. Treffen Bahnsteig Pulsnitz. — 27. 10.: Mondscheinwanderung nach der Rähnizer Windmühle. Besuch beim Sternguter. Treffen 18,30, Endpunkt der Straßenbahn 12 am St. Pauli-Friedhof. Nur bei zur Mondbeobachtung günstiger Witterung. — 4. 11.: Wanderung in die Sächsische Schweiz (Schirnsteingebiet). Abfahrt: Dresden Hbf., 6,10. Sonntagskarte Hirschmühle-Schmilka lösen. Treffen in H.-Schm. auf dem Bahasteig evtl. Hbf. Kuppelhalle, 6 Uhr. — Hierdurch machen wir auf unsere Bücherei aufmerksam, die einschlägige Literatur enthält.

Frankfurt a. M.: Drplid. Mittwochs in den Neftabenden, Unterweg 4: am 3. 10.: Singabend. Lauten und Liederbücher mitbringen; am 10. 10.: Georg Menz, „Wie man photographieren und wie man nicht photographieren soll“. Nur für Mitglieder! Am 17. 10.: Herr Volkshochschuldozent Pfarrer Clemens Taesler: „Zum Gedächtnis des 150. Todesjahres Rousseaus und des 100. Geburtstages Tolstois: Rousseaus' und Tolstois Lösung: Zurück zur Natur.“ Am 24. 10.: Frau Therese Mülhause-Vogeler: 7. Liederabend, „Brahms“. Am 31. 10.: Fritz Lach: „Blumen und Blüten!“ (Aus dem Wunderapostel von Sterneder.) — Jeden Samstag von 19½ bis 20½ Uhr **Gymnastik** in der Turnhalle Weberstraße. Anschließend bis 21¼ Uhr Spiele u. a. — **Wanderungen:** Samstag, den 14., und Sonntag, den 15. Oktober, gemeinsame Fahrt ins Kasselal (Vorpeßart) zum Haus der Offenbacher Naturfreunde. Einzeichnungslisten, die verbindlich sind, liegen in den Neftabenden aus. Dort erfolgt auch nähere Mitteilung über Abfahrt, Verpflegung usw. — Nachstehender Vorstandsbeschluß, zu dessen Durchführung die Mitglieder im eigensten Interesse gebeten werden, ist in der letzten Vorstandssitzung gefaßt worden: „Das Photographieren durch Lichtfreunde, die der Ortsgruppe Frankfurt a. M. nicht angehören, ist auf dem Gelände verboten. In Ausnahmefällen kann Genehmigung durch den Vorstand erfolgen.“

Frankfurt a. d. O. Lichtbildamt des BDL. Wir haben einen Lichtbildervortrag „Körperschulungswochen, Lebensschulungswochen“ zusammengestellt, der das Leben und Treiben einer Körperschulungswoche in der Schwanheide in etwa 100 gut gelungenen Bildern veranschaulicht. Das Leihen des Vortrags kostet 10 RM.; auf Wunsch hält Will Tschiersch, Frankfurt a. d. O., Große Fruchtstraße 8d, den Vortrag auch selbst gegen Vergütung der Reise- und Übernachtungskosten. Nähere Bedingungen durch den Genannten. Ringe des BDL. genießen Ermäßigungen.

Hannover: Sonnenfreunde. Jeden Montag, 20,30, treffen wir uns in der Turnhalle, Meterstraße 43, zur Gymnastikstunde. Lehrerin: Käthe Heydenreich. — Freitags, 20,00, geselliges Beisammensein im Stadtheim, Hohenzollernstraße. Musikinstrumente mitbringen. — Freitag, den 12. 10.: Mitgliederversammlung. Gäste werden gebeten, an diesem Abend nicht zu erscheinen. — Sonntag, den 14. 10.: Fahrt in die große Heide. Sonntagskarte Mellendorf. Abfahrt 7,24 Uhr. Führer: Georg Engelbrecht. — An den übrigen Sonntagen treffen wir uns auf dem Gelände. Einige Unentwegte fahren regelmäßig schon am Sonntagabend nachmittags hinaus und übernachten in unserer Unterkunftshütte.

Leipzig: FKAAB. Dienstag, den 9. 10. Heimabend pünktlich 20 Uhr im Auguste-Schmidt-Haus: Fikusfeier. Leitung Merckens. — Dienstag, den 23. 10. Heimabend im Königin-Louise-Haus (gegenüber dem Völkerschlachtdenkmal, Linie 8 und 15), pünktlich 20 Uhr, Zahnfeier. Leitung Graubner. Zu diesen Abenden hoffen wir auf Kommen aller Mitglieder, Gäste sind herzlich willkommen. — Mittwoch, den 31. 10., Vorstandssitzung. — Dienstag, den 6. November, pünktlich 20 Uhr, Mitgliederversammlung im Auguste-Schmidt-Haus. — Sonntag, den 14. 10., Bundesfahrt nach Beucha. Treffen Hauptbahnhof, sächsische Seite, 7,30 Uhr, Abfahrt 8 Uhr. (Sonntagsrückfahrkarte 1,— M.) — Alle anderen Sonntage Sport und Spiel, Gymnastik auf dem Gelände. Die neuen, für das Winterhalbjahr vorgesehenen Termine für Hallenbaden, Höhen-sonne und Gymnastik werden gesondert bekanntgegeben. Die Schwimm- bzw. Gymnastikabende im Schreiber- bzw. Eutrikscher Bad fallen weg.

Leipzig: Jugendgruppe FKAAB. Am 6. und 7. 10. Fahrt in den bunten Herbst (Führer: Felix Hatzsch) mit Fikusfeier in der Waldbütte (Merckens). Treffen am 6. Hauptbahnhof-West,

18 Uhr. — Am 12. 10. Musikgruppe, 20 Uhr, bei Graubner, Kronprinzstr. 3. — Am 14. 10. Beteiligung an der Bundesfahrt nach Beucha, Treffpunkt und Zeit siehe oben. — Am 20. 10. Restabend im Jugendheim, Leipzig-Ost, Mühlstraße, 14,20 Uhr: Die neue deutsche Männertracht von Harald Rieden (Otto Merckens). — Am 26. 10. Musikgruppe bei Wittschonke, Hallesche Straße 205 I, 20 Uhr. — Am 27. 10. Restabend im Jugendheim, 20 Uhr: Der Freiwirtschaftsbund FFF. (Herbert Bunzel). — Am 3. 11. Rest- und Bastelabend im Jugendheim, 20 Uhr. — Die Musikgruppe kommt jetzt nur noch zweimal im Monat zusammen. Ueber den Gymnastikabend in unserer Turnhalle und den Volkstanzabend Mitteilung auf den Restabenden.

Magdeburg: Lichtbund. Mittwoch von 20 bis 22 Uhr: Heimabend im Francke-Jugendheim, Zimmer 15. — Donnerstags von 20 bis 22 Uhr: Turnen und Gymnastik in der Schule Hindenburgstraße (Frauen obere Turnhalle, Männer untere Turnhalle). — Am **Donnerstag, den 4. Oktober 1928, 19,30 Uhr**, beginnt in der Turnhalle Hindenburgstraße unter Leitung von Elli Hildebrandt, Dipl.-Lehrerin und Mitglied des deutschen Gymnastikbundes, ein **Kursus für Bodegymnastik**. Der Kursus ist auch für Gäste. Anmeldungen bei Fritz Henschel und Elli Hildebrandt. — An **allen Sonntagen** Arbeitsfahrten nach dem „Storchweiher“. Andere Fahrten nach Vereinbarung.

