

1902—1927

Preis für das Heft M. 1.50



1. Lebenserneuerungsheft — Jubelgabe des Verlags der Schönheit

Keine Misserfolge

bei
Verwendung von

SIDI GASLICHT

CELLOFIX

selbsttonend

die zuverlässigen Photopapiere

ELEPHANT- TONBAD

für Sidi-Gaslicht-
Papier



KRAFT & STEUDEL

Fabrik photographischer Papiere G.m.b.H. Dresden

Inhalt 1. Lebenserneuerungsheft (9/XXIII) Jubelgabe zur 25jährigen
Wiederkehr des Schönheiterscheins:

Umschlagbild: Strahlemännlein, das Sinnbild der neuen Generation. — Paul von Spaun: R. W. Diefenbach, ein Bahnbrecher. — R. A. Giesecke: Das Salz der Erde. — J. A. Kühn: Paracelsus. — Dr. med. Hauser: Sonnen- und Gletscherbrand, seine Gefahren und Verhütung. — „Licht-Luft-Leben“: Beiträge über Brotfrucht und Backverfahren, über Obstjäfte, poröse und lichtdurchlässige Stoffe, über Körperschulung, Lichtschulheim, Reformhausverzeichnis. — Aus der Bewegung.



DIE SCHÖNHEIT

Heft 9

1927

XXIII. Jahrgang



Mit Bildern geschmückte Monatschrift für Kunst und Leben :: Herausgegeben von A. A. Giesecke. Verlag der Schönheit, Dresden 24, Leipzig, Berlin, München, Wien

Bezugpreise: Die Schönheit erscheint jährlich 12 mal. Heftpreis je M. 1.50. Bezugspreis fürs Halbjahr M. 7.50, einschl. Porto und Verpackung. — Vordem erschienene Hefte sind lieferbar, ebenso fast alle Jahrgänge in feinem Ganzleinen sowie in Halbleder gebd. Fürs Ausland Verrechnung zum Zahlungskurs des Geldingangstages.

Lichtbildpreise: Größen: 9:12*, M. —.60; 10:15 O, M. —.70; 13:18**, M. —.80; 18:24 †, M. 1.20; 24:30 ††, M. 2.50. Vergrößerungen von allen Platten auf zirka 24:30 schwarz je M. 3.—, in besonderer Färbung je M. 3.50. — Die hinter dem Format angegebenen Zeichen werden in der „Schönheit“, „Idealen Nacktheit“, „Kamera und Palette“ und anderen Werken und Werbebruchsachen verwendet, falls von den Bildern Photohandabzüge lieferbar sind.

Postcheckkonten in: Dresden 7199, Wien 105859, Prag 79590, Zürich VIII 9421, Kopenhagen 4927 (auch für Zahlungen aus Schweden u. Norwegen mittels Postanweis.), den Haag 87461, Warschau 190640. Stadtbank (Stadtgirokasse) Dresden 8821

Erfüllungsort für alle Zahlungen: Dresden



Lesen Sie den Artikel „Schöne und zweckmäßige Raumgestaltung“ in Heft 4 der Schönheit.

Heibo-Möbel

sind ein segensreicher Fortschritt in unserer Wohnkultur. Betten, Waschgelegenheiten, Kleider- und Wäscheschränke werden in einem Raum so untergebracht, daß dieser tagsüber als Kinder-Spiel- oder Arbeitszimmer, Wohn- oder Herrenzimmer usw. dienen und abends in wenigen Sekunden wieder zum Schlafzimmer umgewandelt werden kann.

O-M

Heibo-Möbel sind hygienisch d. Vollkommenste, künstlerisch und technisch unübertroffen, unverwüstlich und preiswert. Für heranwachsende Söhne und Töchter, für allein-stehende Damen und Herren, für Fremdenzimmer, Pensionen, Heime, Hotels und dergl. gibt es nichts Praktischeres und Idealeres. Glänzende Empfehlungen. Verlangen Sie Preisbuch, portofrei Mark 1.— Heinrich J. Bolten, Münster i. W., Badestr. 1

Lesen Sie den Artikel „Schöne und zweckmäßige Raumgestaltung“, in Heft 4 der Schönheit.

Achtung! Einzelabzüge sämtlicher in unseren Verlagswerken wiedergegebenen Lichtbilder, die am Fuße Lagernummer und Formatzeichen tragen, werden von der Lichtbildabteilung des Verlages geliefert. Vorrätige Formate: * = 9 × 12 cm, O = 10 × 15 cm, ** = 13 × 18 cm, † = 18 × 24 cm. Vergrößerungen auf jedes gewünschte Format werden bereitwilligst ausgeführt. Verlag der Schönheit.

„Stereo-Apparat“ Die Wirkung eines so kleinen, einfachen Apparates ist ganz erstaunlich. — Es ist fabelhaft, wie wunderbar plastisch dieser Apparat arbeitet. V. Taylor, London. Mk. 3.—, Akt- und Städteserien, je 10 Bilder, Mk. 1.— Verlag der Schönheit. Dresden-A. 24.

Wer das Schönheitsideal in seinem Leben zu verwirklichen sucht, muß wissen,

daß es wahre Schönheit ohne Gesundheit nicht geben kann.

„Schönheit ist kein Zufall“

schrieb schon der Dichterphilosoph Nietzsche. „Auch die Schönheit einer Rasse oder Familie in Anmut und Güte, in allen Gebärden wird erarbeitet. Sie ist, gleich dem Genie, das Schlußergebnis der akkumulierten Arbeit von Geschlechtern“.

In den Dienst einer solchen umfassenden Lebenspflege stellt sich auch das Reformhaus; seelische und leibliche Diät allen denen bietend, die sich aus dem Wirrwar der heutigen Zustände heraus nach einem Leben sehnen, das ihrem Innern entspricht

Das Reformhaus

will Ihnen helfen,

Ihr Leben wieder nach den unumstößlichen Grundgesetzen der Natur einzurichten. Es bietet Ihnen

vollwertige, naturreine

Gesundnahrung

nach dem Grundsatz, daß „der Mensch das ist, was er ißt“, alles was zum Aufbau eines gesunden Leibes und zur Erhaltung seiner vollen Leistungsfähigkeit gebraucht wird. —

Wander- und Reisekost:

Konzentrierte Nahrung in leicht-verdaulicher Form und in zweckmäßigen, schmucken Packungen

naturgemäße

Körperpflegemittel:

Pflanzenfettseifen, köstlich duftende Hautöle usw. in aus-erlesener Beschaffenheit, den verfeinerten Ansprüchen des Schönheitsfreundes in besonderer Weise angepaßt

gesundheitsfördernde Kleidung:

den Körper zweckmäßig umhüllende, schützende und ihn nicht abschließende Gewebe und Wäschestücke: Schuhe und Strümpfe in natürlicher Fußform —

neuzeitliches Wirtschaftsgerät,

um die Hausfrau von der Sklaverei der heutigen Küche zu erlösen und eine gesundheitsfördernde Beköstigung der Familie zu erzielen —

Bücher und Schriften

über alle Gebiete der Lebenserneuerung; dazu „Das Reformhaus“, Monats-schrift für gesunde Lebensführung, mit wertvollen Aufsätzen, Ratschlägen, Hinweisen, Küchenrezepten usw.

Wenn Sie in dem diesem Heft beigegebenen Anschriftenverzeichnis der **VDR-Reformhäuser** Ihren Wohnort nicht vorfinden, nennen wir Ihnen auf gefl. Anfrage gern die für Sie günstigste Bezugsquelle und übersenden Ihnen völlig kostenlos und unverbindlich ein Probeheft „Das Reformhaus“ sowie nach Erscheinen die Aufklärungsschrift S.



**VEREINIGUNG
DEUTSCHER REFORMHÄUSER
E.G.M.B.H.
FRANKFURT AM MAIN
SCHÄFERGASSE 12**

Das schönste Volk der Welt.

Jedes Volk hat sein Schönheitsideal. Diesem Schönheitsideal möglichst nahe zu kommen, ist der Wunsch aller nach Schönheit verlangenden Menschen. Die Körper der Menschen sind in neuerer Zeit tatsächlich schöner geworden, denn Sporttreiben und Mensendieken haben eine Verbesserung der Figur bewirkt. Auch sehr schöne Gesichter sieht man. Die aber eigentlich selten. Woran liegt das. Kann man das Gesicht nicht auch, wie es bei der Figur möglich ist, verändern? Nun, die Form des Gesichts ist schwer zu verändern. Aber es ist ja glücklicherweise in den meisten Fällen gar nicht die Form, die geändert zu werden braucht, sondern es ist das Aussehen der Gesichtshaut. Und ein bildschönes junges Aussehen der Gesichtshaut kann heute tatsächlich jeder erzielen, wenn er nur will. Soweit ist die Wissenschaft! Und damit ist alles gewonnen. Denn wenn die unklare Gesichtshaut, besonders wenn sie Falten, Runzeln, Pidel, störende Linien und Wülste aufweist, wie umgewandelt ist

und das Gesicht ein reines, junges, anmutiges Aussehen hat, ist man dem Schönheitsideal eines jeden Volkes unbedingt nahe.

Dies erreichen Sie auf leichteste Art durch Marylan-Creme. Selbst Durchschnittsgesichter gewinnen durch sie anziehende Lieblichkeit und alte Gesichter werden jünger und fast faltensfrei durch Marylan-Creme.

Jedes Volk der Welt hat seine Schönheiten. Genau genommen ist wohl kein Volk hierin dem andern überlegen. Aber dasjenige Volk, dessen Angehörige am wenigsten zu altern brauchen und das die größte Zahl jugendlich aussehender Menschen sein eigen nennt, hat unbedingt das Übergewicht an Schönheit.

Seien auch Sie schön und jung. Und bleiben Sie es durch die probate Marylan-Creme. Eine Probe Marylan-Creme bekommen Sie kostenlos. Sogar ein Büchlein über kluge Schönheitspflege, das sehr interessante Winke für Sie enthält, wird kostenlos beigelegt. Um beides kostenlos und portofrei zu erhalten, wollen Sie an den Marylan-Vertrieb, Berlin 220, Friedrichstr. 24, schreiben.

Für jeden Lebensreformer! Die Küche der Zukunft

auf fleischloser Grundlage.

Mit zahlreichen Kochvorschriften nach den neuesten Forschungsergebnissen.

Von Clara Ebert und einem wissenschaftlichen Beitrag von Ragnar Berg. Preis geb. M. 4.50.
Das beste Kochbuch, das in den letzten Jahren erschienen ist.

Kulturfiechtum und Säuretod

Von Alfr. W. Mc. Cann.

Deutsch von A. v. Borosini. Preis M. 6.—
Ein Buch von höchster Bedeutung für unseres Leibes Notdurft und Nahrung, das in keiner Familie fehlen sollte.
Bücherverzeichnis und Prospekt kostenlos.

Buchverlag Ernst Schürmann, Dresden-A. 16,
Blumenstraße 19. Postfach-Konto 27936

Die Werbekraft der Schönheit ist bekannt!

Von dem Aufsatz:

Planvolle Körpererziehung

von Dr. Robert Werner Schulte aus Schönheit XX, Heft 11, sind Sonderabzüge in geschmackvollem Umschlag zum Preise von 50 Pfg. für das Stück zu beziehen vom Verlag der Schönheit, Dresden 24.



ZEITGEMASSE ANTWORTEN

auf brennende Fragen!
So lautet der Titel einer kleinen Gratis-Broschüre, die Jedermann gelesen haben muß.

Erhältlich durch die

**Hensel-Werke,
Julius Hensel, Cannstatt 63**

„Was nützen mi-a-ir

die schönsten Strü - ümpfe,
wenn'ch keine schö - nen Beine hab'!“

Die Sängerin muß das „Beinbuch“, ein Wade-Vademecum, lesen und ihr wird wohler!

Die erste illustrierte Sittengeschichte des Frauenbeins!

Das originellste und amüsanteste Buch, das seit Jahrzehnten erschienen ist!
Nur Mk. 3.50, Nachnahme 30 Pf. mehr.

**A. Krick, Versandbuchhandlung, Leipzig S3,
Schließfach 18 — Postscheckkonto Leipzig Nr. 54256.**

Seminar für Gymnastik Ernst Fischer

Anerkannte, führende Berufsausbildungsstätte
für Gymnastiklehrerinnen. Abschlußprüfung und Diplom

HAMBURG, ESPLANADA 1 a.

AUSFÜHRLICHE PROSPEKTE FREI!

„Die Brautehe“ Aus dem Inhalt: Die gesellschaftliche Heuchelei. Die Keuschheit und das Bedürfnis. Schutz vor ungewollter Mutterschaft. Verjüngung durch die Brautehe u. a. m.
Preis brosch. Mk. 4.—, gebd. Mk. 5.—.

Verlag der Schönheit, Dresden-A. 24.

Erinnerungen einer Respektlosen

Ein Lebensbuch
von Edith Gräfin Salburg.

Mit dem neuesten Bilde der Verfasserin.
In Ganzleinen gebunden 7.50 Mark.

Der Wächter: „Zu den spannendsten und geistvollsten Memoiren seit 1918 zählt zweifellos das Werk der bekannten deutsch-östr. Erzählerin, das unser zeitgenössisches Schrifttum wahrhaft bereichert und bleibenden Wert besitzt...“

Die deutsche Frau: „Der Titel „Erinnerungen einer Respektlosen“ läßt anderes erwarten, als der Inhalt gibt. Hier ist Weltbild, gesehen durch eine Persönlichkeit; nicht Sensation... Aber dies Buch ist quellend, reich, originell und überall interessant.“

Alldeutsche Blätter: „... daß dies eines der besten deutschen Erinnerungsbücher überhaupt ist. Ein Buch, ohne einen toten Punkt, ohne eine langweilige oder bedeutungslose Seite; ein packendes Kulturbild.“

Tagespost, Linz: „Das Buch wird viel gelesen werden... Das Buch ist wie alle Werke der Verfasserin sehr gewandt geschrieben.“

Deutsche Zeitung: „Ein wundervolles Buch... vor dem man nur mit Erschütterung stehen kann... das Buch ist miterlebte Geschichte.“

Neues Wiener Tagblatt: „Dem Leser wird warm ums Herz bei diesen packenden Erinnerungen einer hochstehenden, aufrechten Frau, die... Respekt einflößt.“

Deutsche Front: „Ein Buch, das man nicht gern „bespricht“, wie der Fachausdruck lautet, ein Buch, das man nur miterlebend verstehen kann, das einen deutschen Leser verlangt. Einem solchen greift es ans Herz... das sind nicht „Erinnerungen einer Respektlosen“, sondern einer Ehrfürchtigen, die sich vor der Wahrheit und vor ihrem Volkstum beugt.“

Neue Preuß. Zeitung: „... einer Erzählungskunst, die in ihrem hinreißenden Schwung, ihrer Verknüpfung, Steigerung, Lösung den dramatischen Gesetzen zu folgen scheint.“

München-Augsburger Tageszeitung: „Der Unterton einer tieftragischen Anlage... eint sich hier auf die feltfamste Weise mit Satire, Ironie mit fröhlichem Witz, mit einer südlichen Grazie der Darstellung und dem unentwegten Ausblick in eine größere Zukunft.“

Rheinische Tageszeitung: „Unvergleichliche Charakterisierungskunst, verblüffende Menschenkenntnis, liebenswürdige Diktion und scharfe, aber gerechte Kritik.“

Hammer-Verlag, Leipzig C 1

Postschließfach 276, Postcheckkonto 51252

BERLIN DRESDEN **NEUE SCHULE** GEGR. 1919
FÜR KUNST
LEHRSTÄTTEN
LEITUNG: EDM. KESTING
MALEREI BERUFGSAUSBILDUNG
BILDHAUEREI ÖFFENTLICHE
BAUGESTALTUNG ABEND
DRESDEN KURSE
RUF 45560
MÜNCHNER STR. 3

Aktzeichnen

Montag und Donnerstag 7-9 abends

Verlangen Sie Prospekte!

**Spezial-Buchhandlung
und Antiquariat mit Lesezirkel
f. Kultur-Sittengeschichte, Sexualwissenschaft
Psychoanalyse · Lebensreform u. Grenzgebiete**

bietet ernsthaften Bücherfreunden äußerst günstige Gelegenheit, Werke aus vorstehenden Wissensgebieten zwecks Studium leihweise ohne Einsatz zu mäßigen Gebühren auf 1-3 Monate erhalten zu können (bei Kauf bequeme Teilzahlung). Sämtliche wichtige Neuerscheinungen auf Lager sowie ständiger Ankauf-Tausch. Bevor Sie heute ein wissenschaftliches Werk fest kaufen, müssen Sie sich in Ihrem eigenen Interesse vorher überzeugen können, ob das Werk Ihnen entspricht. Diese Garantie biete ich Ihnen voll und ganz durch den leihweisen Bezug. Sie ersparen dadurch Zeit, Geld, Ärger und haben den Vorteil, für das selbe Geld das 10fache an Werten zu erhalten, die Sie sonst niemals beschaffen könnten. Katalog 5 mit Inhaltsangabe und Bedingungen auf Verlangen kostenlos. Ich liefere nur an bessere Kreise von 25 J. aufwärts in entspr. gef. Position.

Nur solange Vorrat: antiq. unben. Exemplare

Sonderangebot: Friedenthal, Weib im Leben der Völker. 3. Auflage mit 1149 Textabbildg. 32 farb. Tafeln, 668 S. Text. 2 Bde. Lex.-Format statt M. 40.— nur 18.—

Buschan, Sitten der Völker, in 4^o hl. mit 1850 Abbildg., 34 Kunstbeilag, 1800 S. statt M. 112.— nur M. 60.—, monatl. Teilzahlung von M. 6.— bis 10.— ist gestattet!

**Kaspar Gut, Buchantiquariat, München,
Pfarrstraße 7, 2.**

„Liebesheft I, II u. III“
Mütterlichkeit. Preis je Mk. 1.50.

Im Weltgeschehen, in dem immerwährenden Auf und Ab der Völker, bleibt eines sich immer gleich: Das echte Weibtum, das Weib in seiner
Verlag der Schönheit, Dresden-A. 24.

Umsonst

sendet Ihnen der **Zielverlag**
in Hamburg 33 unter Be-
rufung auf diese Anzeige
die wichtige illustr. Schrift
„Dein Weg zum

Lebenserfolg“

Selbstbemeisterung — Seelenkunde
Lebensgestaltung

Konnersreuth

Gibt es eine Lösung?

In der Broschüre **Hans Natoneks:**

Heilige, Kranke oder Schwindlerin?

Kritik des Mirakels von Konnersreuth,
Mk. 1.—,

versucht der bekannte Autor eine Klärung
durch Erfassen der menschlichen Ge-
samterscheinung der Therese Neumann.

**Die erste Streitschrift gegen
den Katholizismus und die
rationelle Naturwissenschaft.**

A. Krick, Versandbuchhandlung, Leipzig S3,

Schließfach 18. — Postscheckkonto Leipzig Nr. 542 56.

Für 3 Mark monatlich

Die vollkommene Ehe

Eine Studie über ihre Physiologie und Technik
von Dr. Th. H. van de Velde

340 Seiten Text mit 5 Kurven, 8 zum Teil farbigen
Tafeln als Anhang, in Ganzleinen Rm. 12.50

Aus dem Inhalt: Ehe und Hohehe. Richtige
Gattenwahl. Der Arzt als Berater usw.

Geschlecht und Liebe

in biologischer und gesellschaftlicher
Beziehung von Dr. med. M. Hodann.

Leiter der Sexualberatungsstelle im Institut für
Sexual-Wissenschaft, Berlin, etwa 300 Seiten Text
mit 19 Abbildungen und 7 gegen besondere Be-
scheinigung zu liefernde Bildtafeln in Leinen Rm. 10.—
Aus dem Inhalt: Von der Kunst des Liebes-
verkehrs — Eheberatung — Geburtenregelung —
Bevölkerungspolitische Betrachtung — § 218 —

Ein Werk für den geschlechtsreifen Menschen.
Die Lieferung jedes dieser Werke erfolgt auf
Wunsch ohne Erhebung eines Kreditzuschlages
auch gegen Monatszahlungen von . . . Rm. **3**

Beide Werke zusammen monatlich Rm. 4.—
Die erste Rate wird postsicherheits halber durch
Nachnahme erhoben. Ausführl. Prospekte auch über
andere empfehlenswerte Werke kostenlos u. franko.

Buchhandlung Bial & Freund, Berlin S 42,
Alexandrinestraße 97, Postfach 914.

BESTELLSCHEIN. Ich bestelle hiermit bei der Buch-
handlung Bial & Freund, Berlin S 42: Velde, Die voll-
kommene Ehe, in Ganzl. Rm. 12.50. Hodann, Geschlecht
und Liebe in Leinen Rm. 10.—. Der Betrag folgt
gleichzeitig — ist nachzunehmen — wird durch Mo-
natszahlungen von Rm. 3.— für ein Werk od. Rm. 4.— für
beide Werke beglichen. (Nichtgewünscht. gefl. durch-
streichen.) Die erste Rate ist nachzunehmen. Eigen-
tumsrecht vorbehalten. Erfüllungsort Berlin-Mitte 914

Ort und Datum:

Name u. Stand: Alter:

Von dem ältesten und bewährtesten photographischen Jahrbuch

Deutscher Kamera-Almanach

erscheint Ende Oktober bereits der **18. Band**. 70000 Stück
dieses vorzüglichen und unübertroffenen Werkes sind bis jetzt
im Besitze begeisterter Anhänger der Lichtbildkunst.

Das Jahrbuch — im neuen vergrößerten Format — birgt eine
Fülle unerschöpflicher Anregungen, es ist eine Sammlung
wundervoller künstlerischer Arbeiten.

Mit beinahe 200 ausgewählten Abbildungen stellt der „Deut-
sche Kamera-Almanach“, Band 18, eine Revue der besten
photographischen Leistungen des In- und Auslandes im ver-
gangenen Jahre dar.

In modernem Ganzleinen 6,80 RM. — In vornehmem Büttenkarton 5,50 RM.

Zu beziehen durch jede Buchhandlung.

Union Deutsche Verlagsgesellschaft

Zweigniederlassung Berlin SW 19

„Die Zukunftsehe“

geb. Mk. 2.50.

Beiträge über das Lebensglück ehelicher Lebensführung. Mit Fidus' „Braut-
insel“ in farbiger Wiedergabe beginnt das prachtvolle Werkchen. Brosch. Mk. 2.—.

Verlag der Schönheit, Dresden-A. 24.



Gesunde Füße

durch natürliche und dabei doch

schöne Schuhe

Erstes Spezialgeschäft f. Reformschuhe

Michael Dorn / Stuttgart w

Augustenstraße 18, Ecke Silberburgstraße
fernruß 6337. S. A. 62364



Lampe's Wormser

alkoholfreier, unvergorener

Trauben u. Obstsaft

Wormser Traubensaft-Kellerei

H. Lampe & Co. Worms a. Rh.

Kostproben im Schönheitsheim Dresden, sowie in der Zweigstelle München, Türkenstraße 96.

„Lebenskraftstrahler“



Millionen Menschen sind Anhänger der magnetischen Heilmethode!

Kranke, Leidende, Gesunde,

verlangt heute noch ausführliche und kostenlose Broschüre 121 über Lebenskraftstrahler. Der Apparat gehört in jede Familie.

Tausende von Anerkennungen! Anschaffungspreis gering!

Wirkungsdauer Jahrzehnte!

Alleinhersteller: Fabrik für Strahlapparate F. Alwin Blochwitz

Dresden-N. 6, Ritterstraße 12

„Der Pfarrer von Gomorrha“

In dem vorliegenden Werke bietet Helmer einen Kulturroman mit den Zielen, die Gedanken der Körperkulturbewegung allen Bevölkerungsschichten, ohne Unterschied der Parteien und des Bekenntnisses, werbend und lehrend zu verkünden. Preis kart. Mk. 3.—, halbl. Mk. 4.—.

Verlag der Schönheit, Dresden-A. 24.

Esst nur

morgens zum Kaffee
abends zum Tee

den vorzüglichen Truw-Zwieback

TRUW-ZWIEBACK ist hergestellt unter Verwendung radioaktiver Nährsalze, ist also radiumhaltig, daher nahrhaft und billig im Gebrauch.

Probesendung gratis von

Erich Wenzel,
Radioaktive Backwaren,
Dresden-N. 22

+ Gegen Magerkeit +

gebrauche man stets nur unsere
„**Oriental.-Kraft-Pillen**“

Sie bewirken in kurzer Zeit erhebliche Gewichtszunahme, blühendes Aussehen und schöne, volle Körperform (f. Damen prachtvolle Büste); stärken die Arbeitslust, Blut und Nerven. — Garantiert unschädlich. Aerztlich empfohlen. Viele Dankschreiben. 28 Jahre weltbekannt. Preisgekrönt mit goldenen Medaillen u. Ehrendipl. Preis Pack. (100 St.) 2.75 M. mit Gebrauchs-anw. Porto extra. (Postanw. od. Nachnahme.)

D. Franz Steiner & Co., G. m. b. H.,
Berlin W 30/510, Eisenacher Straße 16.

PORÖSE

Anzugstoffe, Decken und Wäschestoffe

Prächtige Musterauswahl
für Sommer und Winter
Abgabe jeden Maßes
Platen's poröse Stoffe
sind prämiert mit höchsten
Auszeichnungen

Frdr. Hammer

Gegr. **Forst-Lausitz** Nr.
1853 Tuchfabrik 25

Sanol - Darmgleitöl

nach Dr. Hotz.

Das ideale Darmreinigungsmittel. Verhindert und beseitigt Stuhlverstopfung. Vernichtet Darmfäulnis und Würmer. Infolge seiner vollkommenen Geruch- und Geschmackslosigkeit leicht einnehmbar.

$\frac{1}{2}$ Fl. M. 2.80, $\frac{1}{2}$ Fl. M. 1.50.

Erhältlich in allen Reformhäusern, oder Nachweisung von Niederlagen durch das

Mitteldeutsche Sanitätshaus,
Rudolstadt i. Thür.

Literatur kostenlos.

Diätetische Gesundheits-Spender!

Wertvoll für Gesunde und Kranke, enthaltend Vitamine und Joghurtbakterien, sind Dr. Klebs:

Vitajocur-Tabletten

Sie reinigen den Darmkanal, regeln die Verdauung, kräftigen die Hormonbildung.

Drucksachen und Proben kostenlos von

Dr. E. KLEBS JOGHURTWERK, MÜNCHEN, Schillerstraße 28
Zu beziehen durch Apotheken, Drogerien und Reformhäuser.

Sascha Schneider †

Im Verlag der Schönheit sind erschienen: Mappe Kallisthenie. Mk. 30.—.
Die Kunstgabe, 41 Bilder, Mk. 6.—. Sascha-Schneider-Heft Mk. 1.30.

Die Brotfrage



ist für jeden Arzt und jeden bewußt Lebenden von größter Bedeutung. Ein Heer von „Spezialbrot“ wird auf die suchenden Menschen losgelassen, die einfache natürl. Wahrheit enthält unsere Schrift „Aufklärung aller Brotesser über die Unvernunft in d. Ernährung“, die wir jedem auf Wunsch unter Angabe von Bezugsquellen kostenlos senden.

Steinmetz-Patent-Müllerei
G. m. b. H., BERLIN N 39. Sc.

Die Methode „KAREZZA“ oder Magnetation.

„Die Kunst der ehelichen Liebe
v. J. W. LLOYD . . . Mark 5.—.“

J. W. Lloyd gibt mit klaren Worten vollständige Aufklärung an alle Eheleute, die sich ihrer Kinderzahl verantwortlich wissen, besonders für diejenigen, denen der Neo-Malthusianismus aus ästhetischen oder andern Gründen nicht gefällt, und es ist mein innigster Wunsch, daß dieses Büchlein einem sich immer erweiternden Kreise von Menschen, die einander lieben, erneutes Glück bringen möge. — Zu beziehen durch:

Verlag der Schönheit, Dresden-A.,
Hettnerstraße 4.



Haroh und Weiroh, Hater- bzw. Weizenflocken
in Tablettis gepreßt,
1 Rolle, ca. $\frac{1}{4}$ Pfund, 16 Pfg., 10 Rollen 1.50 Mk.
In allen Reformgeschäften zu haben.



An diesem Zeichen
erkennen Sie die besten Fruchtpasten,

50

HASELMARK

die einzige, verbürgt erdnußfreie, dennoch billigste Haselnußpaste Deutschlands, 200 g 85 Pfg.

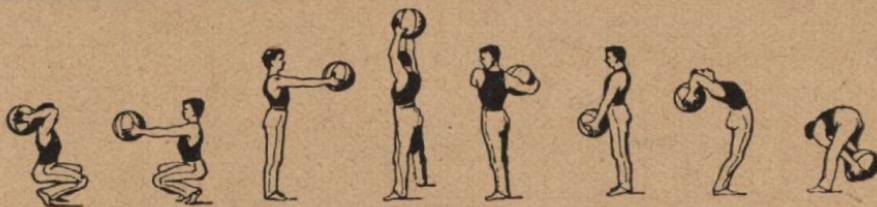
Fruchtwerk Dr. Balke, Detmold.
Sonderwerk für reine Früchterohkost.



Schlüter VOLL KORN-BROT

Fordern Sie es in allen Lebensmittelgeschäften
und Bäckereien.

Th. Schlüter, sen., Dresden-A.,
Zwickauer Straße 52.



Die Arbeit mit dem **Medizin-Ball** ist eine wunderbare
Vereinigung wertvoller Gymnastik mit fröhlichem Spiel für Jung und Alt.

Kaspar BERG, Nürnberg
Bedeutendste deutsche Sportartikelfabrik.

„Geh mit mir!“

Die Lebenskunst der Frau. Von Hannah Reimer-Sven. Mit 13 Bildern zu Uebungen.
Preis geb. Mk. 2.50. Verlag der Schönheit, Dresden-A. 24.



Optik u. fotogr. Erzeugnisse



Interessanter Inhalt!

Solche Bilder bereiten Freude,
besonders wenn sie auf die

Tuma-Papiere

kopiert sind.

Sammelmappe mit Sortenverzeichnis
kostenlos.

TRAPP & MÜNCH A.-G.
Friedberg (Hessen)

Achtung!

Einzelabzüge sämtlicher in unseren
Verlagswerken wiedergegebenen Licht-
bilder, die am Fuße Lagernummer und
Formatzeichen tragen, werden von der
Lichtbildabteilung des Verlages geliefert.
Vorrätige Formate: * = 9×12 cm,
() = 10×15 cm, ** = 13×18 cm,
† = 18×24 cm. Vergrößerungen auf
jedes gewünschte Format werden be-
reitwilligst ausgeführt.

Verlag der Schönheit.



Bild aus Lomberg's „Pracht-Katalog“.
Mit Lomberg's „Ortho-Elur-Platte“.

Amateure!

Die schönsten

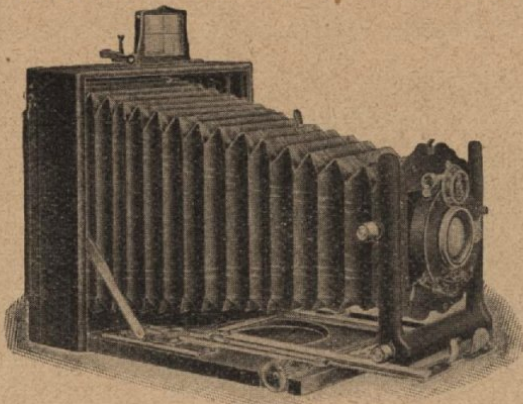
Alt- und Bewegungs-Aufnahmen
machen Sie heute nur ganz einwand-
frei mit Hilfe der empfindlichsten
Platte der Gegenwart:

Lomberg's „Ortho-Elur“

von 23° Scheiner! — Für Sportauf-
nahmen unentbehrlich! Das Beste auf
dem Plattenmarkt! — Durch die Photo-
händler zu beziehen. Reich illustrierter
Pracht-Katalog mit 66 Porträt-, Land-
schafts- und Bewegungs-Aufnahmen
gegen 40 Pfennig ab Fabrik!

Ernst Lomberg,
Trockenplattenfabrik,
Langenberg, Rhld.
Gegründet 1882.

Künstliche Höhensonne kann jederzeit im Schönheitsheim Dresden, Hettnerstr. 4, vor-
geführt werden. Ausführliche Auskünfte auch durch die Zweigstelle München, Türkenstr. 96.



Ein schönes Bild

erhalten Sie mit

Meyer-Photo-Optik

Doppel-Plasmat F:4 — F:5,5 (Pat. Dr. P. Rudolph)
Doppel-Anastigmat Helioplan F:4,5 — F:5,4 — F:6,8
Anastigmat Trioplan F:3,5 — F:4,5 — F:6,3

Verlangen Sie Katalog Nr. 130 kostenlos.

Optisch-mechanische-Industrie-Anstalt
Hugo Meyer & Co., Görlitz i. Schles.

Du mußt



kaufen

wenn Du gute Aufnahmen erzielen willst!

Photographieren Sie?

Dann müssen Sie auch eine gute photographische Zeitschrift lesen, die Ihnen Anregung und Freude für erfolgreiches Schaffen bringt. Alles das finden Sie in der vorzügl. ausgestatteten und reich bebilderten Zeitschrift

Die Linse

Monatsschrift für Photographie und Kinematographie

die seit 23 Jahren erscheint und neben interessantem Text vorzügliche Bildwiedergaben bringt. Verlangen Sie kostenlos Probeheft gegen 15 Pfg. Portoerstattung vom

VERLAG FRITZ HANSEN
Berlin-Lankwitz, Derfflingerstraße 23

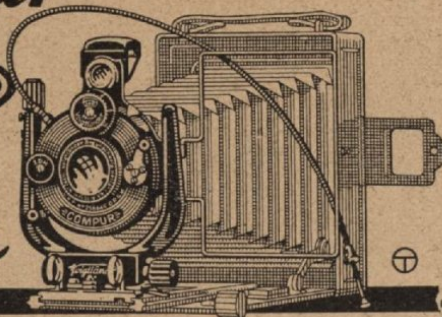
Das Verzeichnis der „**FIDUSBILDER**“ gehört in die Hände eines jeden Schönheitsfreundes. Deshalb **bestellen Sie noch heute** das mit 113 Abbildungen versehene Bändchen (Preis 50 Pfennig) bei dem
Verlag der Schönheit, Dresden-A. 24, Hettnerstraße 4.

Patent-Etui-Kamera flach / leicht / stabil



bequem in jeder Tasche zu tragen, 6,5:9 cm u. 9:12 cm
Zeiß- u. andere Marken-Objektive.
— Druckschrift MA kostenlos. —

Kamera-Werkstätten Dresden Sch
Serrestraße 77—78

Voigtländer**Die
Kamera***des Anspruchsvollen!***Freilicht-Akte**

sind nicht leicht, zumal wenn man mit unzulänglichen Mitteln arbeitet. Jetzt im Herbst, wenn das Licht nicht mehr so intensiv ist, wird man die große Lichtstärke des „Heliar“ und die praktische Bauart der „Bergheil“ ganz besonders würdigen, wenn man — eine hat!

Haben Sie schon Ihre „Bergheil“?

Voigtländer & Sohn Aktiengesellschaft, Optische und feinmechanische Werke, Braunschweig 219.

Mimosa**Für Akt-Photos**

sind Velotyp und Velotyp-Carbon ideale Kopierpapiere. Sie geben das Weiche, Abgerundete des weiblichen, das Herbe, Muskulöse des männlichen Körpers, den matten Schimmer der Haut restlos wieder. Akt-Photos auf Velotyp und Velotyp-Carbon kommen in ihrem Eindruck der Gravüre gleich. Der Ton läßt sich vom tiefen Schwarz bis zum satten Braun beliebig ändern. Jeder Lichtbildner, der auf künstlerische Wirkung seiner Akt-Photos Wert legt, sollte ausschließlich

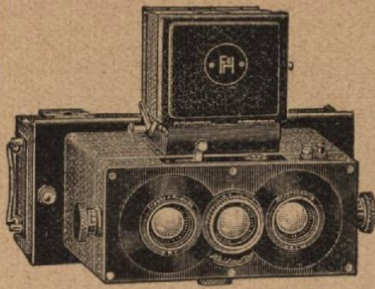
Velotyp und Velotyp-Carbon

benutzen. Mimosa-Papiere sind in allen Photohandlungen zu haben.

Mimosa A.G. Dresden 21

„Baldurkopf“ vom Kunstmaler Einbeck, lt. Kamera und Palette, herrliche Tönung, Format 24:30. Preis Mk. 3.—. Jetzt auch von unserer Photo-Abteilung als wundervolle Postkarte hergestellt. Preis Mk. 0.25.

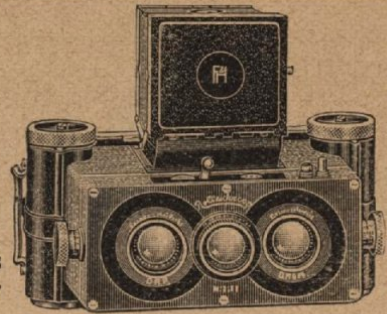
Verlag der Schönheit, Dresden-A. 24.



Heidoscop 4,5:10,7 und 6:13

Heidoscop und Rolleidoscop

Die Stereospiegel-Reflexkamas zur Erreichung außergewöhnlicher Leistungen.



Rolleidoscop 6:13

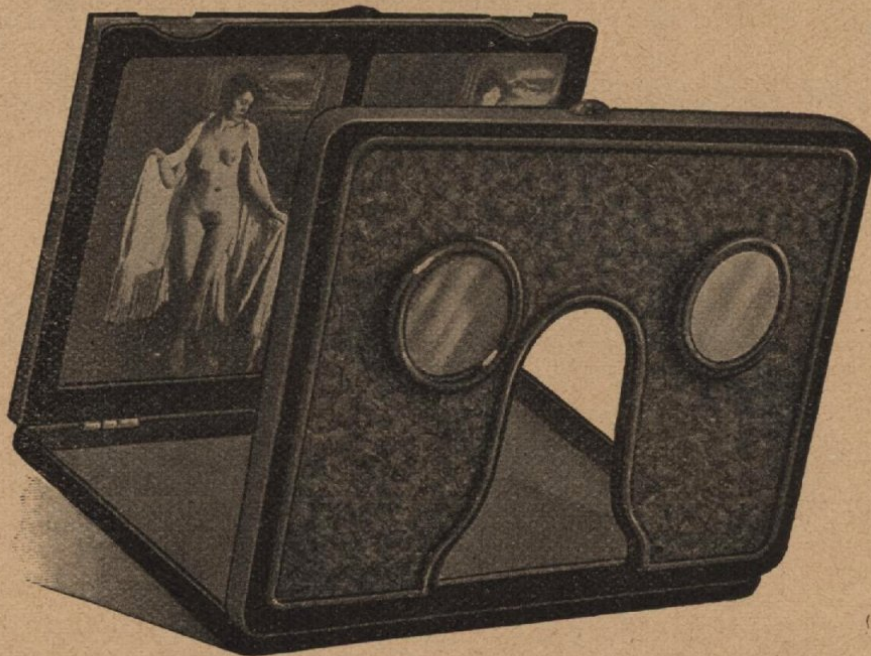
Zwei Urteile:

Das Heidoscop ist ein Prachtinstrument. Seine kinderleichte Bedienung, sein unfehlbares Funktionieren, seine Handlichkeit, sein elegantes Äußere und die wundervollen scharfen Bilder müssen ihm unzählige Freunde werben. P., den 18. 4. 27. I. M.

Das Rolleidoscop erhebt sich in seiner ingeniösen Bauart turmhochüber alle mir bekannten ähnlichen Apparate. E., den 4. 2. 27. A. W.