München: LSG. Gymnastik findet Mittwoch abends nicht mehr im Park statt. Gleichzeitig werden die interessierten Mitglieder aufgefordert, nach einem Gymnastiksaal im Zentrum der Stadt Ausschau zu halten. Bis wir einen geeigneten Saal haben, evtl. auch Lehrer, üben wir Samstags und Sonntags im Park. Wer stellt sich als Lehrer oder Lehrerin zur Verfügung? — **Bergfahrt:** Wer Lust zu einer kleinen und später größeren Bergfahrt hat, melde sich

Bestellen Sie heute noch für Sie selbst oder für einen neuen Leser!

Monatlich bei der Post

oder

Vierteljährlich beim Verlag

An das Postamt in _____

Ich bestelle hiern. die regelmäÙ. Zusendung von _____ Stück „Leben und Sonne“ Der Firn-Verlag“, Albert Baumeister, Berlin-Wilhelmshagen. Monatlich erscheinend. Bezugspreis vierteljährlich 1.40 Mark (zuzüglich 6 Pf. Zustellgebühr).

Name _____

Genaue Adresse _____

An d. Firn-Verlag, Albert Baumeister, Bln.-Wilhelmshagen

Ich bestelle hiermit die regelmäÙige Zusendung der Monatsschrift „Leben und Sonne“ für die Dauer eines Vierteljahres, beginnend sofort. Der Bezugspreis von 1.75 Mk. für die offene, 2.40 für die geschlossene Zusendung liegt bei — folgt gleichzeitig

durch*) _____

Name _____

Genaue Adresse _____

*) Postscheckkonto Berlin 54110

Der Briefträger holt den Betrag monatlich ab. Postbezug i. d. Tschechoslowakei 12,60 Kc., i. Österr. 3,08 Schill. monatl.

Beim Verlag bestellte Exemplare müssen vierteljährlich im voraus bezahlt werden.

Zu diesen Preisen nimmt auch jede Buchhandlung Bestellungen an.

beim Vorstand. — **Warnung:** Wer an den Ismaninger Badeplatz geht, hüte sich, von dem Bachwasser zu trinken (oder zu schlucken beim Schwimmen); es ist nicht keimfrei. — Unsere Versammlungen finden jetzt wieder im „Ceres“ statt, die nächste am 8. 10. — **Herbst-Sportfest:** Wer beteiligt sich an einem Sportfest? Interner Wettkampf im Laufen, Springen, Faustball. Näheres in der Oktoberversammlung.

Wiesbaden: Drplid. Luftbad Walkmühlstraße 15. Jeden Sonntag vormittag steht unserer OG. das Luftbad zur Verfügung. Dasselbst Gymnastik und Spiel. — Mittwochs nachmittags werden die Mitglieder zur Mithilfe an den Planierungs- und Einzäunungsarbeiten auf dem von uns gepachteten Grundstück erwartet. Wer Zeit hat, komme und helfe. — 5. 10. Liederabend; Liederbücher und Instrumente mitbringen. — 7. 10. Körperschulungstag in Arheilgen. Abfahrt Wiesbaden 6.02 Uhr (mit Sonntagskarte Darmstadt) bis Weiterstadt. Rückfahrt von Weiterstadt 18.33 Uhr. — 14. 10. Museumsbesichtigung, 1. Teil. Treff 11 Uhr Ecke Rhein- und Kaiserstraße. — 19. 10. Nestabend mit Vortrag oder Vorlesung. — 28. 10. Tageswanderung. Treff 8 Uhr am Lahneck. Nachzügler können den Zug 11.22 Uhr bis Eiserne Hand benutzen. — Zeit und Ort für Lieder- und Nestabend werden noch durch Rundschrieb bekanntgemacht. Die Einführung von Gästen ist an diesen Abenden nach vorheriger Anmeldung beim Führer der OG. erwünscht.

Waldgebirgsluft und Sonne

Licht-, Luft- u. Sonnenbäder
Natürliche Mineralquellen
gegen Stoffwechselstörungen
Keine Kurtaxe

Haus Sonneck und Kleinern

Post: Bergheim - Waldeck,
unmittelbar am Walde, auf
halbem Wege zwischen Wil-
dungen und dem herrlichen
Edersee gelegen. Pensionspreis
5,50 RM. und 6,50 RM.

Achtung!

Achtung!

Versicherungen

schließen alle Lichtfreunde nur ab bei der
Versicherungsstelle des R. F. K.
Berlin, Zorndorfer Str. 3 / Fernsprecher: Königsstadt 4020
Versicherungen aller Art. Besondere Vorteile für die Mit-
glieder u. Angehörigen der Lichtbünde sowie Leser dieser
Zeitschrift durch Begünstigungsverträge mit erstklassigen
Gesellschaften. Kostenfreie, fachmännische Raterteilung
in allen Versicherungsangelegenheiten.
Anfragen bitten wir zu richten an:
R.F.K.-Versicherungsstelle, Berlin, Zorndorfer Str. 3
z. H. des Mitgliedes P. Schultz

Mitteilungen

Dr. med. Bircher-Benner sagt: „Nur im Reiche der Pflanzen werden die Federn gespannt, welche die Uhr des Lebens treiben.“ Da ist aber eine Schwierigkeit: Die Hauptnährmittel des Vegetariers sind so, wie wir sie vom Baume pflücken, und so, wie wir sie mit unseren Zähnen zubereiten können, nur wenig ausnukbar, wenn wir nicht ganz gewissenhafte Kauer sind. Ganz zu Unrecht sind deshalb die Nüsse in ein falsches Licht gekommen. Warum? Man verdirbt sich den Magen mit den Nüssen, sie bekommen nicht, weil eben die Kinder — und auch die Großen — sehr gierig auf diese leedere Speise sind, sie wenig kauen und dann hastig verschlucken. Wir verfügen nicht über ein Nage-
tiergebiß, das zu der Nuß gehört. Wir nehmen uns nicht mehr die Zeit zum sorgfältigen Kauen. Wir haben Maschinen, die feiner mahlen als jegliche Kauwerkzeuge. Die Ruvo-Werke Roth-
früh & Co., Hamburg 15, befassen sich schon seit 25 Jahren damit, Nüsse aller Art aufzuschließen. Deren ISS=RICHTIG=Schrift Nr. 162 i
ist sofort kostenfrei erhältlich — unmittel-
bar oder in den Reformhäusern.