Prospekte kostenfrei.

Franke & Heidecke
Braunschweig



== Stereo-Betrachtungs-Apparat ==

im Taschenformat. Preis M. 3.—

und zahlreiche Akt- und Landschaftsserien hierzu zum Preise von M. 2.— für je 10 Bilder. — Man verlange Werbeblatt.

Verlag der Schönheit, R. A. Giesecke, Dresden-A. 24,
Heffnerstraße 4.

„Licht und Liebe im Leben“ Eine Sammlung von Novellen, Skizzen, Arabesken von Mitarbeitern der „Schönheit“. Mit Buchschmuck von F. Weschke. Preis steif kartoniert Mk. 1.10, geb. Mk. 1.50. Verlag der Schönheit, Dresden-A. 24.

Kleine Anzeigen

Die kleine Zeile gleich 2 mm Höhe kostet M. 0.60, auf kleine Anzeigen wird kein Nachlaß gewährt. Ziffergebühr M. 0.50. Der Verlag muß sich Annahme oder Ablehnung, bezw. evtl. Textänderungen vorbehalten. Diese Maßnahmen sind wegen der Verantwortung gegenüber Gesetz, Behörde und der Schönheitsgemeinde notwendig. Den Briefen ist zwecks Weiterleitung 10 Pf. Porto beizufügen.

Bewegung, Zusammenschluß

Geistiger Arbeiter in den besten Jahren, alleinlebend, Naturfreund, sucht für gemeinsame Herbstfahrten und winterlichen Skilauf im Schwarzwald Anschluß an Natur- u. Schönheitsfreunde und -Freundinnen in Baden. Zushr. unt. A. S. 5662 an den Verlag der Schönheit.

Wo findet 26jährige junge Lichtfreundin (mittl. links Rheinfl.) Anschluß an geb., idealdenkende, schlichte Menschen zwecks gemeins. Wanderungen und evtl. Skilauf im Winter? Zushr. unter A. B. 5661 an den Verlag der Schönheit.

Junge Dame sucht photographisch interessierte Schönheitsfreundin kennen zu lernen zwecks Bild- und Meinungsaustausch. Zushr. unt. E. F. 5672 an den Verlag der Schönheit.

Hamburg u. Umgeb. Welche Schönheitsfreunde oder -freundinnen würden einem i. der Nähe Hamburgs wohnhaften, häufig in Hamburg weilenden Schönheitsfreund, Akademiker, Ende 30, Wanderungen unternehmen. Zushr. mögl. mit Bild, das sofort zurückges. wird, unter M. S. 5677 an den Verlag der Schönheit.

Dresden u. Umgeb. Schönheitsfreund i. Gleichgesinntheit beiderlei Geschlechts. Zushr. unt. W. R. 5680 an den Verlag der Schönheit.

Düsseldorf-Köln. Akademiker, 27 Jahre, großer Naturfreund, vornehmen Charakters, sucht mit künstlerisch interessierten Freundinnen und Freunden des Schönheitsgedankens bekannt zu werden zwecks Zusammenschlusses. Zushr. unt. R. W. 5559 a. d. Verlag d. Schönheit.

Akademiker, Schönheitsfreund, sucht gebildete Gefährtin und Gefährtinnen zu Wochenendwanderungen in der weithinigen Umgegend Berlins. Zushr. (evtl. mit Bild) unt. W. S. 5690 an den Verlag der Schönheit.

Dresden.

Wasser- und Skisportler sucht dauernden freundschaftlichen Anschluß an ebensolche. Anfang 20, die sich evtl. auch Januar 1928 für eine dreiwöchentliche Skitour frei machen können. Zushr. unt. S. J. 5691 an den Verlag der Schönheit.

Ehe-Anbahnung

Schweiz.

Welches gebildete, gesunde, kräftige, sonnenfrohe Mädel mit klaren Sinnen für Natur und Schönheit, wohlgestaltet und lebensfreudig, möchte mein Kamerad für's Leben sein? Wohne im eigenen Tessiner Häusle, bin Akademiker, 40 J., groß, schlank, blond, sportlich, freudig, bereit für die Röstlichkeit einer Welt zu Zweien. Bildbriefe unt. S. B. 5664 an den Verlag der Schönheit.

Vielseitiger Sports- und Kaufmann, 1,71 m gr., 33 J., mit freier Weltanschauung, natur-, sport- und musiklebend, Interesse f. Kunst u. Wissenschaft, sehnt sich nach ein Mädel gleich. Eigensch., zwecks Lebensbund. Vermögen gegebenenfalls nicht erforderlich. Zushr. mit Bild (Rückgabe) unt. S. G. 5667 an den Verlag der Schönheit.

Schönheitsfreunde



kaufen die wunder-volle Porzellan-plastik „Jugend“. Wertvolles Kunstwerk in natürlichen Farben Pr. Mk. 9.75 irko. Nachnahme.

Eka - Versand Eichstätt 23 (Bayern)

Westen.

Akademiker, Dr., sehr gut situiert, 30 Jahre alt, groß, vielseitig interessiert, kein Normalmensch, sucht Schönheitsfreundin zwecks Lebensbund kennen zu lernen, schlank, schön, vorurteilsfrei, aus angesehener Familie. Ausführliche Zushriften mit Bild unt. D. B. 5673 an den Verlag d. Schönheit.

Suche eine Lichtfreundin, Rohköstlerin, die mir in Treue und Liebe Lebenskameradin sein möchte. Bin mittelgroß, dunkelblond, blauäugig, im Alter von 39 Jahren. Zushrift. unter P. D. 5682 an den Verlag der Schönheit.

Welches feinsinnige Lichtmädel mit viel Freude an der Natur und mit tiefem Verständnis für Literatur möchte mit 25 1/2 jährigem Schönheitsfreund eigenen Herd, am liebsten fiedel, gründen? Zushriften unter P. L. 5657 an den Verlag der Schönheit.

Dresden.

23 jährige schlaffe Dame, 1,75 gr., schöne Erscheinung, Freiidenferin, dunkler, ernster, edler Typus, doch mit Sinn für alles Frohe u. Sonnige, sehr musk- und naturliebend, möchte mit ebensolchem Herrn zwecks Lebensbund, n. u. 1,75 bekannt werden. Zushr. unter S. D. 5689 an den Verlag der Schönheit.

Reinblüt. German., 36 J., vollschl., jugendl. Erscheinung, schlichte, edle, heitere Frauen-natur, ein trautes Heim, alles Gute u. Schöne liebend, ersehnt wahrh. edlen, frohsinn. Lebensgef. in gesich. Verhältnissen, am liebsten Sachsen/Thür. Bildauschr. anon. zwedl., unter S. M. 5688 an den Verlag der Schönheit.

Norddeutsche,

25 Jahre, 1,68, schlank, wohlgestalt., feingeb., sehr weibl., feist, gedieg. Charakter, sucht Glück u. Lebensinhalt i. harm. Ehe mit kraftvollem, geist. hochsteh., edlen Mann, Lebensreformer. Zushr. mit Bild unter P. S. 5686 an den Verlag der Schönheit.

Harz.

Schönheitsfreundin, evgl., 23 Jahre, mittelgroß, dunkelblond, sehr häuslich u. naturliebend, wünscht mit ernstem, jungen Mann, 25-30 J., in Briefwechsel zu treten zwecks Lebenskameradschaft. Bild-zushriften erbeten unter D. S. 5687 an den Verlag der Schönheit.

Akademiker,

43 Jahre alt, in vornehmer, wohlsituerter, selbständiger Position, Schönheitsfreund, Herrennatur, wünscht zwecks Ehe Gedankenaustausch mit eleganter, großzügtiger, doch streng erzogene Dame. Vertrauensvolle Zushriften unt. S. S. 5689 an den Verlag d. Schönheit.

Portugal.

Auslandsdeutscher, Anf. 30, gebildeter Kaufmann bei Großkonzern, gutes Einkommen, in herrlich gelegener Großstadt an der Küste wohnend, natur- und kunstliebend, groß, ehemaliger Frontkämpfer, oft in Deutschland, sucht Schönheitsfreundin, gesund, rassig, schlant und schön als Lebenskameradin. Vermögen Nebenache. Nur ausführl. Zushr. mit gutem Bild werden beantwortet. R. Th. 5671 an den Verlag der Schönheit.

Shanghaideutscher,

30 Jahre, Importkaufmann in auskömmlicher, unabhängiger Stellung, 1,70 gr., dunkelblondbraun, sucht Lebensgefährtin. Nur Damen aus guter Familie mögen sich bemühen. Erwarte von meinem Heim Ausspannung von harter Berufsarbeit. Umfassende Bildung Voraussetzung. Lebensanschauung im Sinne der Schönheit. Suche Charakterstarke Frau, die deutsches Wesen im Auslande bewahrt. Fehlerloser Körper Bedingung. Vermögen aus Gründen, die erklärt werden, nötig. Bitte um Zushriften mit Bild. Namensnennung zunächst nicht notwendig (Bild und Brief werden zurückgesandt) unter P. R. 5640 an den Verlag der Schönheit.

Wiederverheiratung!

Fabrikant, evangl., 36 Jahre, gesund und lebensfroh mit vier lieben Kindern (zwei Buben, zwei Mädel, das Jüngste 6 Jahr), wünscht mit edelgesinnter, gebildeter Dame, nicht über 38 J. alt, einen neuen Lebensbund zu schließen. Sorgenfr. Existenz, beagl. Eigenheim (Villa) in schöner Lage der Rheinpfalz wird gebaut. Zushr. mit Bild unter W. R. 5659 an den Verlag der Schönheit.

Fort mit dem Fußschweiß, Achsel- oder Handschweiß

ohne gesundheitliche Schädigung durch ein- und zweimalige Einreibung bei garantierter Heilwirkung mit „ETYMION“. Preis der Originalflasche Mk. 4.50, bei Nachnahme Mk. 4.80.

Fritz Gugel, Bad Krozingen.

Postscheckkonto: Nr. 37507 Karlsruhe.

Heimarbeit vergibt
P. Holfter, Breslau. Hb.



O. u. X-Belne

Ohne Berufsstörung.)
Broschüre kostenlos.
Wolter & Engelmann
Orthopädische Werkstätten
Chemnitz Sa. D 17



Indanthren

Stoffe, licht- und waschecht, einfarbig und handbedruckt, auf Messel bis Seite, f. Kleider, Vorhänge
Decken, Taschentücher, Sport- u. Oberhemden, Samt, Cord u. Wäsche, Wollstoffe, Beiderwand. Muster geg. 30 Pfg. Portofrei. v. Deutsch. Waren-Versand
Hellerau b. Dresden 56.

Regenhaut

Belserinen, Mäntel, Stoffe
usw. günstig an Private.
Preis! Nr. 27 frei!
Röber & Co., G. m. b. H.,
Meiningen i. Thür. 15.

Metallbetten

Stahlmatr., Kinderbetten
günst. an Priv. Katal. 92 frei.
Eisenmöbelfabrik Subl
(Thür.)

Neue Wege für Fuß- u. Beinleidende

mit Senkfuß od. Schmerzen in Beinen usw. verlangen kostenfrei unsere neuesten Kupfer-Metall-Sohlen- und Bänder-Prospekte, — glänzende Erfolge bei Schmerzen und Ermüdung — vom
Deutschen Wertwaren-Versand,
Hellerau b. Dresden 56.

100 Rasierfliegen

6,50 Mk. franko.
Nichtgefall.: Geld zurück.
F. a. v. Münchhausen,
Wesermünde-Lehe.

Akt-Photos

15 Stück (9x14) nebst Mappe mit 500 Aktbildern, Kunst- und Modell-Akt-Studien, Naturaufnahmen von seltener Schönheit nur RM. 5.—. Ferner vornehme Akt-Aufnahmen (9x14) usw. in 33 verschied. Serien à 10 Stück, 1 Serie RM. 2.—. Alle 330 Stück zusammen nur RM. 45.—.

Schamgefühl, Sittlichkeit u. Anstand, mit zahlreichen Abbildungen, von Gutzzeit. Wenn manche der Bilder unseren heutigen Moralanschauungen nicht entsprechen, so liegt dies nicht an dem Autor, sondern an den damaligen Zeitverhältnissen, die der Sinnenlust und der Derbheit in Wort und Bild keinerlei Schranken auferlegte. br. RM. 7.50; geb. RM. 9.50

Nacktheit als Kultur. 50 herrlich-schöne, bisher unveröffentlichte Natur-Akt-Aufnahmen. RM. 3.—
Die Eroberung des weiblichen Körpers, mit 50 herrlich-schönen Natur-Akt-Aufnahmen. RM. 3.—

Buka-Versand, Abt. 3, Leipzig S 3. Schließfach 34.



Die Frau

von Dr. med. Pauli. Mit 76 Abbildungen.
Inhalt: Der weibl. Körper, Periode, Ehe u. Geschlechtstrieb, Schwangerschaft, Verhütung u. Unterbrechung derselben, Geburt, Wochenbett, Prostitution, Geschlechtskrankheiten, Wechseljahre usw. Kartontiert 4.—, Halbleinen 5.— M. Porto extra.
Versand HELLAS, Berlin-Tempelhof 159



Hochinteressante

Bücher u. Bilder

zu Vorzugspreisen. Kataloge, Listen usw. gratis!

E. Bubeck, Buchversand
Stuttgart, Untertürkheim 50 (150).

Das Segelboot im Rucksack

ist so leicht, daß es sogar von einer Dame getragen werden kann. Mit Wandern auf Fluß, See und Meer verbringen Sie Ihre Sonntage und Ferien gesund, billig und reizvoll. Die unbedingt sicheren, starken Klepperboote dürfen nicht verglichen werden mit den gewöhnlichen, schmalen Faltbooten aus billigerem Material. Wir liefern nur direkt, nicht durch Detailgeschäfte. Adressen eigener Lager in allen größ. Städten auf Anfrage. Verlangen Sie d. illustr. Schrift „Wasserwandern“ geg. 80 Pf. od. einf. Gratis-Boots- u. Zelt-Preisliste.

Klepper-

Faltboot-Werke Rosenheim So
Größte Faltboot- Werft der Welt

Donath's Kelterei Lockwitz
natur-Appelsaft
ersetzt den
frischen Apfel.

Alf. Kaufmann, 35, L. d. R.,
schuldblos geschieden, freier, fester Lebensstellung, starker, froher Charakter, sucht nach schweren Enttäuschungen recht bald vorurteilsfreies, recht liebes Frauchen mit innigem, sonnigen Gemüt, gleich ihm ferngesund, sportliebend, mit Sinn für alles wahrhaft Schöne in Natur, Heim und Kunst, abhold heutigem leeren Treiben nur auf Innerlichkeit eingestellt. Vermögen erwünscht, Aussteuer vorhanden. Diskretion Ehrensache. Lichtbild erforderlich. Anonym zwecklos. Zuschr. unter H. B. 5683 an den Verlag der Schönheit.

Berlin.

Charlottenburg-Mädels, 27
Jhr., groß, blond, sucht aufrichtige, natürliche, gutherz. Kameradin od. kleinen Kreis froher Menschen mögl. nicht jünger. Näheres durch Brief. Zuschr. unter R. G. 5683 an den Verlag der Schönheit.

Schlesische Berge.

Vergnügtes Naturkind (Wandern — Skilauf) sucht warmherzig, gebild. Lebenskameraden, 35—40 Jahre. a. l. höh. Beamten. Zuschr. unter M. D. 5655 an den Verlag der Schönheit.

Zur

Körper-Kultur

benutze nur: „Hautnahrung Venusal“ weiß, altbewährt, daheim und draußen! Orig. Fl. zu RM. 1.—, 1.70 u. 2.—
postfrei direkt von

Fabrik Venusal-Piegnitz.
Postfach Breslau 23100.

Einbanddecken.

Der gebundene Jahrgang der „Schönheit“ ist eine Zierde für jede Bücherei. Ganzleinen-Einbanddecken M. 3.—. Halbleder M. 6.—.

Bücher sind Gefährten.

Bücher sind Freunde.

Ideal Saltboote
mit
Duralumin-Spannen
federleicht
Prospekte durch
Ideal Saltboot-Werft
Hamburg 21-Mozartsstr. 10

Ich wünsche ein feingeb. liebes Mädel, 18—22 Jhr. alt, Lichtfreundin, gesundes, heit. Wesen, m. liebes Charakter u. reich. Innenleben, natur- und muskelliebend, wirtschaftl., mögl. aus Dresden, zwecks Lebensbund kennen zu lernen, Bin 21 J. alt, Kaufm., 1,70 gr., schlank, dunkelblond. Ausf. Bildzuschr. unt. B. D. 5675 an den Verlag der Schönheit.

Unentbehrliche Wegweiser

zur neuzeitlichen Lebensgestaltung!

- Ragler-Vinzenz**, Max: „Der rote Faden“, 151. — 250. Tausend, mit Originallichtbild des Verfassers RM. 0.50
- Selz, Dr. med.:** „Die Reformküche als Quelle der Volkskraft“ RM. 2.—
- Selz, Dr. med.:** „Fleischkost und Pflanzennahrung“ . . . RM. 1.80
- Ren! Selz, Dr. med.:** „Heraus aus dem Elend“ . . . RM. 2.60
- Bergin, Ferd.:** „Zurück zur kraftvollen Jugend“ . . . RM. 1.25
- Demnächst erscheint: **Sof, Dr. med.:** „Mutter und Kind“.

— Zu beziehen auch durch die Buchhandlungen und Reformhäuser. —

Verlag Carl Flüge, Berlin-Budow 22

Goldrotes Haar

soll dich schmücken, Zukünftige! Vollschlanke sollst Du sein, eine echte Weibsnatur, freizügig und Sinn für alle Schönheiten der Natur, Kunst, Musik, Theater, Sport und Tanz haben. Suchender, selbständig, Lichtbildner in kleinem romant. Ostseebad, 30 Jahre alt, verlor nach 10 jähriger glücklicher Ehe seine Lebenskameradin und sucht auf diesem Wege n. der gleichgesinnten Nachfolgerin in sein Heim. Ausführl. vertrauensvolle Zuschriften mit Ganzbild erbeten unter B. Z. 5674 an den Verlag der Schönheit.

Sachsenmädels,

25 J., kräftig, gesund, kein Bubikopf, lehnt sich aus nicht. Erwerbsl. nach ideal. Lebenskameradschaft mit geistig hochst. Manne (Lehrer usw.). Er soll wie ich die Natur lieben und Freude am Sport und all. Schöner haben, mit heit., natürlichen Sinn und lichter Seele, fein realer Dugendmensch. Wer Mut und Vertrauen hat, sende Bildbriefe unter Sch. 5658 an den Verlag der Schönheit.

Junger feingebildeter Herr, 29 Jahre alt, sucht Anschluß an idealveranlagte Dame zwecks Eheband. Gef. ausführliche Zuschriften, wenn möglich mit Bild, erbeten unt. A. E. 5668 an den Verlag der Schönheit.

Siedlungs-, Stellengesuche, Wohnungsuchende, Ferienaufenthalt

Gebildete Lichtfreundin mit, mehrl. taum. Praxis, sucht Befähigung als Sekretärin. Angeb. unter S. E. 5678 an den Verlag der Schönheit.

Diplom-Kaufmann, treu- deutsch, 39 Jahre, ca. 17 Jahre Aberssee, vielseitige Interessen, sucht ideale neue Existenz in schöner Gegend. J. Bt. unabhängig. Spätere Beteiligung nicht ausgeschlossen. Ausführliche Off. bitte unter P. D. 5670 an den Verlag der Schönheit.

Berlin-Schöneberg.

Ab 15. Okt. helles Zimmer gesucht von 22jähr. Schönheitsfreund der Kunsthoch-

schule. Angeb. mit näheren Angaben unter M. W. 5685 an den Verlag der Schönheit.

Jungeint. Schönheitsfreund., 21 J., wünscht Aufnahme als Hausgenosin zur Gesellschaft und Unterstützung der Hausfrau. (Veget. Küche.) Schlicht um schlicht. Zuschr. unt. J. F. 5681 an den Verlag der Schönheit.