Sinweis. Daß Pflanzenrohsäfte die beste und natürlichste Heil- und Reinigungswirkung für unseren oft so schwer vernachlässigten Körper haben, dürfte wohl allgemein bekannt sein. Die im Handel befindlichen Pflanzenrohsäfte sind zu teuer, kostet doch die Flasche von zirka 100 Gramm Inhalt 1,80—2,00 M. In meiner großen umfangreichen Praxis im Reiche und Auslande habe ich mit Pflanzenrohsäften Er-
folge erzielt, die mich überall bekannt werden ließen. Um auch den weniger Bemittelten zu helfen, habe ich im eigenen Laboratorium und Abgabestelle naturgemäßer Heil- und Er-
nährungsmittel Versuche angestellt. Es ist mir gelungen, mit einem kleinen Filter und einer besonderen Flüssigkeit die Pflanzenrohsäfte halt-
bar zu machen (siehe Anzeige), so daß jeder sich der kleinen Arbeit des Pflanzensuchens unter-
ziehen kann, er hat in jeder Beziehung Nutzen.
Naturheilkundiger und Lebensreformer
Kurt Mäding, Krefeld, Tannenstraße Nr. 13.

Werner Neuhoff

Tapezierermstr. und Dekorateur für innere Raumkunst

Berlin SO 36, Oppelner Str. 17

Fernsprecher: Amt Moritzplatz 7762

Abt. I. Dekorationen, Wandbespannungen, Tapezierer-
arbeiten, Aufarbeiten und Anfertigung sämtlicher
Polstermöbel, Markisen, Jalousien. Einrichten von
Villen und Landhäusern

Abt. II. Übernahme von sämtlichen Malerarbeiten

Abt. III. Plakat- und Schildermalerei

Abt. IV. Elektrische Licht-, Kraft-, Klingel- u. Radioanlagen
Billigste Preise! Sauberste Ausführung!

Anschriften der Bünde im Reichsverband für Freikörperkultur (RFK.) e.V.

(Anordnung nach Orten; Abkürzungen: A = Anschrift, B = Bund, F = Führer, GS = Geschäftsstelle, L = Leitung, O = Obmann, OG = Ortsgruppe, V = Vorsitzender, * = Besuche nur nach Vereinbarung.)

ASW = Arbeitskreis der Sonnenfreunde Westfalens.	FKB = Freikörperkulturbund
BdL = Bund der Lichtfreunde e. V., Vereinigung zur Gesundung des persönlichen Lebens.	FKGV = Freikörperkultur-Geländeverein.
BdLuN = Bund der Licht- und Naturfreunde.	FR = Freundschaftsring.
BdS = Bund der Sonnenfreunde.	LB = Lichtbund.
BfL = Bund freier Lichtkämpfer.	LLG = Licht-Luft-Gesellschaft
BfK = Bund für Körperkultur.	NSB = Neusonnlandbund.
BfKuN = Bund für Körperkultur und Naturschutz e.V.	OB = „Orplid“, Bund für Geistes- und Körperkultur, e.V.
BffK = Bund für freie Körperschulung e. V.	DS = „Die Siebener“
DLG = Deutsche Luftbadgesellschaft E.V.	VL = Vereinigte Lichtfreunde.

Aachen: *Hans Bongard*, Kaiserstraße 14 (BdL., F des G Rheinland und des Ring Aachen).

Arnswalde (Neumark): *Hans Böckler*, Seeweg-Ost 24 (BdL., F des Ring Arnswalde).

Augsburg: *Georg Scheuchl*, Friedberg bei Augsburg (VdL., F des Ring Augsburg).

Bamberg: *Heinr. Strober*, Am Krahn 14 (BdL., F des Ring).

Barmen: *Alfred Krebs*, Bismarckstraße 87 (LB., Vereinigung für Lebenserneuerung).

Berlin NW 7, Postfach 24: NSB, e. V.

Berlin O 17: *Erwin Gollnitz*, Gollnerstr. 15 (BfL., Bez. Osten/Südosten—Jugend).

Berlin NW 21: *Herm. Quednau*, Wilsnacker Str. 19 (BfL., Bez. Norden/Nordwesten—Ältere).

Berlin SO 36: *Erich Nitschke*, Taborstr. 16 (F: G Groß-Berlin BdL.).

Berlin NO 55: *Gustav Wierskalla*, Danziger Str. 43 (Lichtbildamt BdL.).

Berlin NW 87: *Fritz Bodenschatz*, Waldstraße 53 (BfL., Bez. Norden/Nordwesten—Jugend).

Berlin O 112: *Gg. Sperling*, Niederbarnimstr. 12 (O des BdL. u. N.).

Berlin - Charlottenburg: *Ad. Günther*, Bismarckstr. 104 (BfL., Bez. Westen).

Berlin-Halensee: *Heinz Daude*, Johann-Georg-Str. 26, III (BF des BfK. u. N.).

Berlin-Lichtenrade: *Rich. Goldmann*, Heimweg 8 (V des BffK. e. V., Vereinigung für Körperkultur, Wandern, Naturschutz, Jugendpflege und Kunst).

Berlin-Lichtenrade: *Friedrich Knappe*, Krügerstr. 15 (Bildungsamt BdL.).

Berlin - Lichterfelde: *Erich Neumann*, Augustastr. 39 (Schatzamt BdL., Postcheck Erich Neumann, Berlin 591 28 oder Bundeskasse: München 157 30).

Berlin-Mariendorf: *Paul Gabler*, Chausseestraße 284 (V der DLG., e. V., Postcheck: Berlin 883 54) *

Berlin-Neukölln: *Alfred Müller*, Roseggerstraße 39 (V des BfL. und des Bez. Süden-Südwesten).

Berlin-Neukölln: *Heinz Scheer*, Jonasstraße 38, III b. Klatte (DS, OG Berlin).

Berlin-Pankow: *A. Zschoge*, Kreuzstr. 17 (F Gruppe Norden, DLG.)

Berlin-Reinickendorf W 3: *Max Fischer*, Wachholderstr. 48 (BfL., Bez. Nördliche Vororte).

Berlin-Zehlendorf: *Jos. Seitz*, Auerhahnbalz 42 (V: des FKK.-Gelände-Vereins. Drucksachen kostenlos).

Bonn: *Aug. Braun*, Reuterstraße 93. (BdL. F. des Ringes Bonn).

Breslau 23: *Alfred Frenzel*, Steinstr. 111 (Presseamt BdL., F: Gau Schlesien und R Breslau BdL.).

Bunzlau: *Arthur Jaehne*, Schließfach 170 (BfK.).

Chemnitz: Vereinigte Lichtfreunde E. V.: *Alb. Ewald*, Limbacher Str. 8 III, I.

Danzig: „Finus“, Vereinigung für Freikörperkultur: *Ad. Weide*, Pfefferstadt 72b, Ruf 22 870.

Darmstadt: *Ludwig Lamp*, Heinheimer Straße 55 (BL des O, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V., OG Darmstadt).

Dessau: *Rich. Pflug*, Amalienstr. 146, II BF des BdS zu D.).

Dessau: *Babe*, Wallstr. 18, II (LB Dessau).

Dortmund: *Fritz Gerling*, Hagenstr. 52, ASW. (F).

Dresden: *Ed. Reichenbach*, Dr.-Cotta, Alvenslebenstr. 31, I (V des BdSD.).

Eßlingen (Neckar): *Dr. L. Schneider*, Ritterstr. 6 (Rechtsschutzamt BdL., F des G Südwest).