Berlin und Umgeb.

Junges Paar erster Kreise sucht Anschluß an gleichgestimmtes Schönheitspaar oder II. Kreis von Schönheitsfreunden. Zuschr. unt. W. S. 5684 an den Verlag der Schönheit.

Gratis-Charakter- u. Lebensbeurteilung.

(einführungshalber) für Leser dieses Bl. Erforderlich: Geburtsdatum. Fr. Zeilen, Abt. 15, Brandenburg a. d. H., Schließfach 107.

Gebildetes junges Mädels findet einige Wochen unentgeltliche Aufnahme bei jungem kinderlosen Ehepaar (Akademiker). Angebote mit Bild an Landstuhl (Pfalz), Postfach 11.

Wer schenkt einem Arbeiter, verheiratet, 2 Kinder, an ein. Bergwerk tätig, sonnige Lichtbilder, oder hilft ihm geistig als Führer nach Schönheit, Reinheit und Wahrheit, damit Sonne in sein ödes Dasein fällt. Ich schenke dankbare Zeilen. Meine Anschr. gibt der Verlag der Schönheit unt. B. E. 5676.

Welcher Menschenfreund würde armem Mädels gegen gute Sicherheit 3000 Mark auf 2-3 Jahre verleihen, damit es heiraten kann. Zuschr. unter S. W. 5653 an den Verlag der Schönheit.

Herrsch. Diener,

22 Jahre, evangel., Größe 1,73, angenehme Erscheinung, Lichtbildner, pers. im Fach, solide und naturliebend, wünscht Stellungswechsel zwecks Verbesserung. Angeb. unt. R. E. 5660 an den Verlag der Schönheit.

Kauf und Tausch

Knaben-, Jünglings- und Jungmänner-Bildnisse

aller deutschen Stämme, einschließlich Deutsch-Oesterreichs und den Alpenländern, Brustbild, Halbprofil, mögl. 6x9, zu ethnographischen u. künstler. Studien zu kaufen gesucht. Bei Nichtankauf sofortige Rücksendung mit Portoübergütung. Zusendung unter D. D. 5654 an den Verlag der Schönheit.

1001 Nacht

von Gustav Weil u. Ludwig Fulda. Bilder v. F. Schulz, Medlbg. 4 Bände Großformat, Neuwert Mk. 100.—. Vollkommen neu abzugeben, Angeb. unt. R. D. 5679 an den Verlag der Schönheit.

Den schönsten Schmuck ihres Heimes bilden Kleinplastiken!

Verlangen Sie schnellstens Preisliste mit Ratenzahlungsbedingungen.

Verlag der Schönheit, Dresden-A. 24.

Kurt-Spitzing-Institut

Institut für gesundheitliche Gymnastik und künstlerischen Tanz, Heilgymnastik, orthopädisches Turnen und Massage.

Bamberg.

Auskünfte und Prospekte an das Sekretariat!

DAS WEIB

(Natur und Kultur I). Von Dr. P. Landow.



120 Tafeln nach Aktaufnahmen erster Photographen der Welt. Deutsche, englische und französische Ausgabe. Groß-Quartformat. Geschmackvoller Ganzleinenbd. RM. 25.—, Halblederb. RM. 32.—. Zu beziehen d. jede Buch- oder Kunsthandlung oder direkt von

Klassische und Neue Kunst
Verlagsgesellschaft m. b. H., Berlin SW 68



Lukutate billiger!

Durch gute Einkaufsorganisation ist es mir gelungen, die ganze Ernte dreier Distrikte in Indien zu erfassen, wodurch sich die Preise der Rohware verbilligen, so daß ich in der Lage bin, die Preise ab 1. Oktober herabzusetzen. Lukutate ist dadurch so weit verbilligt, daß ihr Gebrauch heute jedermann möglich ist, zumal es nicht auf große Mengen, sondern – auf einige Ausdauer ankommt.

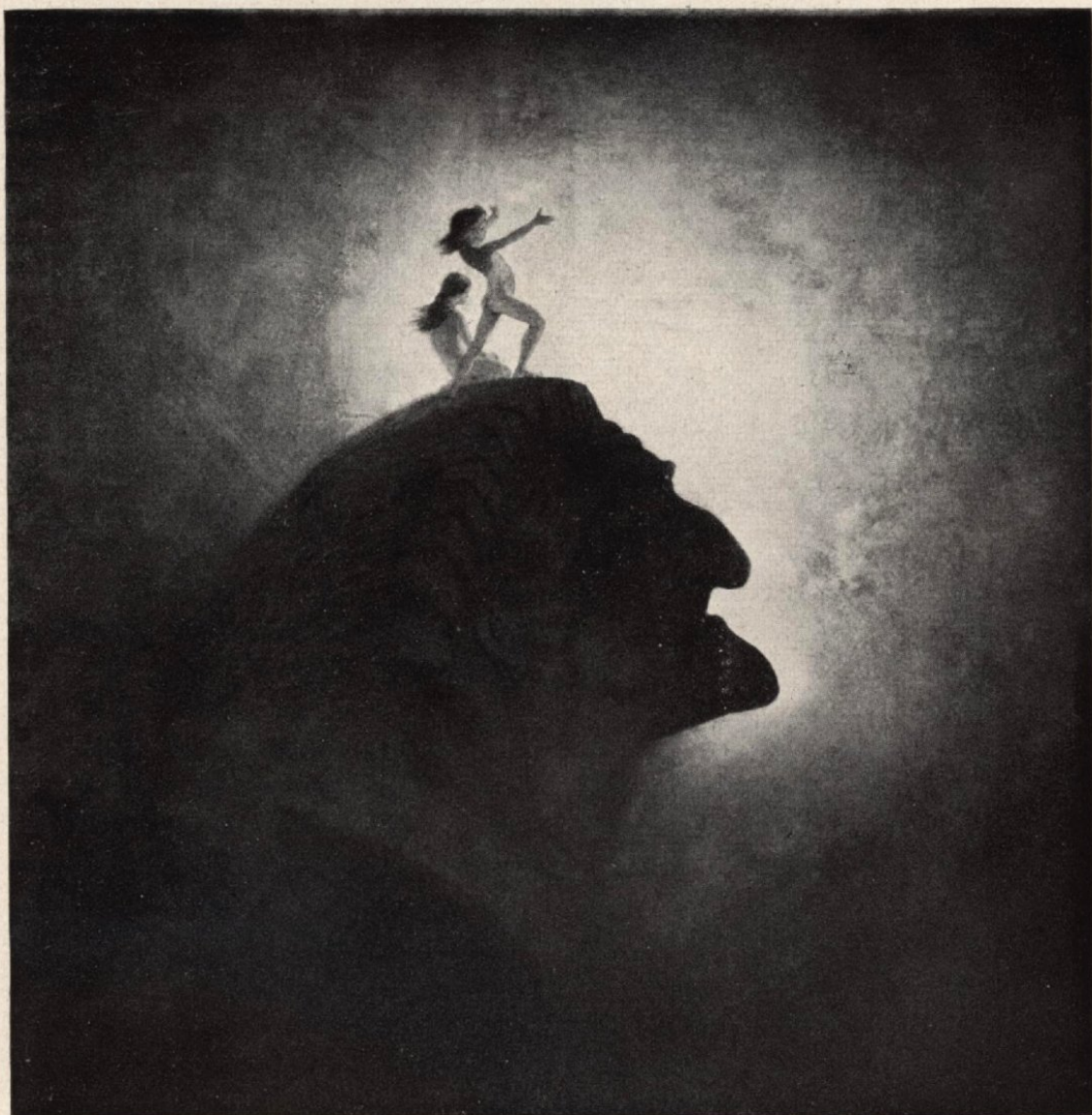
Lukutate ist nach Wert und Wirkung das billigste und natürlichste Drüsen- und Verjüngungsmittel der Welt. Lukutate entspricht einem dringenden Bedürfnis, wie Nachfrage und Erfolge beweisen. Zahlreiche Ärzte verordnen Lukutate; ein großes dankbares Publikum empfiehlt es von Mund zu Mund. Lukutate ist das Drüsen- und Verjüngungsmittel der Zukunft.

Neue Preise ab 1. Oktober:

1. **Lukutate-Gelee-Früchte**, die süße Geschmacksform . . . Mk. 2.75
 dito . . . halbe Packung Mk. 1.45
2. **Lukutate-Bouillonwürfel** für den, der „süß“ nicht mag,
 sowie für Korpulente und Diabetiker Mk. 2.75
3. **Lukutate-Mark**, Marmelade als Brotaufstrich usw. Mk. 2.75
4. **Lukutate-Beerensaft**, (mit indischem Rohrzucker) Mk. 2.60
5. **Lukutate-Mark konzentriert**, (Loku-ta-te India orig. Hiller) Mk. 7.—

In allen Apotheken, Drogerien u. Reformhäusern erhältlich. Literatur durch die Fabrik kostenfrei

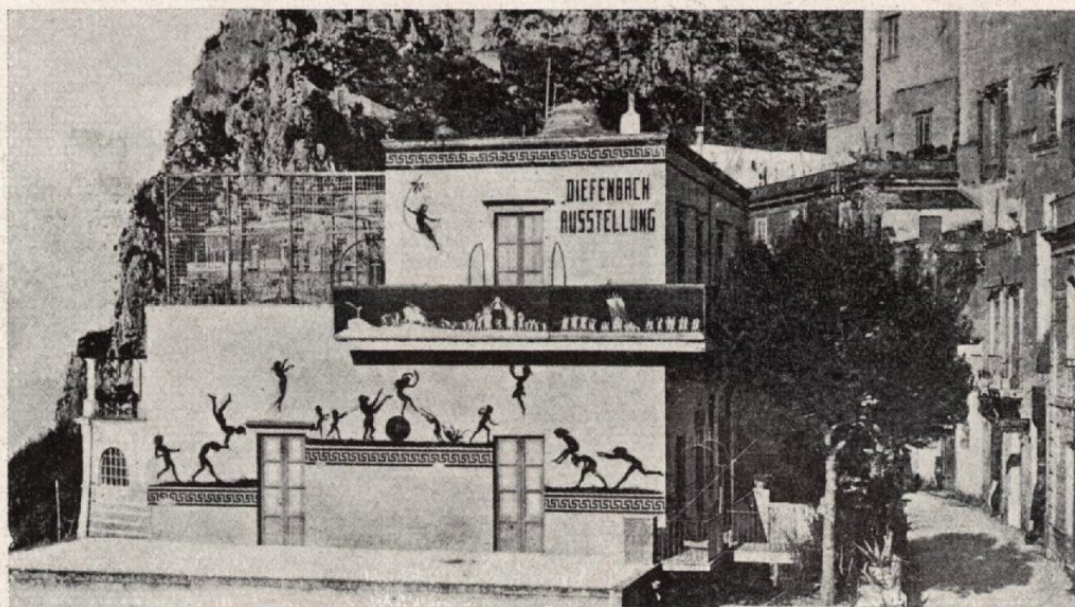
WILHELM HILLER, Nahrungsmittel-Werke, HANNOVER
 zugleich Hersteller der **Brotella-Darm-Diät** nach Prof. Dr. Gewecke



Sonnenaufgang

R. W. Diefenbach

Auf dem Haupte der „Sphynx“, dem einstigen Lebens-Rätsel, jauchzt die verjüngte Menschheit dem Erlösungstag entgegen



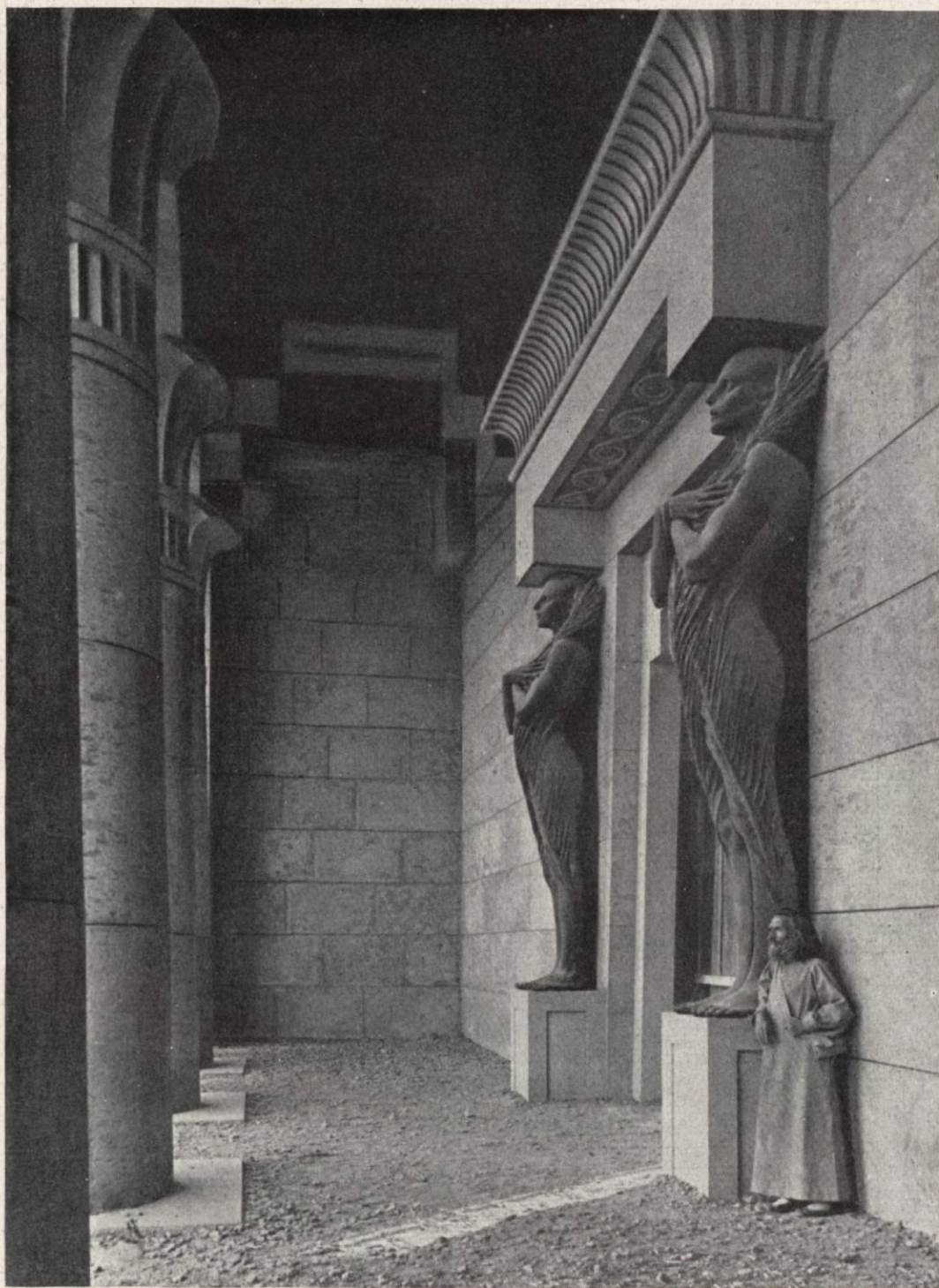
Diefenbach-Ausstellung auf Capri

Karl Wilhelm Diefenbach, — ein Bahnbrecher

Mit 24 Bildbeigaben — Von P. von Spaun



Richard Wagner, Nietzsche, Diefenbach, drei der großen Gestalten des verflossenen Jahrhunderts, — denen bei aller Verschiedenheit ihrer Persönlichkeiten eine auffallende Gleichheit des Schicksalsverlaufes anhaftet; die gereifte Persönlichkeit fühlt sich in einem ungeheuren Gegensatz zur Umwelt und nimmt mit dieser den Kampf auf, um sich Freiheit zu erobern. Jeder erreicht dieses Ziel, setzt ihm ein monumentales künstlerisches Denkmal und hinterläßt der Nachwelt, als Frucht seines Lebens, ein Kultur-Ideal. So löst sich Wagner während der Dresdener Revolution von der unkünstlerischen Zivilisation los und erringt in der Verbannung die Freiheit des „künstlerischen Menschen“; einsam, unter Hohn und Widerspruch seiner Zeitgenossen, vollzieht er die Synthese alles menschlichen Kunstvermögens („Ton-, Dicht- und Tanzkunst“) im „musikalischen Drama“ und begründet in Bayreuth den Tempel des „Kunstwerks der Zukunft“. So verläßt Nietzsche alle Ehren und Vorteile einer unerhört glänzenden Karriere, um sich mit der geistigen Hinterlassenschaft von Jahrtausenden auseinanderzusetzen; von ihr zur Freiheit des Denkens genesen, singt er in „Also sprach Zarathustra“ das Jubellied des „Übermenschen“ und



Diefenbach vor seinem Atelier in Neapel, einer unbenutzten Grabstätte
Diefenbach liebte große Räume, es konnte ihm nichts erhaben genug sein

hinterläßt den kommenden Zeiten als Erbe die „Umwertung aller Werte“. Man sieht: das Problem dieser Schicksale heißt „Rückkehr zur Natur“! Allerdings — „Jeder spricht nur sich selbst aus, indem er von der Natur spricht“ (Goethe) — nicht zur „Natur um uns“, sondern „in uns“, zur eigenen Natur! So daß gerade die Schicksale großer Naturen uns lehren, daß Fragen des Lebens niemals generell, im allgemeinen, sondern stets nur individuell, von jedem Einzelnen in seiner Weise, behandelt und gelöst werden können. —

Karl Wilhelm Diefenbachs Biographie ist noch nicht geschrieben. In der Erinnerung der Zeitgenossen lebt noch ein Zerrbild des Hohnes und Spottes, der „Kohltrabi-Apostel“, der in Not und Verfolgung unter ihnen wandelte; im Gegensatz hierzu dämmert allerorten die Ahnung auf, daß kaum eine Frage des ausblühenden Lebens unserer Tage existiert, für die dieser Mann nicht schon vor einem halben Jahrhundert als Bahnbrecher gestritten und gelitten hätte. Wie ist es zu erklären, daß ein Name so allgemein bekannt und doch in Dunkelheit gehüllt erscheint? —

Die Stürme um Wagner und Nietzsche haben sich abgeklärt; dort handelte es sich um ein künstlerisches Problem, die man „ästhetisch“ genießen, hier um Geistigkeiten, Bücher, die man lesen mochte (oder auch nicht!), ohne dadurch im philiströsen Behagen gestört zu sein. Anders bei Diefenbach, der die „Rückkehr zur Natur“ von Bühne und Buch aufs Leben selbst übertrug und nicht nur im Kunstwerk, sondern auch in Person verkörperte. „Musik“, „Worte“ konnte man allenfalls noch dulden; aber die „Tat“? Das war zuviel! Deshalb richtete sich auch der Widerstand der Welt nicht nur gegen den „Künstler“, sondern vor allem gegen den „Menschen“ Diefenbach, und umspann sein Leben in Torheit und Haß mit einem wirren Dickicht von Anklagen, Entstellungen, Verleumdungen, aus dem das wahre Bild seines reinen Strebens nur langsam befreit werden kann.

Diefenbachs Größe und Wesen lag in der Tat. Er schöpfte nicht aus Theorien und fremden Quellen; aus eigenem Tatendrang, aus dem Erleben seiner starken, reinen und schlichten Natur selbst erwachsen ihm unwillkürlich Probleme und Aufgaben, Kampf und Schicksal; er war die Inkarnation deutscher Tatkraft!

Ein Provinzstädtchen am Rhein, Hadamar in Hessen-Nassau, eng-horizontig, erzkatholisch, „Serenissimus“ devotest untertan; der Vater, Zeichenlehrer am Gymnasium und Hofmaler, kränklich, voll Emsigkeit und Fleiß; die Mutter, liebevoll und seelenstark, vom Sohn als eine Heilige verehrt; im Familienleben streng deutscher Zucht und Traulichkeit; — das war das Milieu, in dem K. W. Diefenbach am 21. Februar 1851 geboren ward. Ein liebliches Jugendbild, dessen er noch in seinen



Frage an die Sterne (Ölgemälde)

R. W. Diefenbach

Der kindliche Geist hebt zu den Sternen die Frage:
„Bergt ihr Wesen wie ich? Und stehen sie Gott näher
als die verirrtten Menschen der Erde?“
(Triesler-Katalog 1899)

letzten Lebensjahren in Wort und Bild gern gedachte; und doch wittert man schon hier alle Dämonen: der Tyrannei, des Gewissenzwanges, der Vorurteile, der Not und Krankheit, die um den blonden Jungen lebenbedrohend lauern!

Nachdem der 15jährige Karl den durch Schlagfluß gelähmten Vater am Katheder desselben Gymnasiums, dessen Schüler er gleichzeitig war, erfolgreich vertreten hatte, wird er mit einem Stipendium des Fürsten an die Münchener Akademie gesandt. „Von den drei Jahren, die ich inskribiert war, konnte ich kaum drei Monate wirklich dem Studium widmen; ich hatte an Stelle des Vaters für die Familie zu sorgen und es war mein Ehrgeiz, den Eltern einen sonnigen Lebensabend zu bereiten“, erzählt er später. Dem Fürsten, der ihn mit Hinweis auf seine Pflicht als Stipendiat ermahnt, sich mehr seinem „Beruf“ zu widmen, antwortet er: „Mein Beruf ist in erster Linie: Mensch zu sein!“ (worauf ihm das Stipendium entzogen wurde!) Schiller'scher Idealismus: „Mannesstolz vor Königsthronen . . .“ wiederholt sich in Diefenbachs Leben oft. Als ihm der österreichische Thronfolger spontan die Frage vorlegt: „was halten Sie vom Militarismus?“, erwidert Diefenbach, auch angesichts der Generalsuniform des Erzherzogs sich selber getreu, durch eine Rede, die mit den Worten begann: „Krieg ist Massenmord, ein Verbrechen an der Menschheit“, und mit dem Satze schloß: „Ich müßte Ew. Kaiserl. Hoheit für ein Scheusal halten, wenn Sie anderer Meinung wären!“ —

Karls aufopfernde Sohnes-Liebe war vergeblich; kaum zum „sonnigen Lebensabend“ in München angekommen, stirbt die Mutter, der der treue Gatte nach wenigen Monaten ins Grab folgt. Dieser seelischen Enttäuschung nach jahrelanger körperlicher Überanstrengung erliegt seine jugendliche Kraft; ein schwerer Typhus, der nach mancherlei Wandlungen in eine Muskelvereiterung des (überanstrengten) rechten Armes übergeht, fesselt ihn zwei Jahre lang ans Münchener Krankenhaus.

Als er die Leidenstätte verläßt, ist Diefenbach verwandelt. Er hat Leib- und Seel-Sorge in ihren letzten Konsequenzen erfahren; sein Glaube an die Unfehlbarkeit von Wissenschaft und Religion ist bis ins Innerste erschüttert. Er will nur mehr der eigenen Natur vertrauen. Man hatte ihn mit Injektionen, mit „konzentrierter Nahrung“ behandelt; fort mit allen Medikamenten, kein Fleisch mehr sehen oder riechen! — Und wunderbar: die eiternden Wunden, die jahrelang aller ärztlichen Kunst getroßt hatten, heilten am „Vegetarier“ von selbst; ein dünner Strang des Bizeps, die Bewegungsfähigkeit der Künstlerhand, war gerettet! „Vegetarismus“ und „Naturheilkunde“ sind seiner Erkenntnis erschlossen.

Zwei Jahre im Krankenhaus, umgeben von Stöhnen und Röcheln, geben viel zu denken; besonders dem „Christen“! All dies unfägliche Leiden, — muß es sein? Guter Gott, ist es Dein Wille? — Die seel-



Unschuld II (Ölgemälde)

R. W. Diefenbach



Zukunftsittenmodebild

R. W. Diefenbach

sorgenden Schwestern trösten: „Gott züchtigt die er liebt, das Leben ist eine Prüfung; bald ist es überstanden und das „Himmelreich“ gewonnen!“ — Wieder protestiert die Natur; er greift selbst zur Bibel, durchforscht das „Neue Testament“ und siehe: Über allen Verheißungen leuchtet Jesu Wort: „Wenn Ihr nicht werdet wie Kinder, könnt Ihr nicht selig werden!“

Reinheit, Unschuld, Wahrheit; schreibt die Natur, seine Natur. Wer hat das Leben so verfälscht, so entchristlicht? Wer bannt die Reinheit aus der Kunst, die Unschuld aus der Religion, die Wahrheit aus der Wissenschaft? Wer täuscht die Natur über ihre Göttlichkeit, daß sie hinsieht, wo sie blühen sollte, daß „Ebenbilder Gottes“ in Häßlichkeit und Not, in Krankenhäusern, Bordellen und Gefängnissen enden? —

Man sieht den neuen Wieland Flügel schmieden, sieht, wie Diefenbach aus seiner eigenen Not herauswächst; gleichzeitig — aus körperlicher Not — zur Erneuerung der animalischen Lebensbedingungen, und — aus Seelennot — zur religiösen Erhebung gedrängt; einerseits, als Schaffenden, weg von der Hölle des modernen Lebenscheines, hin zum „wiedergefundenen Paradies“, zur „Humanitas, Werkstätte zur Pflege des Wahren, Schönen und Guten, in Wissen, Kunst und Religion“*, andererseits, als Kämpfer, der voll heiligen Zornes tempelreinigend die Geißel schwingt.

Er hat seinen Feind erkannt. Nicht die Ideen selbst, nein! alles Schaffen, selbst der Irrtum, bringt die Menschheit vorwärts. Aber

* Diesen Namen gab er seinem Asyl in Hölleriegelsgreuth bei München.

jene Schmarozer, die Nutznießer der Ideen, die „Pfaffen“, die zu ihrem Nutzen schamlos am Irrtum festhalten und selbst Heilands-Worte fälschen um des Profites willen! Er mietet den größten Saal Münchens und hält Sonntags vor tausendköpfiger Zuhörerschar seine Reden „Über die Quellen des menschlichen Elends“. Alles was an Ideen schmarozt, kommt an den Pranger: Pfaffenkrieg! Staats-Pfaffen, Justiz-Pfaffen, Medizin-Pfaffen, Kirchen- und Kunst-Pfaffen, alle werden gebrandmarkt! „Quos ego!“

Und abends wandert er hinaus ins Martal; dort, im einsamen Steinbruchhaus „Höllriegelsgreuth“ ist ein stilles Schaffen und Werden. Seine Pflegerin vom Krankenhaus, ergriffen

von der Kraft und dem Mut seines Duldens, ist ihm als Weib dorthin gefolgt und hat ihm drei Kinder geboren. Ach, die zarte, tuberkulöse Frau hatte nicht viel Kraft abzugeben! Das erste, lebensunfähige Würmchen wimmerte von der ersten Stunde an, bis der Vater es einst hinausstrug an die helle Sonne, da fand es sein erstes Lachen! Das „Sonnenbad“ war entdeckt. Fortan hieß der Knabe „Helios“ und wuchs mit Schwesterchen „Stella“ und Brüderlein „Luzidus“ in Licht und Luft, Sonne und Wasser, in reiner Nacktheit, genährt von rohen Früchten, kräftig heran. Der glückliche Vater griff zum Pinsel und malte „Göttliche Jugend“* in zarten Schattenrissen, denn seine Schamhaftigkeit zögerte, das Geheimnis der nackten Schönheit vor „Krethi und Plethi“ zu enthüllen. Dann den



Quos ego!

R. W. Diesenbach

* Verlag B. G. Teubner.

Zyklus „Das wiedergefundene Paradies“, farbenfreudige Bilder von entzückender Reinheit, echt deutsche Gedichte vom seligen Kindesleben in der Natur*. Er bereitete den öden Steinbruch durch Eissprengungen zum Amphitheater vor und errichtete in dessen Mitte einen kolossalen Kreuzifixus; hier wollte er die von den Oberammergauer-Festspielen kommenden Scharen empfangen, ihnen einen reinmenschlichen Jesus zeigen — dessen Leben er in einem weiteren Gemäldezyklus, der eine merkwürdige innere Verwandtschaft mit Rich. Wagners dramatischem Entwurf aufweist, festgehalten hatte — und dazu die Lehre und Bilder paradiesischer Kindheit als „gemalte Predigt“ über das Wort: „Ihnen ist das Himmelreich!“ —

Man sieht, wie naiv, groß, echt und tief Diefenbach den Beruf „Mensch zu sein“ auffaßte und künstlerisch gestaltete. Wie Rich. Wagner ist er überzeugt, daß eine Steigerung der Menschheit nur auf Grund einer Regeneration möglich sei; deshalb gewinnen die fundamentalen Lebensfragen, Nahrung, Kleidung, Bad, Schlaf usw. Bedeutung als Schlüssel, welche die Tore einer höheren Kultur erschließen, als Wurzeln des Lebensbaumes, deren Erkrankung oder Genesung bis hinauf in seine Wipfel Fluch oder Segen verbreitet.

Aber die „Welt“ war anderer Meinung und die „Pfaffen“ rührten sich. Die Mediziner betrieben die Internierung des „Narren“ im Irrenhaus; die „Justizpfaffen“ zitierten ihn wegen „grobe[n] Unfugs“ und „Verletzung der öffentlichen Sittlichkeit“, weil er „im Hemd und unbekleideten Unterschenkeln“ umherließ**, unaufhörlich vor die Schranken. Die Geistlichkeit, nach außen die Miene der Duldsamkeit wählend, steckte sich hinter die Polizei, die aus „baupolizeilichen Gründen“ (Überfüllungs-Gefahr) Diefenbachs Vorträge untersagte und die Jüngerschar, die sich um den „Meister“ gesunden hatte, als „nichtkonzessionierte Schule“ aufhob und mit Gendarmen aus Höllriegelsgreuth vertrieb. Man veranlaßte die arme Frau, deren Seelenkraft in solchem Kampfe zermürbte, sich von Diefenbach zu scheiden, und — dem gerichtlichen Urteil (das die Kinder dem Vater zugesprochen hatte) zuwider — ihm die Kinder heimlich zu entführen; und als Diefenbach zur Wiedererlangung derselben die Hilfe des Polizeipräsidenten (späteren Kultus-Ministers) anrief, donnerte dieser Gewaltige ihm zu: „Solange ich Polizeipräsident bin, werden Sie Ihre Kinder nicht wiederseh'n, einem solchen Menschen gehören keine Kinder!“ —

Diefenbach antwortete hierauf als Künstler: im Krankenhaus (wohin er nach dieser Katastrophe geflüchtet war) diktierte er seinem Schüler

* Siehe „Waldmusik“, Seite 431.

** Wörtlich aus einem Urteil des Amtsgerichts! (Diefenbach trug im Sommer einen bis an die Knöchel reichenden Talar aus weißem Halbstoff, und an den bloßen Füßen Sandalen.)



Der fünfjährige Helios im Wanderkleid
Hemdchen und Tasche für Mundvorrat — enthaltend Apfel und Schrottbrot
Aquarellstudie von K. W. Diefenbach
Im Besitze von Frau Professor Marie Preißler

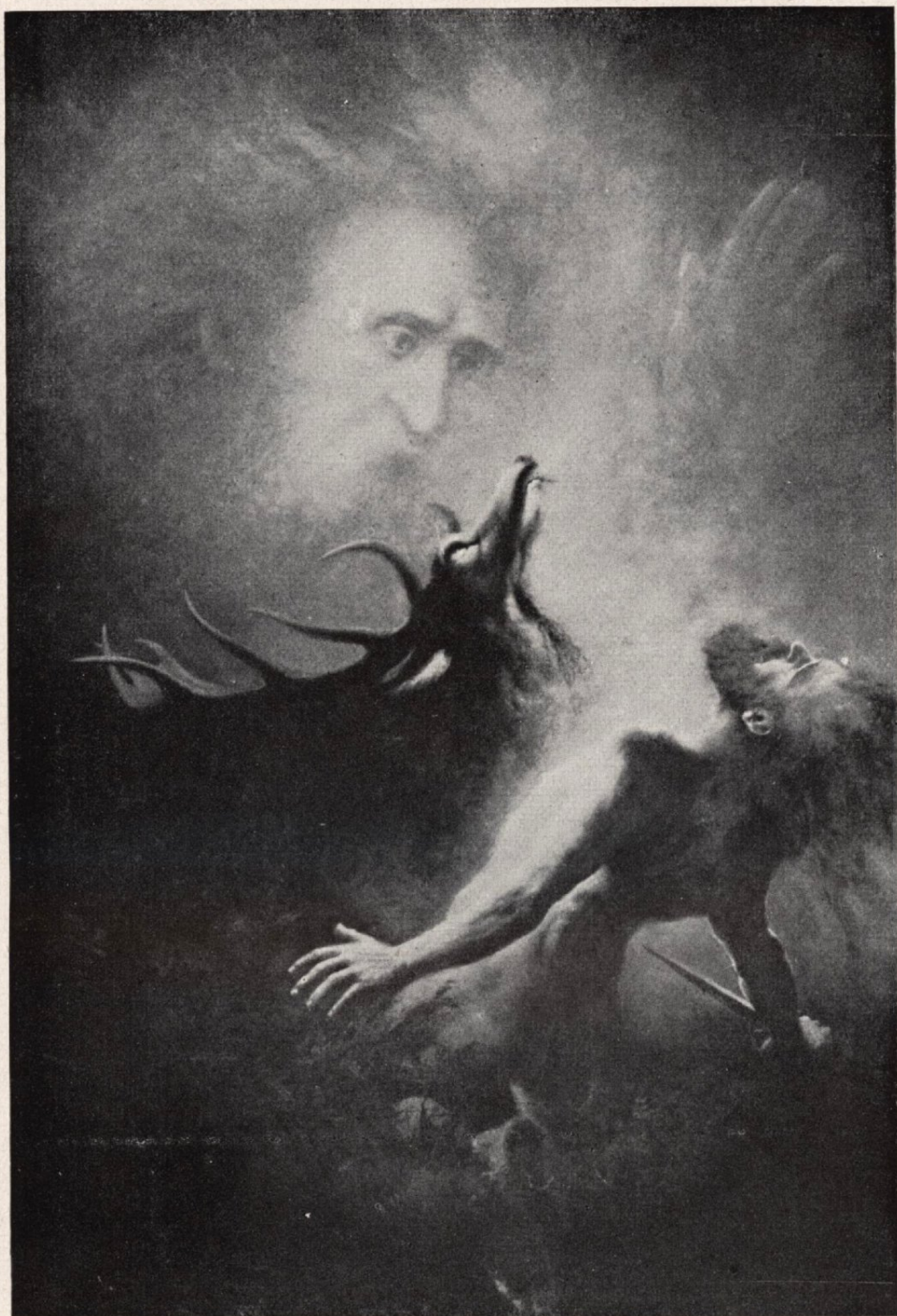
„Fidus“ nach älteren Entwürfen die Komposition des Schattensfrieses „Per aspera ad astra“, jenes Hohelied, das in jauchzender Nacktheit das Evangelium des „Guten, Wahren und Schönen“ verkündet und heute ein Lieblingsbuch des deutschen Volkes geworden ist*. Wer den dithyrambischen Schwung, die schlichte Keuschheit, den strohenden Humor, die religiöse Weite dieses Kinderfestzuges schaut, erkennt in Diefenbach den Herold des Ideales, das in unseren Tagen zur Wirklichkeit wird, um einerseits — als „Nacktkultur“ — der hygienischen und sittlichen Bedeutung des Körperlichen gerecht zu werden, andererseits — als „Tanzkultur“ — die künstlerische Gestaltungskraft des schönen Körpers auszubilden, die in Hellerau, Darmstadt u. a. O. ihre Pflanzschulen gegründet hat.

Blicke ich Sonntags ins Hartal hinab, so schaue ich tausende von nackten, sonngebräunten Körpern sich fröhlich auf Sandbänken und in Faltbooten tummeln, und ich weiß, diese gesunde Lebensfreude ist heute über alle Berge und Wässer des deutschen Landes verbreitet. Denkt wohl Einer dieser Tausende daran, daß im gleichen Hartal vor vierzig Jahren der Bahnbrecher dieser Freiheit ein wahres Martyrium erlitt, das seiner Frau das Leben, seinen armen Kindern das Glück ihrer Jugend raubte? Avenarius hatte Recht zu schreiben: „Das deutsche Volk hat viel gutzumachen an diesem Künstler!“ —

In jener Leidenszeit entstand auch der typische Christus-Kopf, der fortan ein bleibendes, immer wiederkehrendes Motiv in Diefenbachs Schaffen bildet. „Vater, verzeih' ihnen, sie wissen nicht, was sie tun!“, schrieb er darunter, und wie oft war er fortan genötigt, den gleichen Blick, dieselbe Bitte nach oben zu richten. Eignes Leid schärfte seinen Blick für das Leiden der ganzen, erlösungsbedürftigen Welt, und diesem Mitleid entsprossen eine Reihe eigenartiger Bilder: In Sturmwolken, die über die Heide brausen, erscheint der Christuskopf; im zerstäubenden Gischt eines Wasserfalles leuchtet in Irisfarben das Heilandsbild. Ur-germanischer Pantheismus: Christus wird zum Odin, göttliches Mitleid muß die elementare Natur durchdringen; die Erlösung des Menschen erweitert sich zur Welt-Erlösung! Dieser pythagoräische Gedankengang, der „in nuce“ die ganze Ethik des Vegetarismus, die Durchgöttlichung der Natur, enthält, als deren Typus Diefenbach den „Gottmenschen“ — (das Analogon des „künstlerischen Menschen“ Wagners und des „Übermenschen“ Nietzsches) — bezeichnet, erreicht (1898) seine volle Entfaltung in einem Kolossalgemälde:

Über die Wasser — wie im germanischen Mythos „Lohengrin“ und „Wieland“ — kommt aus nebliger Ferne eine riesige Lotosblume geschwommen, die in ihrem Kelche ein wunderbares Heilandsbild trägt: eine junge Mutter, die mit ernster, liebevoller Gebärde ihren Sohn der Welt zuweist. Die königliche Haltung und herrliche Schönheit der

* Letzte Ausgabe im Verlag B. G. Teubner, Leipzig.



Du sollst nicht töten (nach Schillers Alpenjäger). Ölgemälde

K. W. Diefenbach

nackten Knabengestalt, die, Haupt und Hand hoherhoben, energisch vortritt, ist erfüllt von Bewußtheit einer erhabenen, göttlichen Sendung. Von allen Seiten eilt die „Natur“ dem Heiland entgegen; die Menschheit, verkörpert in Kindern aller Rassen, reich bewegt in verschiedenen Graden der Erkenntnis und Erwartung des nahenden Heiles; zwischen ihren weißen, schwarzen, braunen, roten Körpern aller Altersstufen drängen sich Tiere aller Art, auch aus der Tiefe des Wassers, aus den Höhen der Luft, die über der Anschauung des lichten Wunders aller Wildheit, aller Feindschaft vergessen. Das ist nicht mehr das Madonnenbild des Christentums, sondern die Verheißung eines Welt-Heilands, „der da kommen wird!“ —

Um dem öffentlichen Vorwurf, daß über den „Apostel-Schrullen“ der „Künstler“ verkomme — (man erinnert sich der Mahnung des Herzogs von Hessen-Nassau) — entgegenzutreten, stellt Diefenbach seine Höllriegelsgreuther Arbeiten in München aus; „Diefenbach in der Löwengrube“*. Hier in der Bier-Metropole gänzlich ignoriert, wurde diese Ausstellung und damit der Schauplatz der nächsten Lebensjahre Diefenbachs, über Einladung des „Österreichischen Kunst-Vereins“ nach Wien verlegt.