- Frankfurt (Main):** *Heinz Biek*, Wittelsbacher Allee 45, III (OB, OG Frankfurt).
- Frankfurt (Oder):** *W. Tschierschky*, Fruchtstraße 8d, II (Bundeskanzleramt, zurzeit auch BF des BdL., F des G Nordwest und des Schwanheider Ring).
- Glogau:** *Trude Wittler*, Polnische Str. 30 (BdL., F des Ring Glogau).
- Görlitz:** *Fritz Scheibe*, Brautwiesenstr. 33 (BdL., F des Ring Görlitz).
- Greiffenberg (Schlesien):** *Gust. Möschter*, Bahnhofstr. 29 (BdL., F des Ring Greiffenberg).
- Halle (S.):** *Artur Rieche*, Kutschgasse 1 (BdL., F des G Mitteldeutschland).
- Hamburg 15:** *Paul Klytta*, Hammerbrookstraße 43, IV (BdL., F des G Nordmark).
- Hannover:** Sonnenfreunde. Bund froher Menschen für Freikörperkultur, Wandern und Naturschutz. F: *Paul Meißner*, Hannover-Herrenhausen, Sommerfeldstr. 19. Sprechzeit: Montags und Donnerstags von 6—7½ Uhr. Schriftf.: *Georg Engelbrecht*, Engelbostelerdamm 21.
- Hannover:** *Paul Meißner*, Sommerfeldstraße 19 (F OB).
- Innsbruck-Hötting (Tirol):** Probstenhofweg 3 (GS des Freundschaftsring SL Korrespondenz- und Wanderkreis).
- Koblenz:** Dipl.-Ing. *Karl Lorentz*, Emser Straße 80, K.-Pfaffendorf (OB, OG Koblenz).
- Köln:** *Werner Schenker*, K.-Mülheim, Vincenzstr. 14 (BfL.).
- Leipzig W 35:** *Gg. Goerß*, Barneckerstraße 29, II (V des FKB., Postscheck Leipzig 3263).
- Leipzig 3263). — *Otto Merckens*, C 1, Bröderstr. 17 III 1. (F. d. Jugendgruppe)
- Liegnitz:** *Karl Otto Köpke*, Wilhelmplatz Nr. 5 (BdL., F des Ring Liegnitz).
- Linz a. d. D.:** Dipl.-Ing. *Osk. Oberhammer*, Promenade 8, Schriftbf. OG des Vereins „Gesunde Menschen“ (Graz).
- Magdeburg:** *Fritz Henschel*, Am Sudenberger Tor 5, I (LB Magdeburg e. V., Postscheck: Magdeburg 4392).
- München:** *Walter Ruhland*, Landsberger Straße 148, IV (BdL., F des G Bayern).
- München:** *Oskar Poebing*, Rheinstr. 22, III, Fernspr. 30 967 (BdL., F des Ring München).
- München:** *R. Zwillsperger*, Blütenburgstr. Nr. 100b, III (LLG., e. V., Sprechzeit: Freitags 19—20 Uhr. 2 V.: *Ulrich Dieminger*, Häberlstr. 5/0 Rgb. III. Kassierer: *Andreas Hofmann*, Edlingerstraße 3 I). *
- Nürnberg:** *Willy Ifsmayer*, N.-Buchenbühl, Am Steinbruch 19 (BdL., F des Ring Nürnberg). *
- Oppeln:** *Oswald Kaus*, Cosel, Oberschl. (BdL., F des Ring Oppeln).
- Solingen:** *Heinrich Wilms*, Lerchenstr. 4 (BfL.).
- Sprottau:** *Karl Menzel*, Kaiser-Otto-Str. 60 (BdL., F des Ring Sprottau).
- Stuttgart:** *Erich B. Wagner*, Neckarstr. 33 A (BdL., F des Ring Stuttgart).
- Sonnenburg (Neumark):** *Gustav Schilling*. (BF: DS).
- Wien 18:** *Karl Halbmayer*, Währingerstraße 180 (BdL., F des G. Österreich).
- Wien 20:** *Hans Wimmer*, Perinetg. 3 (F BfKuN). *
- Wangen i. Allgäu:** *Anton Lau* (BdL., F des Gau Bodensee).
- Wiesbaden:** *Karl Dietz*, Jahnstr. 3 II (OB., OG. Wiesbaden).
- Zittau:** *Herm. Suphan*, Aeußere Weberstraße 21 I (BdL., F des Ring Zittau).
- RFK.-Paddler u. -Segler. GS.:** *A. Günther*, Charlottenburg 4, Bismarckstr. 104.
- RFK.-GS. und Auskunftsstelle:** *Adolf Günther* (Jugendbücherstube), Charlottenburg, Bismarckstr. 104 (Eingang Leibnizstr.). Fernruf: Steinplatz 2279.
- RFK.-Reichswerbestelle:** *Erich Nitschke*, Berlin SO 36, Taborstr. 16. Anfragen nur schriftlich.

Viergespaltene Zeile 50 Bg., fette Überschriftzeile 1 RM. Mindestbetr. 3 RM. bei Vorauszahlung. Jede 4. Aufnahme kostenlos

Kleine Anzeigen

Anzeigen, die der RFA. beanstandet, können nicht aufgenommen werden. Annahmeschluß am 10. jedes Monats

Tschechoslowake
d. h. tschechoslowakischer Staatsangehöriger, Anhäng. der Lichtbewegung, hat Gelegenheit, sich in Prag niederzulassen, indem man ihm die Arbeit seinem Beruf gemäß verschafft und die Wohnung umsonst auf einem idealen Waldgelände zur Verfügung stellt, wo er

im Sinne der modernen Nacktkultur leben kann, wenn er die Verwaltung des Grundstücks übernimmt. Es werden auch Verheiratete mit Kindern angenommen. Kenntnis der tschechischen Sprache ist wünschenswert. Angebote unter „Sonnenleben“ an den Verlag.

Helferin für Haushalt und kleinen Garten
zu Familie mit 3 kleinen Kindern gesucht. Nackt-leben soweit dies in der Großstadt möglich. Frdl. Zuschriften mit Angabe der Ansprüche an Elisabeth Friedrich, Dresden 19, Borsbergstr. 33, b. Kronacher.

Hausgenossin,
kinderl. u. frdl., d. alle Hausarb. übernimmt, von Akademikerehepaar m. 3j. Töchterchen i. sonn. Heim idyll. Kleinstadt Westpr. sof. oder später ges. Ausführl. Bew. nur m. Zeugn. u. Bild an L. 18 ds. Bl.

Darum ist ein Sonnenbad in einer versteckten Talmulde, fern allen Menschen, ein wundervolles Erleben für Körper und Seele. Ins klare Blau des Himmels ragen die schneebedeckten, eisgekrönten Gipfel und schenken unserer befreiten Seele einen Traum der Unendlichkeit. Nur das Meer, das weite, unbegrenzte, an dessen Küsten die Sonne heißer brennt als sonst irgendwo, kann uns den gleichen Traum, das gleiche Erleben schenken, im Kampf mit den

Wellen und Wind. Auf den Bergen und am weiten Meer brausen die Stürme über uns her, um unseren Körper gesund und stark zu machen, all das, was alt und morsch ist im Geist und in der Seele, zertrümmernd unter ihren Schauern. Und wir kehren reingewaschen durch den Anblick der ewigen Berge, des weiten, unendlichen Meeres wieder zu den Menschen zurück, reifer geworden an Erkenntnis, verjüngt und reich an neuem Lebensmut.



Humoristische Vorlesung

Aufnahme: Gg. Menz, Orplid Frankfurt a. M.

Der Körperschwung*)

Von Hans Surén.

Je mehr der Verstand, je mehr die Maschine, je mehr Großstadt und Wirtschaftsleben den Menschen umklammern, desto mehr verliert er die natürlichen Bewegungen des Körpers — ja jeglichen Sinn für die kraftfordernde, gesunde Natur in sich selbst.

Neben dem hygienischen Gesundheitsstreben in der statischen Gymnastik müssen unter allen

Umständen Mittel gefunden werden, auch die naturgewollten Gesamtbewegungen des ganzen Körpers aus dem Schwerpunkte heraus zurückzugewinnen. Die meisten Menschen haben aber nicht Zeit und Kraft für diese notwendige Schulung, in Feld und Wiese zu mähen, Bäume zu fällen, Erde zu hacken oder Mais und Reis in einem Bottich zu stampfen.

Genau wie man durch eine tägliche Heimgymnastik einzelne Teile seines Körpers und

*) Aus dem neuen Buche Hans Suréns: „Schwunggymnastik“, das in dem Abschnitt „Schrifttum“ besprochen ist.

damit den ganzen Körper kräftigen und sich durch diese Kunstarbeit ein gutes Stück Naturarbeit ersparen kann, ebenso hat man gleiche Wege für die natürliche Körperschwingung gefunden. Durch die Erkenntnis des Wesens vom Schwerpunkt und seiner Bewegungsgesetzmäßigkeit stellten sich die Ausbildungswege in der Gymnastik von selbst ein.

Fällt der Schwerpunkt, so muß der Körper mitfallen, schnellst er nach oben, so federt auch

Schuhläufer, der nach kräftigem Abstoß seinen Bogen auf dem Eise bis zum völligen Aufhören der Antriebskraft ausläuft.

Diese Art des natürlichen Schwingens ist ganz anders, ja sogar entgegengesetzt der Art, bei der die Schwünge und Körperbewegungen durch Willen und Kraft geleitet werden. Letztere Art, die sich gewissermaßen innerhalb der von intellektueller Forschung bestimmbaren Grenzen bewegt, gehört zum Bestand jeder bisherigen



Spiel mit dem Medizinball

Aufnahme: Rud. Zwillingsspurger, LSG., München

der Körper nach oben, schwingt er nach vorn, so auch der Körper, und wird er zurückgerissen, so muß auch hier der Körper folgen. So selbstverständlich diese Tatsachen auch sind, wird ihre Durchführung für viele doch außerordentlich schwierig, wenn ein ganz natürlicher und unwillkürlicher Ablauf der Bewegung gefordert wird. Ein Ablauf also, bei dem der Körper ohne Willensspannung und Krafteinsatz nur den natürlichen Gesetzen des Schwunges und der Schwere folgt. Haben Wille und Krafteinsatz den Antrieb zu einem Schwung gegeben, so muß sich dieser ohne jegliche Kraftanstrengung von selbst ausschwingen. Also ähnlich dem Schlitt-

körperlichen Ausbildung — sei es der Schulerziehung, sei es der gymnastischen Systeme. Diese Bewegungen und Schwünge sind Kraft- und Willensschwünge, also Bewegungen, die künstlich erzeugt werden und in freier Natur, bei Tier und Mensch, nicht vorkommen. Zur Erklärung der Unterschiede dienen in diesem Buche die Schwünge mit Kraft- und Willensbeherrschung.

In der Schwinggymnastik handelt es sich aber um Naturschwünge, also um Bewegungen, bei denen Wille und Wunsch nur kraftvolle Antriebe geben, die Bewegung selbst aber schwingend, fließend und weder durch Kraft verstärkt

noch gehemmt wird. Ist die Bewegung im Fluß, bleiben Verstand, die vorgefaßte Absicht, der Willensbefehl vollkommen ausgeschaltet, so daß nur ein Etwas übrigbleibt, das sich nicht messen läßt: das Gefühl.

Die einmal abgeschwungene Bewegung bleibt also völlig unbeherrscht. Dies ist das Neue, dem verstandes- und willensbeherrschten Menschen fast unbegreiflich. Hier liegt auch die Ursache

Loderung von Muskeln, Sehnen und Gelenken ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Beckens ausschlaggebend für alle natürlichen Bewegungen.

Vorarbeit im einzelnen ist also auch hier nötig, um zur natürlichen Bewegung im ganzen zu kommen. Bei einigen wird sie mehr Zeit erfordern, bei anderen weniger. Dies hängt von der Artung des Menschen ab. Die Verbildung



Pause

Aufnahme: Alf. Frenzel, BdL., Breslau

der Gegnerschaft, denn alle scharf intellektuell eingestellten Menschen werden die Vorteile nicht verstehen, obwohl gerade für sie diese Art der Gymnastik notwendig ist — so notwendig wie Leben und Arbeit in freier Natur. Naturerleben und Schwünge — beide sind Natur, beide bringen sie außen im Körper und innen im Seelenleben den Menschen zum natürlichen Urgrund zurück.

Die Körperschwünge erfordern jedoch Vorbedingungen für den entwöhnten Menschen. Sie können nur von einem in allen Teilen gelockerten Körper ausgeführt werden. Neben der

der Körper und Menschen zwingt vielfach zu mehr oder weniger langer Vorbereitung, ähnlich wie auch der Künstler das Handwerkliche erlernen muß. Ohne Studien wird der Musiker nichts erreichen. Vorübungen und Technik sind Mittel zum Zweck, dürfen aber nicht Selbstzweck sein. Durch Vorübungen und Loderungen sollen die Schwünge und alle Lebensbewegungen naturverbunden und organisch richtig werden.

Die Körperschwünge erfassen den ganzen Körper gleichzeitig. Bei ihnen gibt es keine Einzelbewegungen. Die Bewegungen rollen und schwingen von den Beinen bis zu den Händen

hinauf. So wie rhythmische Wellen durch den Körper des laufenden Rehes oder Pferdes schwingen, so wie diese Wellen der Spannung und Lösung durch den Körper des freien Naturmenschen laufen, genau so muß der Körper in der gymnastischen Schwungübung nach unten und oben, nach vorn und hinten schwingen.

Ein fortdauernder schneller Wechsel von Kraftgeben des Körpers — von Spannung, Energie oder Willen — zum völligen Lösen des schwingenden Teiles — von Entspannung, Willensauschaltung und Gefühl — ist das Kennzeichen der natürlichen Schwünge. So wecken sie das Empfinden für die natürliche Verteilung der Kräfte: Spannung und Lösung, Wille und Gefühl, Einatmung und Ausatmung.

In den Schwüngen liegt kein Rhythmus passiver Art, keine Hingabe an unbeherrschte Gewalten; das kann erst bei einer Steigerung dieser natürlichen Bewegungen bis zu rhythmischer Gymnastik und Tanz eintreten. Der Wille gibt ja immer von neuem die Antriebsrichtung, er bestimmt, in welcher Richtung die Lösung und der Schwung zu erfolgen haben.