Zunächst mit außerordentlichem Erfolg. Der Österreicher neigt zur Romantik und würdigte auch die apostelhafte Außenseite dieser hinreißenden Künstlernatur als Ausdruck eines starken Charakters; die höchsten Kreise wetteifern, seine Bekanntschaft zu machen, seine Bilder zu erwerben**. Doch der „Österreichische Kunst-Verein“, oder besser

gesagt, dessen berücktigter Direktor, Regierungsrat Moriz Terke, zahlt mit dem gesamten Gelerfolg der achtmonatlichen Ausstellung seine eigenen Schulden und legt — als Diefenbach angesichts dieses offenbaren Betruges sich weigert, noch eine zweite projektierte Ausstellung zu schaffen — wegen „Vertragsbruch“ Beschlag auf dessen sämtliche Werke. Trotz des rechtlichen Anspruchs auf zirka 30 000 Mark steht der



Wohn- und Werkstätte R. W. Diefenbachs in Dorfen bei Wolfrathshausen

* Name der Straße hinter der Frauen-Kirche, wo die Ausstellung sich befand.

** Auch der oben erwähnte Besuch des Thronfolgers (des späteren Opfers von Serajewo), fällt in diese Zeit.

Meister und seine Kinder mittellos auf der Straße. Nachdem ein gerichtliches Urteil zwar „objektiv den Tatbestand der Veruntreuung“ feststellte, aber „dem Herrn k. u. k. Regierungsrat das subjektive Bewußtsein des Unrechtes nicht zu unterstellen“ vermag, übergab Diefenbach sein „Verhältnis zum Österreichischen Kunst-Verein“ in einer zweibändigen Broschüre der Öffentlichkeit, schüttelte das „Türken-Joch“ — (in Erinnerung an das einstige „Türkenjoch“) — mitsamt dem Staub der Großstadt von sich und wandert mit seinen Kindern und Jüngern im Sommer 1895 „zurück zur Natur“. —

Durch die Alpenkette, vom Semmering bis Bayern, ging der Weg. Wie staunten die Bauern ob dieser Gestalten, die wie biblische Heilige barhaupt in der Kutte gingen, kein Fleisch berührten, statt im Wirtshaus in Zelten oder im Heu nächtigten. Der ganze spätere „Wandervogel“, mit seiner praktischen und ethischen Bedeutung, erschien hier in großzügiger Vorbildlichkeit! Über Tirol südwärts an den Gardasee, von hier, unter der Ägide der hochherzigen und kunst sinnigen Herzogin von Ferrari, triumphartig nach Genua und übers Meer. Das war Diefenbachs „Flucht nach Ägypten“.

Dort fand der Künstler ein neues Motiv: die Sphinx. Dem Griechen Ödipus ein lebenbedrohendes „Rätsel“, liegt sie dort im Wüstensand halbverweht als ein Urbild tausendjährigen Beharrens alter Zeiten, wie ein Göze aller konservativen Vorurteile und Gegner alles Fortschrittes, als ein Symbol des „Geistes der Schwere“, den „Zarathustra“ seinen Erbfeind nennt, den Diefenbach mit Grauen hinter sich gelassen hatte. So erscheint die „Sphinx“ fortan in vielen Gemälden des Meisters, teils als Gegenbild des Heilands in fürchterlicher Gestalt den Menschen bedrohend, teils von einer freien Menschheit überwunden*. Sie repräsentiert die „Rätsel des Lebens“, Elend, Leiden, Krankheit, Verbrechen, die nach Diefenbachs Überzeugung durch den „Gottmenschen“, den neuen Ödipus, gelöst und besiegt werden.

Nach zwei Jahren kehrte der Meister nach Wien zurück. Es schien, als wolle die alte „Kaiserstadt“ mit dem „goldenen Herzen“ ihm Sühne bieten für das im „Österreichischen Kunst-Verein“ erlittene Unrecht. Eine „Ehren-Vereinigung zur Rettung K. W. Diefenbachs“, von vielen freigesinnten Persönlichkeiten Wiens gebildet, sollte unter dem Protektorate des Kaisers von Österreich, des Künstlers größtes Werk, den 74 Meter langen Schattensfries „Per aspera ad astra“** ausstellen. Als Mittelpunkt dieser Ausstellung schuf Diefenbach das obengeschilderte Kolossalgemälde des kommenden Welt-Heilands. Nachdem alle äußeren Hinder-

* Wie im Schlußbild von „Per aspera ad astra“. Verlag B. G. Teubner.

** Dessen „Reinschrift“ Fidus nach Diefenbachs Entwürfen und Diktaten seither vollendet hatte.



R. W. Diefenbach und seine Kinder im „Kaisergarten“, seinem „Asyl“ im Prater—Wien
Man sieht, daß Diefenbach's Lebensstil keineswegs asketisch, sondern bei aller Schlichtheit durchaus epikureisch war

nisse beseitigt, auch die Klippen des höfischen Zeremoniells glücklich umschiffte waren, scheiterte das Ganze an „der Parteien Gunst und Haß“. Man denke sich die universelle Natur eines Diefenbach (oder Wagners, oder Nießches) vor die lächerliche Frage gestellt, ob er „deutschnational“ oder „sozialdemokratisch“, „liberal“ oder „konservativ“ bekenne. Hatte er doch selbst unter „Gefinnungsgenossen“ schon trübe Erfahrungen gemacht; die „Naturheiler“ wollen von Kulturforderungen, die „Vegetarier“ von Schul- und Ehe-Reform, die „Abstinenzler“ vom Vegetarismus nichts hören; jeder ritt nur sein eigenes Steckenpferd. Und eine feierliche „Pazifisten“-Versammlung der Baronin Suttner war polizeilich aufgelöst worden, als Diefenbach vom Rednerpult aus erklärte, der „Weltfrieden“ würde solange utopisch bleiben, als die „christliche“ Kirche den Waffensegen Jehovas anrufe, die Wissenschaft den „Tiermord“, die Justiz die „Todesstrafe“ sanktioniere. So wandten auch die politischen Parteien einmütig ihren Haß auf ihn, der die Engheit ihrer „Programme“ als „Halbheiten“ ablehnte, und die Parteipresse aller Schattierungen, diese verhängnisvolle Macht, brachte erst durch Boykott, dann durch eine unerhörte Presse-Heze, die Ausstellung zu Falle. Da hatte Diefenbach von „Europas übertünchter Höflichkeit“ genug. Er überließ es den Gerichten, in Form eines „Konkurses“ das Defizit der Ausstellung, seine Rechnung mit der „alten Welt“ durch Versteigerung seiner sämtlichen Werke auszugleichen; er selbst — ohne andere Mittel als

die „Tatkraft“ seiner Natur — ging mit seinen Treuen in Triest zur See, um eine ferne, von Menschen unberührte Insel im stillen Ozean zu suchen.

Dort, in der nunmehr gewonnenen Freiheit, sollte die Heimat des „Gottmenschen“, die ersehnte „Humanitas“ geschaffen werden! —

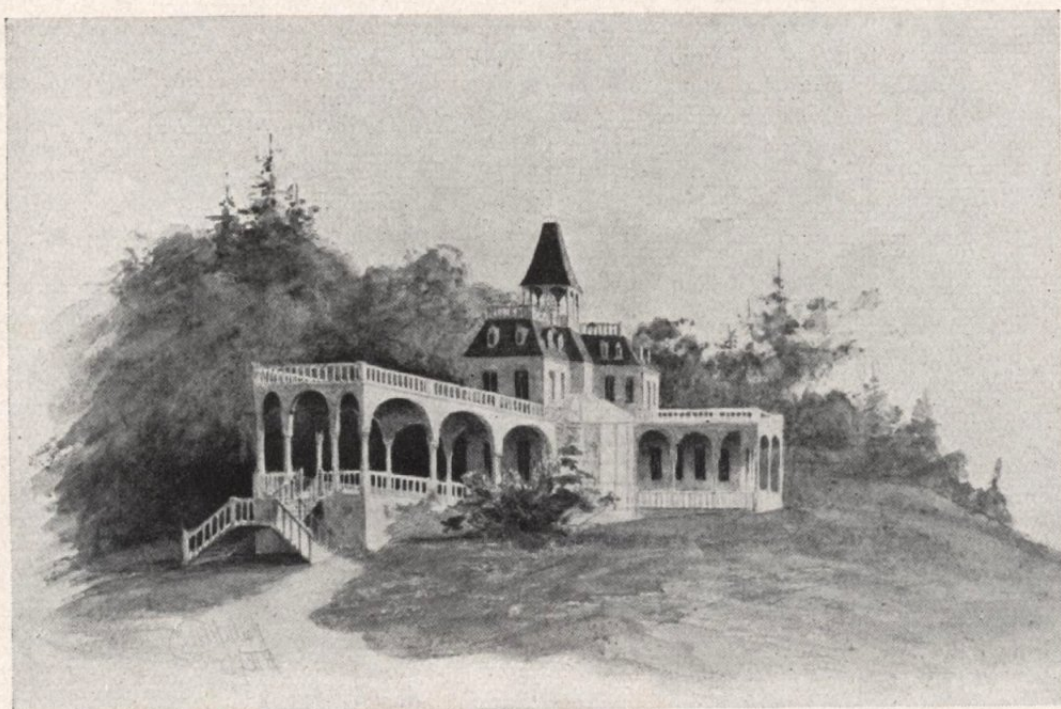
Diese in Wien verbrachten Jahre waren eine gründliche Auseinandersetzung mit der „Welt“. Vom Kaiser bis zum Arbeiter gab es keinen Repräsentanten irgendeiner Kategorie der „menschlichen Gesellschaft“, die durch Diefenbachs Persönlichkeit nicht veranlaßt, ja gezwungen worden wäre, die Maske der „Humanität“ zu lüften und ihr wahres Gesicht zu zeigen, Welch ein Abgrund der Scheußlichkeiten tat sich da auf! Welche Schwächlichkeit, Heuchelei, Grausamkeit, Habgier, kurz, „Unmenschlichkeit“ zeigte sich als Kern dieser „Gesellschaft“. Kein Höllen-Breughel hätte diese Fragen malen können!

Dem entsprach auch das Ende: Da die gerichtliche Schätzung der Gemälde allein Aktiva von 40 000 Gulden — gegenüber 18 000 Gulden Passiva — feststellte, konnte Diefenbach nur mit Aufgebot seiner ganzen gewaltigen Beredsamkeit das Handelsgericht bewegen, seine „Konkurs-Erklärung“ anzuerkennen. Die Kunde davon löste in der Presse ein wahres Triumphgeheul aus: „Wie Kenner der Verhältnisse längst vorausgesehen“ (Neue Freie Presse) ist „der Meister des Nichtstuens (!) und Dochlebens“ (Neues Wiener Tagblatt) endlich „zur Strecke gebracht“ (Ostdeutsche Rundschau). Nachdem die Hauptgläubiger sich durch Übernahme von Gemälden zufriedengestellt erklärten*, erfolgte die Versteigerung. Werke, die das kunstfinnige Wien acht Monate lang in Begeisterung versetzt hatten, wurden zu Spottpreisen verschleudert, Kolossalgemälde, als für Privatbesitz ungeeignet, zerschnitten als Malleinwand verkauft, unter ihnen das große Bild des Zukunfts-Heilands; die Gläubiger wurden mit kaum dreißig Prozent abgefunden. Es war für den Wiener „a Heß“!

* So kam der große Fries „Per aspera ad astra“ für 4000 fl in Besitz des Dr. Emil Boenisch, eines langjährigen Freundes Diefenbachs.



Diefenbach und seine Kinder in Wien im Kaisergarten (1895)



Aus Diefenbachs Bauplänen: Wohnhaus mit Licht-Luft-Hallen 1883

So wurde die große Ausstellung, hunderte von Bildern, in alle Winde zerstreut und ist verschollen und es dürfte schwer sein, diese Bilder — Dokumente der fruchtbarsten Schaffensperiode unseres Meisters — wieder ans Licht zu bringen.

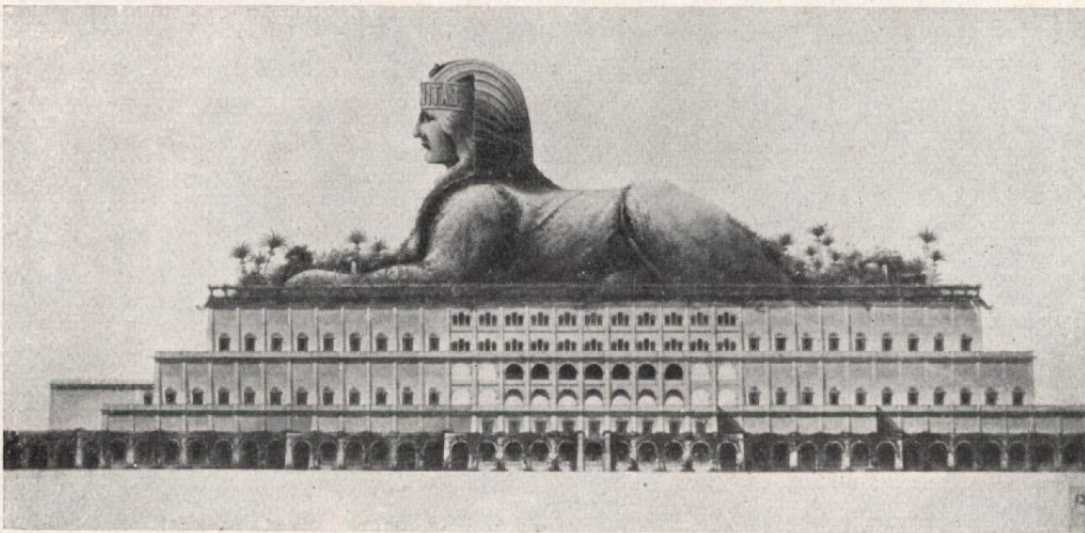
Doch wenden wir uns wieder würdigeren Gegenständen zu:

Diefenbach hatte schon in jungen Jahren Neigung zur Baukunst betätigt, diese Begabung bildet — neben der Malerei — einen wesentlichen Teil seines Künstlertumes und findet, seiner Entwicklung folgend, lebenslang in unzähligen Bauplänen Ausdruck. In der ersten Zeit seiner „Erneuerung“ sind es Siedlungspläne, in denen die späteren Ideen Damaskhes und der Vegetarier-Kolonien vorweggenommen sind. Das deutsche Wohnhaus wird den Bedürfnissen der Lebensreform angepasst, die geschlossenen Räume möglichst reduziert und der Licht- und Luftsehnsucht entsprechend, zu weiten offenen Hallen und Wandelgängen erweitert. Halb Sanatorium, halb „Landerziehungsheim“! Denn Diefenbach hatte unter beständigen Kämpfen seine Kinder dem „Schulzwang“ entrisen und ihre Entwicklung (bereits vor vierzig Jahren!) auf ähnliche Grundlage gestellt, wie sie heute in den „Reformhäusern“ eines Liez, Wyneken, Geheeb sich bewähren. Auch diesen erzieherischen Bedürfnissen tragen diese Baupläne Rechnung, in Formen, die an das griechische Gymnasion erinnern. Stilistisch erscheinen diese Entwürfe durch schlichte Enthaltung jedes unnötigen Beiwerkes, konstruktive Schönheit und Größe der Linienführung wie Vorläufer der „Sezession“, die gegen Ende des XIX. Jahrhunderts in der Baukunst erfolgt.

Doch wie Diefenbachs eigne Entwicklung von „Heilung“ zur „Heiligung“ strebte, wuchs auch sein architektonisches Bedürfnis über Hygiene und Zweckmäßigkeit hinaus zur künstlerischen Gestaltung neuer Kulturgedanken. Schon in Wien, wo der großzügige Bürgermeister Dr. Lueger ihm kostenlos einen entsprechenden Bauplatz überließ, entstanden Pläne eines Kunsttempels, der alle optischen Forderungen der bildenden Künste in unerhörter, genialer Einfachheit erfüllte und durch monumentale Größe berufen war, neben Bayreuth ein Juwel deutscher Kultur zu werden. (Leider fiel auch dieses Werk der Wiener Katastrophe zum Opfer.)

In Agypten reißt der Gedanke vollends aus. Angesichts der Pharaonen-Bauten, in denen der Inhalt tausendjähriger Kultur zu granitnen Denkmälern geworden ist, faßt er den Gedanken, die Idee seines Lebens, die „Heilung“ der Menschheit von Krankheit, Not und Verbrechen und ihre Erhebung, „Heiligung“ zum „Gottmenschen“, in einem gewaltigen Bauwerk zu manifestieren. Der „Sphinx“ der Wüste, dem Schreckensbild aller Lebensrätsel, will er eine andre „Sphinx“ gegenüberstellen, die, in einem neuen Geiste aufgebaut, sich enträtselt zeigt als Symbol einer Kultur, die, durch den tierischen Leib tiefste Verbundenheit mit dem „Natürlichen“ andeutend, ihr menschliches Haupt in die Sphäre des „Göttlichen“ erhebt. „Zurück zur Natur“ bedeutet Diefenbach stets auch „Empor zu Gott!“ Fern liegt ihm, — die Annatur der Zivilisation mit dem primitiven Idyll des „Naturmenschen“ à la Rousseau zu vertauschen; Regeneration ist ihm das Fundament gesteigerter, aber gereinigter Kultur: er senkt die Wurzeln tief in die Erde, um Kraft zu schöpfen, die Krone des Baumes umso höher und weiter auszubreiten.

Arbeit galt ihm als ein Hauptfaktor zur Entwicklung höheren



Aus Diefenbachs Bauplänen: „Sphinx“, erste Fassung in Agypten



Lucidus auf Capri (1901)

Menchentums. Diefenbach selbst, als „Inkarnation deutscher Tatkraft“, war der größte „Arbeiter“, den unser Volk erzeugte; seine Schaffenskraft war gigantisch und um so rätselhafter, als — wie wir wissen — der schaffende Arm verkrüppelt war*. Ein Arbeits-Ziel ist es auch, das er der Nachwelt in seinem „Sphinx“-Plan hinterläßt. Er hat diesem Bauwerk ungeheure Dimensionen zugedacht und dessen Konstruktion an Bedingungen geknüpft, welche die Tätigkeit von etwa vier Generationen „in seinem Geiste“ erfordern würde, um das Werk zu vollenden. Man versteht: der tote Bau birgt ein lebendiges Geheimnis, die Entwicklung derer, die ihn schaffen! Die „Sphinx“ ist die Form, in welche Diefenbach seine Überzeugung gießt, daß vier Generationen treuer Gefolgschaft an seine Lehre und strengster Selbstzucht auf allen Gebieten nach dem Beispiel seines eigenen, hero-

ischen Lebens genügen würden den Typus „Gottmensch“ zu entwickeln, der würdig wäre, in dem alsdann vollendeten Haupte der „Sphinx“ als Herrscher zu thronen. —

Denkt man sich diese „Sphinx“ auf der „Insel im stillen Ozean“, so ahnt man das Ziel, das Diefenbach vorschwebte, als er (1900) das Schiff bestieg. Er führt seine Kinder und wenige Getreue „zurück zur Natur“. Hier, in jungfräulicher Urwelt und tropischer Fruchtbarkeit, konnte die befreite Persönlichkeit genesen, rein, wahr, nackt sich selber leben. Alles Leid der alten Welt bleibt zurück; sie bringen nur Liebe mit. An Stelle des „Staates“ und der „Gesetze“ tritt die reine „Menschlichkeit“. Durch Kultur des „Wahren, Guten und Schönen in Wissenschaft, Religion und Kunst“ strebt der „Mensch“ empor zum „Gottmenschen“. Über die Palmen der Südsee erhebt sich langsam der Riesenbau, höher und höher wächst das Monument der Verheißung: „wenn nach aber 100 Jahren das Haupt der „Sphinx“ vollendet ist, wird der „Gottmensch“ geboren sein, den eine wissende Mutter über die Wasser der leidenden Welt als Heiland sendet!“

* Abergläubische Capreiser behaupten noch heute: „Difenbaccho“ malte „col ajuto del diavolo“! (Mit Hilfe des Teufels!)