Die Schwünge machen keinesfalls willen- und haltlos, sie sind durchaus nicht weichlich. Sie sind auch weder weiblich noch männlich betont, denn dies hängt ganz von dem Ausführenden selbst ab. Werden die Schwünge von kraftvollen Antrieben geleitet, so werden diese das Gepräge geben; sind die Antriebe weniger betont, so werden die Schwünge weicher wirken. Wie in der Natur alle Bewegungen von demselben Lebens- und Naturrhythmus belebt sind, so sind die Körperschwünge für Frauen wie für Männer geeignet.

Der Körperschwung bietet sich jedem Menschen als Freund. Dem jungen Menschen wie dem alten, dem Manne wie dem Weibe, dem Schwachen wie dem Starken, dem Geübten wie dem Ungeübten. Die Schwunggymnastik erfordert nur wenig Kraft, kann auch sehr wohl ohne Unterricht erlernt werden. Sie ist keineswegs nur für wenige Volks- und Fachkreise. Wohl fehlt den Schwüngen das Erlebnis des Widerstandes, dafür aber geben sie ein tiefes, den meisten gänzlich unbekanntes Bewegungserlebnis, das sich bis zu einer Schwungbegeisterung



Im Schilf

Aufnahme: Jof. Karg, B&N., Wien

steigern kann. Selbst der Ungeübte vermag die Gewalten dieser Erlebnisse zu verspüren, wenn auch die Technik noch unvollkommen beherrscht wird. Die Erfrischung des Körpers und die Freude geben ein starkes Empfinden, was selbst von den Gegnern zugegeben wird.

So werden die Schwünge Wunder wirken und die unerläßliche Ergänzung jeglicher körperlicher Ausbildung bilden. In ihnen erfassen

wir das eigentliche Wesen der dynamischen Gymnastik. In ihnen liegt eine Naturverbundenheit, die einprägsam und sichtbar aus dem schwingenden Körper wie aus den neugeformten Lebens- und Arbeitsbewegungen spricht. Ihre Krönung findet diese Gymnastik in dem, was dem größten Teil der Menschheit heutiger Zeit so schmerzlich ermangelt: in der Erweckung seelischer Kräfte.

Gegner der Freikörperkultur

Es ist interessant, sich bei Gelegenheit auch einmal mit gegnerischen Schriften zu beschäftigen. Man lernt dadurch diese Gegner kennen. Es gibt da undisputable, wie z. B. den Jesuitenpater Küble, der eine Volksschrift „Nacktkultur“ im Jugendführungsverlag Düsseldorf herausgab, und vorsichtige, wie etwa den Schulrat König in Delitzsch, aus dessen schulmeisterlicher Feder ein Heftchen gegen die Nacktkultur im Verlag der Buchhandlung des weißen Kreuzes erschienen ist. Es ist merkwürdig, daß man sonst in der Polemik einen jaylichen Gegner gerne achtet, daß man aber den Gesch-

tern wider die Freikörperkultur über ihre Kinderfäbelchen weg und durch ihre vermeintlich undurchdringliche Panzer der Seelenreinheit hindurch doch in die Tiefe ihrer Seelen schaut. Und da verschwindet die Achtung.

Herr Küble S. J. sagt von den Gedanken Suréns über die Nacktkultur: „Ja, großartig, wenn es gelingt! Dann überragt die sittliche Kraft des deutschen Volkes alles bisher Dagewesene himmelhoch . . .“ Nun, wer sich überzeugen will, daß die sittliche Kraft des Lichtmenschentums „alles bisher Dagewesene himmelhoch überragt“, der kann sich auf unseren



Im Luftbad

Aufnahme: B. Nitschke, D.G., Berlin

Lichtsportplätzen sehr schnell davon überzeugen. Er muß aber zuvor „heraus aus der dumpfen Luft der Schamlosigkeit“, er muß „die Phantasie der Menschen mit eisernem Besen kehren“, wie Herr Rüble S. J. sehr richtig fühlt. Aber in seinen Kreisen anscheinend nicht tut. „Wenn die Körperkultur wirklich der Keuschheit dienen soll, müssen wir mit aller Macht auf die Vergeistigung der Körperkultur hinarbeiten.“ Der Gedanke ist unserer Bewegung abgeläutet, aber Herr Rüble S. J. scheint wenig Verständnis dafür zu haben. Ueberhaupt stellen die 176 Seiten klerikalen Kampfes gegen sittlichen Aufstieg eine Musterleistung von Verdrehungskünsten dar.

Wenn Herr Rüble S. J. glaubt, die einzig wahre und richtige katholische Auffassung zu predigen, so irrt er glücklicherweise. Denn auch katholische Kreise und Priester sind zur Erkenntnis der Wahrheit über die Freikörperkultur gekommen, wie die Bücher „Dein Kind im Gotteskleid“, „Freiheit dem Leibe“ und „Die Wahrheit um den Körper“ beweisen, in denen katholische Theologen als Seelsorger ihre Gedanken über die Freikörperkultur niederlegen.

Der Herr Schulrat König wendet sich an evangelisch-kirchliche Kreise. Mit vornehmerem Ton, aber mit ebenso wenig Verständnis wie sein katholischer Kampfgenosse. Die Verständnislosigkeit leitet sich aus der seelischen Struktur beider Herren her. Diese ist gekennzeichnet

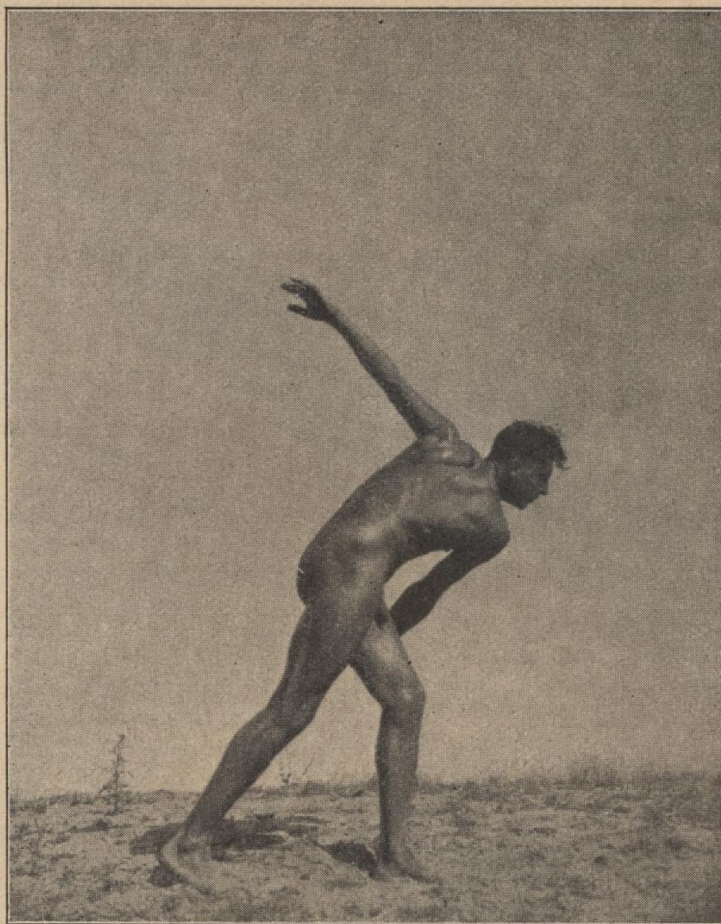
durch das armselige Eingeständnis beider, daß man die Menschen nicht zur „Gewöhnung“ an Unbefangenheit und an Reinheit der Gedanken und sinnliche Begierde erziehen könne.