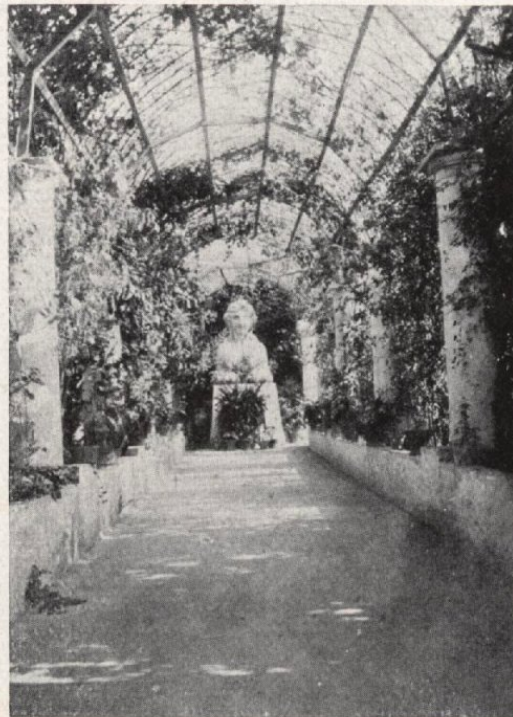
Man sieht im Bilde dieser Insel, — damals ein einsamer Künstlertraum — bereits viel, was uns zur Realität geworden ist: Lebensreform, Vegetarismus, Nackt- und Tanzkultur, Siedelung, Wandervogel, Schul- und Ehereform, Frei-Religion und Sozialismus und Anderes, das noch im Schoße der Zeiten ruht, sind hier in einem großen Symbol vereinigt.

Wir können im engen Rahmen dieses Überblicks Diefenbachs Ziele nicht anders darstellen, als in diesem Künstlertraum. Wer dazu befähigt ist, erkennt in ihm unschwer das Spiegelbild einer Kultur, die keineswegs phantastisch im Blauen schwebt, trotzdem sie unserer gegenwärtigen Zivilisation in Allem und Jedem so wenig gleicht, als etwa der nackte Mensch an der Isar dem Stadtfrack, als Waldesrauschen dem Getöse der Krupp'schen Werke, als Vogelsang den Neger tänzen. Man müßte über die schlichte Formel des „Guten, Wahren und Schönen“ Bücher schreiben, um ihrer Bedeutung im Sinne Diefenbachs gerecht zu werden, und würde dabei staunend wahrnehmen, welche Verwandtschaft zwischen ihr und den Zielen Wagners und Nietzsches besteht. Und Diefenbach war der Mann, den königlichen Traum zur Tat zu machen! Doch nun war die gigantische Tatkraft erschöpft, aufgerieben durch ein zwanzigjähriges Martyrium. Die Freiheit hatte er sich erkämpft; doch das „Kunstwerk der Zukunft“ und die „Umwertung aller Werte“ nun auf der „Insel im stillen Ozean“ seiner Natur gemäß zu gestalten, blieb ihm ebenso versagt, wie Richard Wagner und Nietzsche.

So mordet der dumpfe und boshafte Widerstand der Welt ihre „Meister“!

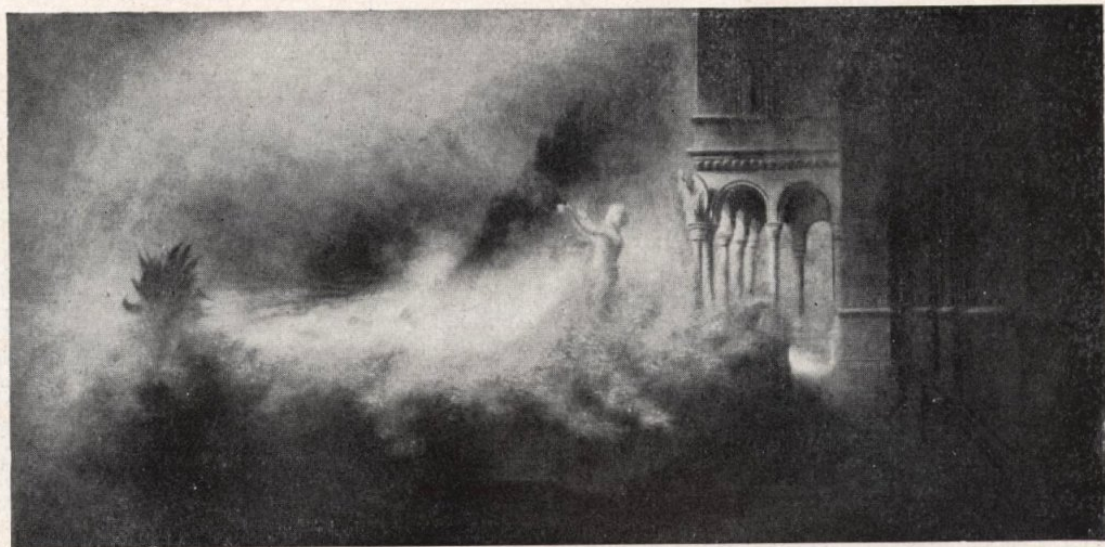
Unterwegs landete Diefenbach auf Capri.

Die Wunder-Insel im Golf von Napoli, die alle Zauber Italiens wie in einem Blumenstrauß vereinigt, im Glanz eines Lichtes, das seit bald 2000 Jahren die deutsche Seele unwiderstehlich anlockt, zog auch den Künstler in ihren Bann und hielt ihn fest, bis er Weihnacht 1913 die Augen schloß, die — wie selten andere —



Eingang zur Diefenbach-Ausstellung
(Villa Camerelle, Capri)

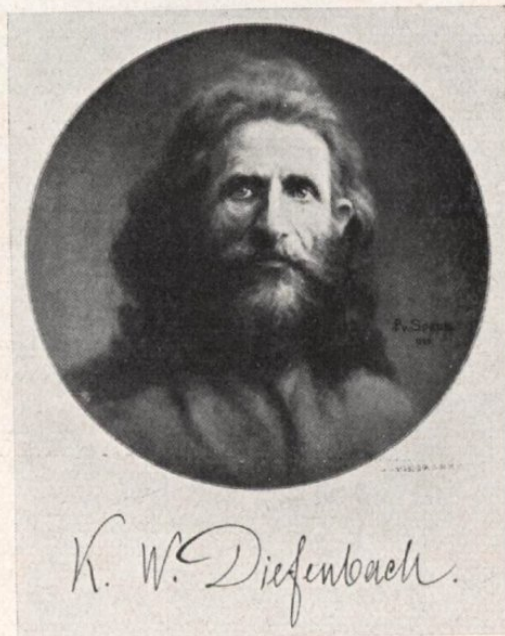
Das ist die „Höhle“, das kleine Steinhäuschen, in dem nach den Berichten der Reporter Diefenbach wohnte. — In Wirklichkeit wohnte der Künstler in einer der prachtvollsten Villen auf Capri

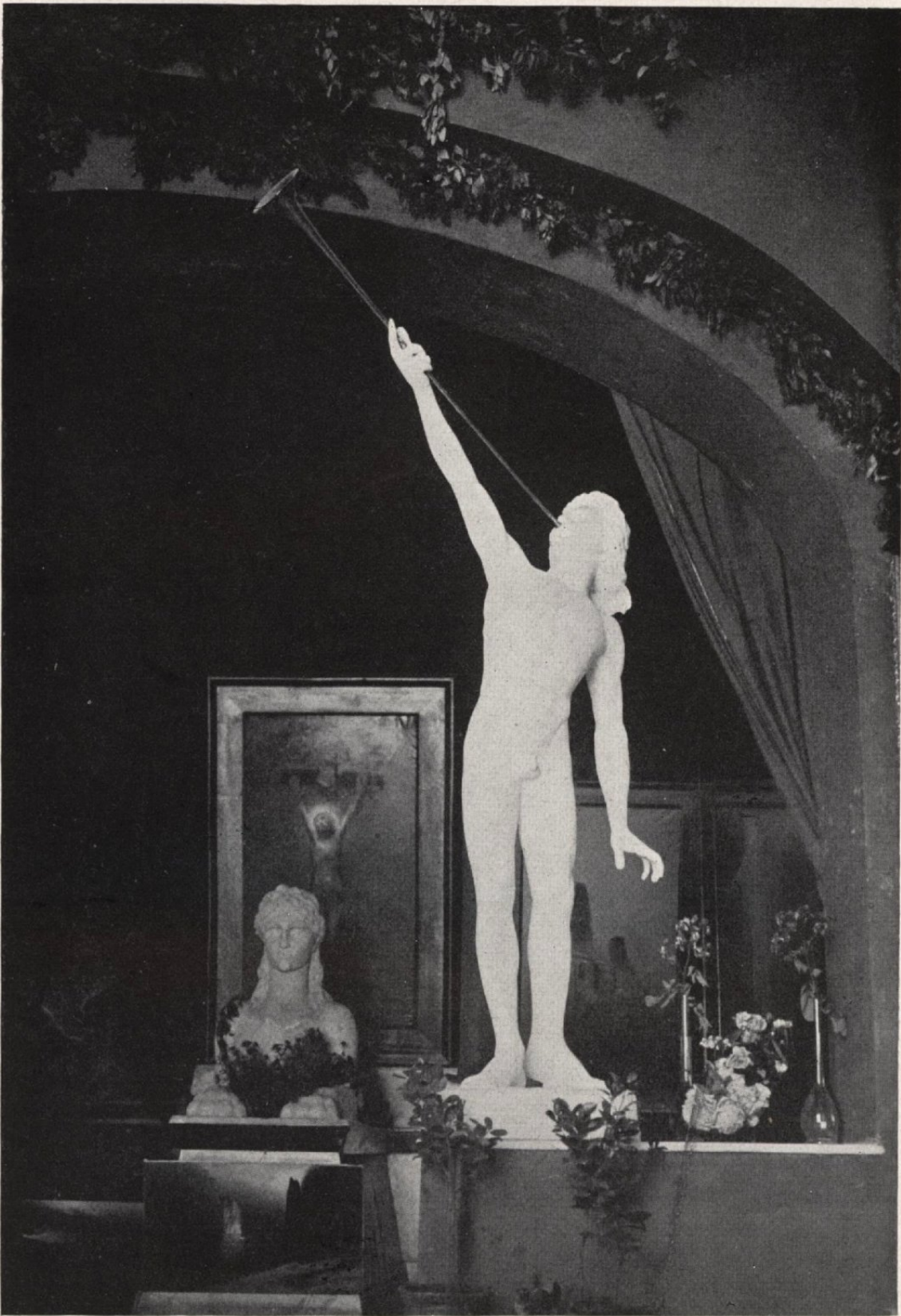


Schloß Mira-Mare

K. W. Diefenbach

in alle Tiefen des Leidens und in alle Höhen des Heils geschaut haben. — Das letzte Jahrzehnt verlief äußerlich in Frieden. Die Verfolgung des „Propheten“ hatte außerhalb des Vaterlandes ein Ende. Als Künstler schuf er rastlos und Wohlstand umgab ihn. Er schien ein König, wenn er in der „Diefenbach-Ausstellung“ auf Capri Fürsten aller Länder empfing. — Doch dem Adler waren die Flügel gebrochen! Über seinen gewaltigen und großartigen Capri-Landschaften liegt düstere Farblosigkeit, kalt und schwer wie Nordwind; sein letztes Bild war „Todesahnung“ (S. 425). — Auf seinen Tod folgte der Weltkrieg; auch Diefenbachs Hinterlassenschaft verfiel dem Raub, der Plünderung, der Sequestration. Die letzten Reste der „Diefenbach-Ausstellung“ hütet auf Capri sein Sohn. Kriegsschulden lasten darauf. — Und das deutsche Volk hat noch nichts getan, dies Diefenbach-Erbe zu retten, und die Aschenurne heimzuholen, die im Krematorium zu Rom vergessen steht! —

K. W. Diefenbach
im Jahre 1898Bildnis in Öl von
Paul von Spaun



Aus der Diefenbach-Ausstellung auf Capri

Im Gegensatz zur Einfachheit seiner Lebensführung scheute Diefenbach kein Mittel, wenn es der Würde der Kunst galt; Diefenbachs Ausstellungen waren immer Sehenswürdigkeiten auch in dekorativer Hinsicht



Das Salz der Erde

Ein Bild von Julius Hensels Werk und Leben

Von Richard A. Giesecke

Wellen kommen, und Wellen gehen; Stoffe steigen, sinken im Wert. Diesem ewigen Auf und Ab in seiner Gesetzmäßigkeit nachzuspüren, gilt manchem Denker als besonderer Lebensreiz. Auch das Salz unterliegt einem solchen Auf und Ab und reizvoll ist es, in einigen kühnen Strichen die Phasen seiner Geschichte zu zeichnen.

Seine erfrischende und erhaltende Eigenschaft war es, die in alten Tagen ihm außergewöhnliche Bedeutung gewinnen ließen; Landschaften, Städte und Seen erhielten ihren Namen und ihr Ansehen nach der Reichhaltigkeit seines Vorkommens. Viele hunderte Vorrechte verliehen die Mächtigen der Erde diesen Stätten, und die Gestaltungskraft der Dichter und Seher bezeichnet die kühnen vorbildlichen Schöpfer und Erhalter der Menschheit als „Salz der Erde“ und vergleicht diese mit seinen guten Eigenschaften: der würzigen Kraft auf den Geruchssinn, der anregenden Wirkung auf die Lungen, der belebenden auf die Haut und der erhaltenden auf Lebensmittel. Im salzarmen Afrika spielt das Salz seiner hohen Geltung wegen die Rolle des Geldes, nur daß auch hier Ripper und Wipper, je weiter von der Salzquelle entfernt, ihr Anwesen trieben, es vermengten und verminderten. Doch die alte Herrlichkeit des Salzes in Europa ist zu Ende, die Regale und Monopole verschwanden, und nur noch im Leben der Gastwirte spielten „Pfeffer und Salz“ eine Rolle als dursterzeugende Würze für den Gaumen des Gastes und für den Geldbeutel des Wirtes.

Und wieder gab es ein Aufwärts. Diesen Weg in ein neues Wunderland führte uns Julius Hensel. Ein Sehnen nach Schönheit durchzittert die Welt. Seit Menschengedenken kennt man auf dieser Erde in allen Zonen jenes märchenhafte Land, in dem unvergängliche Schönheit wohnt und beglückende, ewige Jugend: Alles Bezeichnungen für Arkadien, Bimini oder Atlantis. Das erträumte und ersehnte „Goldene Zeitalter“, das uns Marcel Herrfeldt in seinem im Jahrgange XXII der „Schönheit“ wiedergegebenen Bilde in Form und Farbe so wundersam vorführt. Die drei heißesten Wünsche aller Staubgeborenen faßt es zusammen: „Schönheit“ „Jungbleiben“ „Glücklich-



Lodesahnung

Diefenbachs letztes Werk

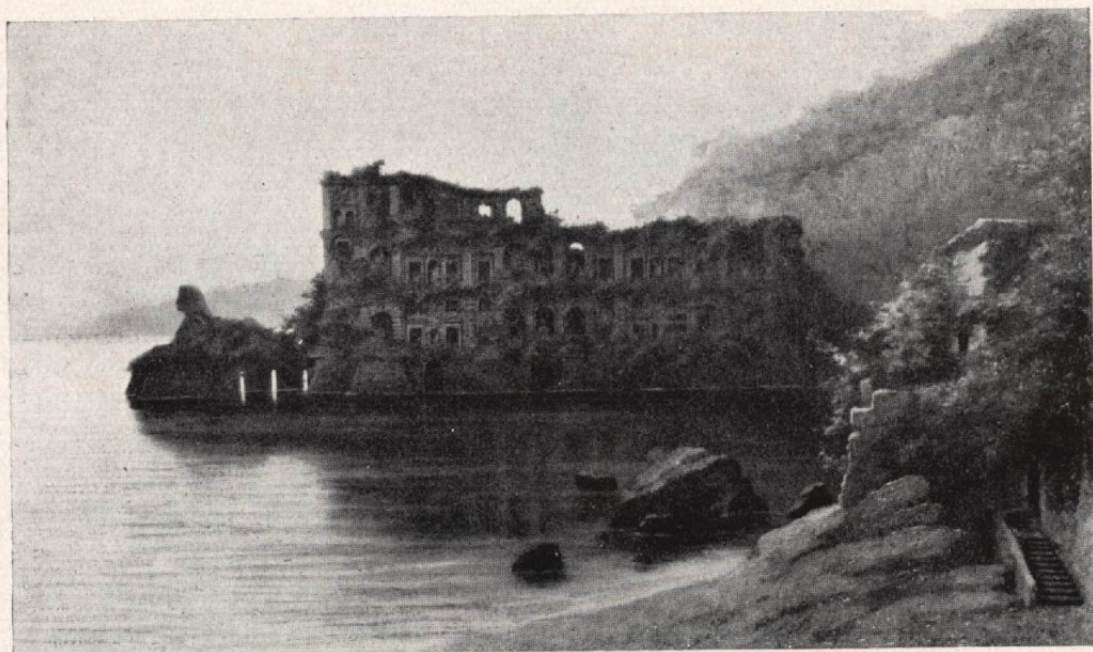


Aus „Capri“. Blick auf Sorrent und Vesuv

K. W. Diefenbach

werden“! Entkleiden wir diese drei schimmernden Begriffe ihres Märchenkleides, übersetzen wir sie in die Sprache der Alltäglichkeit, so bleibt für uns nur das starke Sehnen nach Gesundheit des Körpers und des Geistes übrig. Jugendlust und Jugendkraft stehen der Gesundheit zur Seite, ihr Dauerwert ist ein jugendfrisches Herz bis ins hohe Alter. Nur die Gesundheit verleiht der Menschheit wieder volles Glücksgefühl, denn sie verlor dieses auf ihrer vieltausendjährigen Wanderung vom Urzustande zur Zivilisation.

Einst lehrte die Wissenschaft: „Eiweißmast, Kohlehydrate und Fett, das sind die Grundsäulen eurer Kraft, eine Magenfrage ist das Leben, ist die soziale Frage, je kräftiger und reichhaltiger ihr eßt, umso kräftiger und gesünder werdet ihr sein.“ Übermäßiger Kochsalzgenuß ward zum Unheil des Menschen, die Großstadt brachte Entartung und Niedergang, Krankheit und Schwachheit besielen die Menschheit. In neuer Form, in besserer Erkenntnis, auf breiterer Grundlage gelangte das Salz zu neuer Höhe, zu tieferer Bedeutung. Nicht mehr als Kochsalz, nein: als blutbildendes Nährsalz, als das wichtigste Nahrungsergänzungsmittel pries Julius Hensel die zwölf Salze des Blutes an, jenes Saftes, das den Lebensträger bildet. Vor 40 Jahren war es, — 1885 zu Christiania — als das Lebenswerk Hensels „Das Leben“ sein fröhlicher Urstand, frisches Hoffen demjenigen, ganz besonders aber dem Landwirte versicherte, der Hensels Worte beherzigte.