„Diese Abstumpfung scheint mir wenig glaubhaft, weil der Geschlechtstrieb ihr entgegenwirkt.“ „Ich will gerne zugeben, daß die eine Seite der Sinnlichkeit, die Augenlust, Befriedigung und dadurch Entspannung findet. Doch vermag ich diesen Umstand nicht als Gewinn zu buchen. Jedenfalls füllt sich die junge Seele mit Bildern, die in Stunden der Erregung lockend und verlockend aufsteigen und manchen Sturm und Fall heraufbeschwören.“ Das Zusammensein älterer Kinder mit Erwachsenen im Luftbad hält der Schulrat für gefährlich: „Unsere frühwissende und frühreife Jugend, der zarte oder grobe Hände die Binde von den Augen genommen haben, saugt ihre Seele voll Gift und umkleidet ihre Gedanken mit schwülen Bildern, auch wenn sie vorher scheinbar an den Anblick des nackten Körpers gewöhnt war.“ „Die schnoddrige Bemerkung eines Verdorbenen, die unvorsichtige Bemerkung eines Taktlosen wirken allzu leicht wie ein Reif in der Frühlingsnacht.“ Man sieht, daß der Herr Schulrat noch nie in einem Nacktluftbad war, denn sonst hätte er auch andere Jugend kennengelernt als diejenige, die er nur im weißen Kreuz sieht. Diese Jugend behütet er vielleicht



Aus Freijugendland übersee. Gelände des BffA.

Aufn.: Th. Piegel



Aus Freijugendland übersee. Gelände des BffA. Aufn.: Hans Riesch

einige Jahre hindurch vor der Verdorbenheit, bis sie dann draußen im Leben jämmerlich Schiffbruch leidet, dank der schwächlichen Pädagogik und fehlenden Menschenkenntnis des Herrn Schulrats.

Daß dieser Herr Schulrat „die Licht- und Luftfreunde nicht in Bausch und Bogen als Homosexuelle bezeichnen“ will, ist ein weiteres Zeichen seiner frommen Denkungsart.

Der Herr Schulrat nennt ein Wort des alten Römers Juvenal: „Man ist den Knaben die höchste Achtung schuldig.“ Wenn es dem Herrn Schulrat Ernst ist um Fragen der Jugenderziehung, so sollte er sich klarmachen, daß die von ihm empfohlenen Erziehungswege doch gerade dahin geführt haben, wo unser Volk heute steht. Und da die alten Wege und Künste allezeit restlos versagt haben, so wollen wir unsere Jugend und die Zukunft vor dem gleichen Elend bewahren.

„Sollte demnach unsere Auffassung letzten Endes doch ein altersschwacher Irrtum sein, der einer offenen und ehrlichen Kritik nicht standhalten kann?“ Allerdings, Herr Schulrat, nicht nur einer Kritik hält Ihre Pädagogik und Ihr

harmloses Schriftchen nicht stand, sondern vor allem vor der Wirklichkeit brechen alle Ihre und Ihres katholischen Mittämpfers Argumente jämmerlich zusammen. Denn nicht aus der Finsternis, sondern aus dem Licht kommt die Freikörperkulturbewegung! J.

Unsere stärkste Waffe!

Die Macht der Presse ist gewaltig / Auch wir müssen uns diese Macht dienstbar machen.

Arbeit am Ausbau von „Leben und Sonne“ ist Arbeit zur Wahrung der Macht, des Ansehens, der Auswirkung unserer Bewegung. Sie ist nur möglich und wirksam, wenn „Leben und Sonne“ in jedes Heim dringt, wenn jeder Sonnenfreund die Zeitschrift bestellt und ihr ständig neue Leser wirbt / Helft unserer Zeitschrift, damit helft ihr unserer Bewegung und damit euch selbst!

Aus unserem Schrifttum

„Der neue Surén“. Hans Surén, der frühere Hauptmann, hat in der Sportwelt und in den Kreisen der Lebensreform einen großen Ruf gewonnen durch seine vorzüglichen Bücher der modernen Körperkultur. Ich glaube, die größte Verbreitung hat sein Buch „Der Mensch und die Sonne“ erfahren (73. Auflage). Ferner sind von ihm erschienen: „Selbstmassage“, „Atemgymnastik“, „Gymnastik mit Sportgerät“, „Gymnastik mit Medizinbällen“, „Gymnastik für Heim, Beruf und Sport“.

Sein neuestes Buch füllt eine Lücke aus, die ich schmerzlich empfunden habe. Bislang habe ich oft männlichen Patienten das Buch von Dora Menzler: „Körperschulung der Frau“, erste Folge, empfehlen müssen, weil für Kranke die Bücher des kraftvollen Majors Surén doch zu große Anforderungen stellten, denen sie nicht gewachsen waren. Das vorliegende Buch ist nun auch für Patienten nutzbar zu machen, wenn sie zuerst einige Monate die Entspannungsübungen von Dora Menzler durchgeführt haben.

Im einzelnen werden behandelt die Beziehungen der Gymnastik zum Innenmenschen, die schulenden Kräfte der Gymnastik auf die Seele und den Körper, Takt und Rhythmus der Musik, Freiheit und Gemeinschaft. Den theoretischen Kapiteln schließen sich dann die praktischen Übungen an, die etwa 100 Seiten umfassen. Sehr schön sind die beigelegten Tafeln (147 Abbildungen).

Ich habe den Eindruck bekommen, daß in der „Schwunggymnastik“ die reifste Arbeit von Surén vorliegt. Das Buch verdient namentlich in den Kreisen der Lebensreformer weiteste Verbreitung. Dr. Strüdkmann, Blankenburg/Harz. Hans Surén: Schwunggymnastik. Verlag Dieck & Co., Stuttgart. 176 Seiten. Geb. 9,50 M.

Freie Religion für Befreiung und Vertiefung religiöser Kultur. Verlag Freie Religion in Mainz, Gr. Bleiche 53. Jährlich 12 Hefte durch die Post 3,— RM.

Wenn wir auch sätzungsgemäß uns von kirchenpolitischer Betätigung freihalten müssen, so können wir doch unsere Leser mit derjenigen Literatur bekannt machen, die in erster Linie kulturelle Ziele und innere Vertiefung erstrebt, wie das die „Freie Religion“ tut, die in Zusammenarbeit mit einer Anzahl kirchenfreier Prediger und Pfarrer von Dr. Gg. Pief in Mainz herausgegeben wird. Wir können diese Bestrebung um so eher bei uns zu Worte kommen lassen, weil sie — selber frei von überlieferten Bindungen — unsere Bewegung eher versteht und unterstützt, als die Kirchen es können und wollen. Jede freie und verinnerlichte Religion

strebt zum Licht, zum geistigen Licht wie zur hellen Erkenntnis auch der Irrtümer unseres leiblichen Lebens. J.

Yogha-Schulung für westliche Verhältnisse von Jhberner-Haldane. Verlag Herbert Reichstein, Pforzheim. 210 Seiten, 6,— Mark.

Nur eine bodenständige Religion, die aus dem Gefühl und Erleben des eigenen Volkes erwächst, hat wirklichen Wert. Aber die indische Yogha-Lehre, noch viel älter als der Buddhismus, ist eine Urreligion. Sie enthält die tiefste Erkenntnis und Weisheit der Menschenseele, noch ungetrübt durch kirchlichen Egoismus. Für Lebensreformer ist die Yogha-Lehre um deswillen besonders wertvoll, weil sie entsprechend ihrer Urwahrheit Körper, Geist und Seele als gleichwertige göttliche Schöpfung erkennt und pflegt.

Jhberners Yogha-Schulung ist für jeden ernststen Wahrheitsucher ein anregender und tiefgründiger Wegweiser. Alle Probleme des Lebens werden berührt, von den Fragen der Ernährung bis zur Karma-Lehre wird der Leser geführt; Psycho-Physiognomik und Symbole werden erklärt; Selbsterkenntnis und Lebensweisheit erschließen sich dem, der ernstlich sucht und strebt. Wer andere Schriften von Jhberner-Haldane kennt, weiß, mit welchem Fleiß er alles zusammenträgt und übersichtlich und verständlich darstellt. L. J.

Neuzeitliche Körperschulung für Frauen und Mädchen. Von Anni Bock und Karl Eisenbock. Verlag F. Bruckmann A.-G., München. Kartonierte 6,— RM., in Ganzleinen 7,50 RM.

Dieser Führer zur Gesundheit und Schönheit unterrichtet klar und kurzgefaßt über die mannigfachen Arten der Schulung des weiblichen Körpers durch Gymnastik nach Niels Buth, Mensendieck, Bode, Laban, Loheland, Wigman u. a. m. Der Hygiene der Leibesübungen, dem neuen deutschen Turnen, der Freileichtbewegung, der Hausgymnastik, dem Kunst- und Volkstanz usw. werden von sittlichem Ernst durchwehte, flott geschriebene Kapitel gewidmet. Den Verfassern ist es gelungen, eine gründliche und glücklich durchgeführte Anleitung zu einer großen Reihe neuer Übungsgruppen, wie Atem- und Beruhigungsübungen, Widerstandsübungen, Knie- und Liegeübungen usw., zu geben. Es ist ein vorzügliches Handbuch für den Laien wie für den Fachmann. Sechs gute Übungstafeln vervollständigen diesen körperstolzen Weg zur Lebensfreude, Gestaltungskraft und Selbstbemeisterung. Dank gebührt den Verfassern dieses Werkes. Jzl.

Die in „Leben und Sonne“ erwähnten Bücher und Zeitschriften können in jeder Buchhandlung wie auch beim Firn-Verlag, Berlin-Wilhelmshagen (Postcheckkonto Berlin 59720), bestellt werden. (Versandkosten 10 Prozent des Rechnungsbetrages).



Badeleben im Storchweiher.

Aufnahme: Fritz Henschel, Lichtbund Magdeburg

Schönstes Freilichtbad Deutschlands

mitten in den Bergen 600 Meter hoch

Spielwiese · Felsen
Schönung · Quelle

Erholungsheim Mühl Schlößchen
Nieder-Schreiberhau im Riesengebirge
Tel.: 301 Prospekte



Fordern Sie
in allen einschl. Geschäften
Liebling Brot
Roggen-Vollkorn-Brot
(Verbessertes Roggenbrot) her-
gest. ohne Hefe, ohne Sauerteig
Weizen-Vollkorn-Brot
(Verbessertes Graham Brot) ohne
Hefe, ohne Sauerteig, nach Vorschrift der
Masdasnan - Lehre

iss
RICHTIG

So heißt die wertvolle Schrift Nr. 162i der
Nuxo-Werke Rothfritz & Co.,
Hamburg 15,

die Ihr kostenfrei beziehen könnt. Schreibt
sofort. Und lebt danach! Zahllose Fahrt-
genossen tun es bereits.

**NUXO bietet vieles Feine, Preiswerte, Nahr-
und Schmackhafte.**

Fragt in allen Bücherstuben und Reform-
häusern nach Original-NUXO-Sachen.

Camillon die natürliche, leuchtende
und führende
Farben-Heilweise
des neuen Zeitalters.



Zu keiner Zeit ist das Be-
dürfnis nach Licht u. Far-
ben größer als gerade jetzt
und darum wurde dieses Buch der strebenden, sich ver-
edelnden und verjüngenden Menschheit gegeben von der
Myubari-Grand-Loge in Mainz.
Taschenbuchformat RM 1.50 / Geg. Voreinsendung franko!
Generalvertrieb: Frau Rose Loup, Gonsenheim b. Mainz
Postcheckkonto Frankfurt a. M. Nr. 55178 worauf Sendung erb.
(Der Vertrieb von Myubarischriften ist nur ehrenamtlich gestattet.)

Sonnen-Heil

Erholung bei reiner Kost
im Lichtgewande.

Druckschrift gegen 30 Pfg.

Sonnenhof b. Untermerzbach
(Unterfranken)

Lebe dich gesund!

Anhänger naturgemässer Lebens- u. Heilweise
kaufen bei uns:

Licht- / Luft- / Wäsche / poröse Wäschestoffe / Reform-
sandalen / Reformstiefel / Reform-Wanderstiefel / Reform-
mieder / Steiners-Paradies-Gesundheitsbetten / poröse
Schlafdecken / Kopfkissen / Schlafdecken aller Art

Ideale Gesundheits-Nährmittel:

Vollkornbrot / Knäckebrot / Vollreis mit Silberhäutchen /
Vitaminbrot / getr. Bananen / Datteln / Feigen / Nüsse /
Nußfette / Nussana / Edener Fruchtsäfte / Nußnährmittel
Alkoholfreie Weine und Getränke

Mittel zur Körper- u. Hautpflege / Schönheitspflege / Hautöle

Ausführliche Preisliste frei;

Reformhaus Gesundheit-Zentrale G.m.b.H.
Berlin W 9, Linkstrasse 40

Heile und **PFLANZENROHSÄFTE**
Gesunde durch
die Du Dir selbst herstellst mit Deiner Haushaltmaschine. Sie sind
naturgemäß, stehen über den Dekokten und Surrogaten, machen wenig Ar-
beit, sparen viel Geld u. Zeit, haben keine Mißerfolge und bringen Lebens-
freude, Anweisung u. Haltbarmachung nur durch mich u. gegen Vor-
einsendung v. RM. 3.50. Kostenl. Beratung bei Krankheitserscheinungen.
Naturheilkundiger und Lebensreformer
KURT MÄDING ■ KREFELD ■ TANNENSTRASSE 13

Mitglieder! Kauft bei unseren Inserenten.