Capri, Palazzo Donna Ana 1905

R. W. Diefenbach

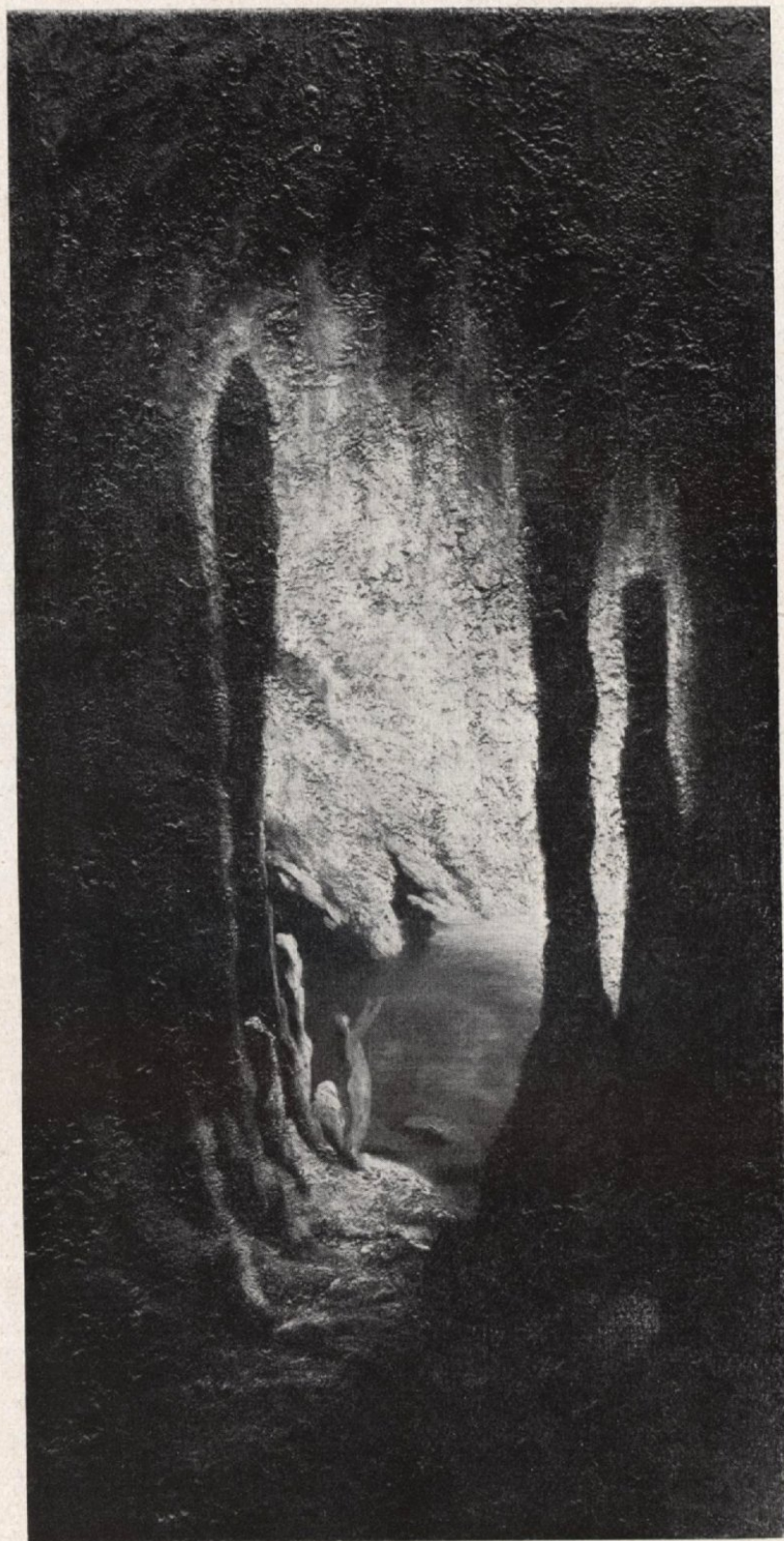
Dies Werk bot Grundlagen zu einem neuen Leben, bildete die Mittel zur Lebenserhaltung. Der Menschenfreund Hensel, der heute weltbekannte physiologische Chemiker, fällte den Popanz Eiweiß, wies nach, daß die Nährsalze Kraft- und Gesundheitsspenden sind. Auf Hensels Gedanken bauend, klärten sich die Fragen so mancher Krankheit, wie Skorbut und Beriberi, Maul- und Klauenseuche . . . Heute ist Hensels Gedanke Allgemeingut geworden: Nicht die Salze über den Gußstein, sondern die Erhaltung dieser im Gemüse, Erhaltung der Nährsalze im Brot durch die rechte Aufbereitung und Backart. Die Nährsalze wurden modern. Hunderte neuer Nährsalzpräparate erschienen auf dem Nahrungsmittelmarkte, ein Nährsalzrummel, wahrlich nicht im Sinne des Bahnbrechers, setzte ein. Der Hochflut folgte die Ebbe, denn die Vitamine trugen ihr Teil zur Lösung des Lebensrätsels bei und stellten sich gleichbeachtlich neben die Nährsalze. Alles in allem genommen, Julius Hensel war ein ganzer Mann, dessen Werk einen gewaltigen Einfluß auf Mit- und Nachwelt ausübt!

Folgen wir dem Physiologen und Arzte Julius Hensel auf seinem Lebens- und Bildungsgange. Am 11. Juli 1833 zu Küstrin geboren, begann er nach Besuch der Realschule im Jahre 1851 in Berlin seine Lehrzeit als Apotheker. 1857—59 Studium der Pharmazie mit Abschluß des Staatsexamens als Apotheker. Neben der Ausübung seines Berufes hieß ihn sein Bildungsdrang die anderen Fächer der Naturwissenschaft zu erfassen, zugleich leitete er die Fachzeitschrift „Die Retorte“. Nimmerruhend, erweiterte er sein Wissen im vorgerückten Alter durch den Besuch des Polytechnikums in Stuttgart. Als 46-jährigen trieb es ihn hinaus in die Welt, da ihm als Realschüler das Staatsexamen an deutschen Universitäten zu erlangen nicht möglich war,

um an fremden Geistesstätten nun noch die Medizin zum Studium zu erwählen, und zwar in den Jahren 1879–80 die Universitäten in Genf, New York und Zürich. So gerüstet, konnte Hensel die Natur in ihren tiefsten Geheimnissen belauschen und in seinem Hauptwerke seine Lebensauffassung niederlegen. Hensels chemisches Wissen lastet stark auf dem Ganzen; doch bahnt er uns den Weg zu unserer heutigen Erkenntnis, zur Einsicht in die Grundursachen aller Krankheiten. Hensels Nährsalzbehandlung ist, vom Standpunkte der Heilkunde betrachtet, ursächliche Therapie. Die Bekämpfung der Blutentmischung, der einheitlichen Grundursache aller Krankheiten, durch Nährsalzanreicherung, durch Licht und Luft sind Hensels Hauptforderung. Seine Nährsalztheorie ist grundlegender und umfassender als Dr. Schüsslers Biochemie, wenn ersterer sagt: „Die Krankheit ist nicht unabänderliches Geschick, ist vielmehr (bei sonst vernünftiger Lebensweise) Folge der Verarmung des Kulturbodens an mineralischen Stoffen, soweit sie als Nährsalz für Pflanze und Tier in Frage kommen. Könnt ihr den durch tausendjährige Kultur erdsalzarm gewordenen Ackerboden nicht verjüngen, so führt der mineralstoffarmen Nahrung die fehlenden Nährsalze zu! Gebt den Lungenkranken Kalk und Kieselsäure, den Blutarmen Eisensalze und Kalk, den Hautleidenden Schwefel und Kieselsäure, verbessert das Blut der Sichtbrüchigen, Rheumatiker, Herz- und Nierenkranken, der Magen-, Darmleidenden durch regelmäßige Zuführung der erwähnten Nährsalze, zu denen auch Magnesium, Natrium, Kalium, Mangan, Fluor und Jod gerechnet werden müssen, und sorgt dadurch gleichzeitig für die nötige Entgiftung des Körpers, indem ihr mit diesen basenreichen Präparaten die ungebührliche Anhäufung von Kohlensäure und Harnsäure im Blute verhütet. Damit bewahrt ihr des Menschen höchstes Gut, seine Gesundheit, damit heilt ihr seine Krankheiten!“

Schüssler's Biochemie ist Zusatztherapie, ist Mangeltherapie, das gibt Schüssler unumwunden zu, wenn er sagt: „Ich nenne mein Heilverfahren Biochemie, weil die von mir verabfolgten, den Zellsalzen homogenen Mineralstoffe in lebendigen Geweben Molekularbewegungsstörungen vermöge chemischer Affinität ausgleichen!“

Doch genug des Streites um Lehren und ihren Träger! Hensels große Gedanken, aus denen heraus von selbst die Forderung der Mutterbrust, die folgerichtige Ernährung von Säugling und Kind zur Bekämpfung der Säuglingssterblichkeit und der Kinderkrankheiten, der Lebensreformgedanke mit seiner Edelkost, die Vermeidung der Lungenschwindsucht durch Anreicherung des Blutes mit Salzen in Verbindung mit Sauerstoffzuführung abzuleiten sind, die Bedeutung der elektromagnetischen Vorgänge im Körper zur Erhaltung der Lebenskraft sind heute Allgemeingut geworden. Sie dienten als Grundlage zu den großartigen Erfolgen Heinrich Lahmanns, des größten Geburtshelfers aller Zeiten, desjenigen Mannes, welcher Hensels Gedanken zweifellos genial erfaßt und ausgebaut hat. Lahmanns Lebensarbeit war die Durchgeistigung und Vertiefung der Nährsalztheorie Hensels. Lahmann widmete seine besten Kräfte, seine Mußestunden, die Zeit der schöpferischen



Capri, Grottenbild

R. W. Diefenbach

Pause in seiner reichen Lebensarbeit dieser Aufgabe. Er gründete ein eigenes Laboratorium zur Untersuchung der Ernährungsfrage, zu dessen Leiter er Ragnar Berg verpflichtete. Lahmanns geistiges Erbe in dieser Richtung sollten Ebengenannter und sein Sohn sichern, die hunderte von Analysen zur Stützung und den wissenschaftlichen Nachweis der Nährsalztheorie gemacht haben zwecks Verankerung für ewige Zeiten. Von Hensels Schriften und Werken hat sich vornehmlich seine „Makrobiotik“, die erstmalig 1882 erschien, und auf den Titel als Ergänzung seines Werkes „Das Leben“ gekennzeichnet ist, wurde in zweiter, umgearbeiteter Auflage 1892 herausgebracht (Verlag Otto Borggold, Leipzig). Die vierte Auflage ist in Bearbeitung 1927. Sie wenden sich in erster Linie an praktische Ärzte, denen er mit seinem reichen, chemischen Wissen, das er mit biologischen Erkenntnissen klug zu steigern weiß, beizuspringen sucht. Und gerade die praktischen Ärzte, die Leiter von Sanatorien und Heilanstalten, haben seit Jahrzehnten, ohne daß es die Besucher in vielen Fällen gewußt haben, den Nahrungsmitteln Nährsalze beigemischt, und so beachtliche Erfolge erzielt. Auch für Blutreinigungskuren im Frühjahr sind Henselsche Nährsalzkuren besonders beliebt geworden. Besonders aber hat die Landwirtschaft Nutzen aus den Arbeiten Hensels gezogen, und zwar viel eher als die um den Menschen beschäftigten Biologen, indem die Landwirte Tag- und Nachtweiden für das Milchvieh einführten, zwecks Vermeidung der Trockensütterung, und die Pferdezüchter, die wissen, daß man wirklich edle Rennpferde nur da züchten kann, wo Grund und Boden die richtige mineralische Zusammensetzung haben. Hensels Auftreten gegen Kreosot und Karbol und Eintreten für das Wasserstoffsuperoxyd ist auch eines seiner besonderen Verdienste zu einer Zeit, wo man noch sehr befangen war.

Außer Lahmann verdanken ihm wertvolle Anregungen Julius Will — vergl. im Jahrgang XXI, Seite 194 des Beiblattes „Licht-Luft-Leben“, dessen Aufsatz „Der Schlußstein der Vitalintheorie (Vitale Nährsalze) zur Lösung des Lebensrätsels“, woselbst Hensel als der „Pionier der Nährsalztheorie“ gefeiert wird, und Will die ausgeglichene elektrische Spannung Stickstoff-Sauerstoff als die letzte und wichtigste Erkenntnis darlegt, — ferner J. G. Brockmann, dessen Schrift „Die Nährsalzlehre und die Konstitutionskraft des menschlichen Körpers“ Hensels bahnbrechende Bedeutung nachweist. In gleicher Richtung bewegen sich J. W. Teichelt's Ausführungen „Was ist Blutarmut?“ mit dem Untertitel „Praktische Erläuterungen nach Julius Hensels Ernährungstheorie“, „Tuberkulose und Rotlauf unserer Haustiere“. Zu erwähnen ist noch in diesem Zusammenhang die Schrift Dr. J. Bertal „Gesundes Blut und starke Nerven“. In seiner Universaldüngerlehre tritt Hensel für die natürliche und unverfälschte Nahrung ein, das ist und bleibt ein großes Verdienst, so daß Hensel mit Recht im Schlußworte seines Schriftchens „Die lebenswichtige Bedeutung der Mineralstoffe des Blutes“ sagen kann: „Die physiologischen Stoffe haben festen Sitz und Stimme erlangt!“



„Waldmusik“ aus dem 1891 in der Löwengrube ausgestellten Zyklus: „Wiedergefundenes Paradies“
R. W. Diefenbach

Sein Austragstübel fand Hensel in Hermsdorf unterm Rynast, wo er am 12. Juni 1903 im Alter von 70 Jahren verstarb. Wenige Monate vorher hatte er seine Verlagsrechte und die Originalrezepte zu seinen „Nahrungsergänzungen“ an den Apotheker Eugen Hänslar, Stuttgart, abgetreten, welcher unter der Firma „Henselwerke Cannstatt Julius Hensel“, den Henselschen Nährsalzpräparaten große Verbreitung und Anerkennung verschaffte.

Julius Hensels Ruhmestitel „Nährsalzhensel“ wird ihn hoffentlich einmal zu einer gründlichen Würdigung in den Lexiken unserer Zeiten führen. Vielleicht wird einst wie dem Paracelsus auch Hensel ein Entdecker erstehen und ihm zur rechten Stellung in unserer Weltanschauung verhelfen!





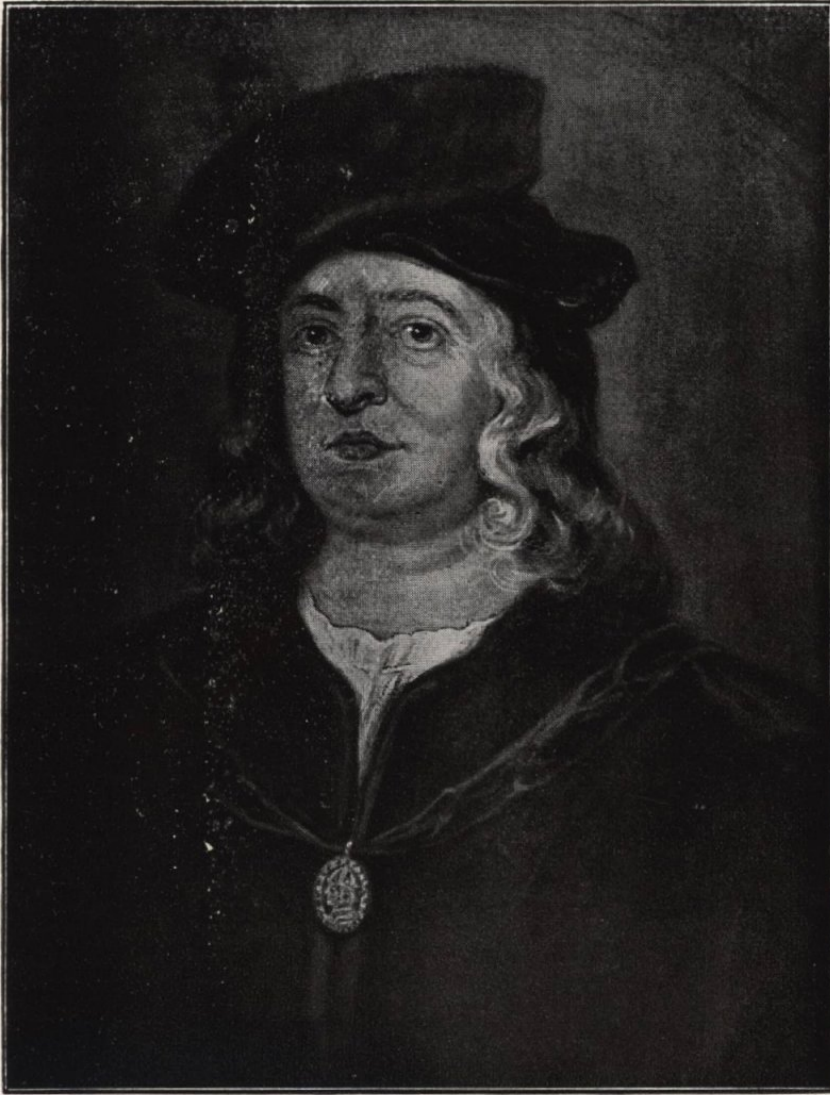
heophrastus Bombastus von Hohenheim genannt Paracelsus

Sein Leben und Wirken

Von J. A. Kühn

Der größte Schatz, die größte Kraft eines Volkes ist in seiner Gesundheit begründet und aus diesem Grunde ist es auch von größter Wichtigkeit zu wissen, welche Entwicklung jene Wissenschaft genommen hat, die sich das Ziel setzte, der Gesundheit zu dienen bzw. Krankheiten zu heilen. Jeder, der sich nur einigermaßen über die Entwicklungsgeschichte der Medizin von Aristoteles aus dem grauen Altertum an bis in die Neuzeit in der hierfür maßgebenden Literatur unterrichtete, weiß, daß im Altertume nur zwei Sterne am medizinischen Firmament glänzten: Hippokrates und Galén, und daß damals die Priester auch zugleich Ärzte waren. Es gab eine sogenannte Tempelmedizin, und der Priesterarzt war Träger der Gesamtwissenschaft, war Heiland, Naturforscher, Astronom, Astrolog, alles in einem. Hippokrates selbst führt sein Wissen auf den berühmten griechischen Priesterarzt „Asklepios“ (lat. Aesculapius) zurück, der sehr viele Schüler hatte, die nicht mehr als Priester werden konnten; und so entstand der griechische Ärztestand. Damit trat die erste unnatürliche Trennung zwischen Leib und Seele ein, was aber insofern nicht viel schadete, weil der Grieche durch gesunden Verstand, Tradition und Erziehung zu fest von der Untrennbarkeit des Leibes und der Seele überzeugt war.

Mit dem Ärztestand wurde die „Schule“ geboren, in der fälschlichen Annahme, daß alles Wissen lehr- und lernbar sein müsse. Damit wurde die frühere Volks- und Priestermedizin nur noch Überlieferung, und die größte aller bekannten, je dagewesenen Medizinschulen war die Hippokratistische. Hippokrates, als kluger kritischer Sammler, überlieferte der Nachwelt den Extrakt des gesamten medizinischen Wissens seiner Zeit, einschließlich desjenigen der Ägypter und Indier. Seine Aussprüche galten im Altertum und Mittelalter als unantastbare Glaubenssätze und dies war noch mehr der Fall bei den Lehren des 131 n. Chr. zu Pergamon in Kleinasien geborenen Arztes und Philosophen Galén, der nachgewiesenermaßen nicht nur mit der wissenschaftlichen Methode des Aristoteles vollständig vertraut war, sondern wie kaum ein zweiter das gesamte medizinische Wissen des Altertums beherrschte. Seit Galén wurde bis anfangs des 16. Jahrhunderts in der Heilkunde nicht nur nicht wesentlich neues mehr geleistet, sondern der Weg, auf dem er seine Kenntnisse gesammelt, nämlich: Erfahrung und Beobachtung der Natur, war völlig verloren gegangen. Als Grundlage des medizinischen Unterrichts diente lediglich der Kanon des berühmtesten arabischen Arztes Avicenna (980—1037), der sich aber ganz auf dem Standpunkte des Galén bewegte.



„Parazellsus“

Nach einem Gemälde: Meister unbekannt; Original im St. Galler Museum
(Aus dem Archiv der Bombastuswerke)

Während die alten Ärzte die pflanzliche Heilkunde wissenschaftlich sammelnd ausarbeiteten, wurde ein anderer Teil der Ärzte durch die Erforschung des Mineralreichs und der Chemikalien dazu verleitet, diese anorganischen Stoffe als Heilmittel beim Menschen anzuwenden, und irrte so immer mehr von dem natürlichen Wege der Krankheitsbehandlung ab. Im gleichen Maße also, wie die Priesterschaft (Kirche) in leeren Formen und Dogmen erstarrte, war dies auch in der Medizin der Fall, bis zu Beginn des 16. Jahrhunderts einer der größten Geistesheroen, den das deutsche Volk sein eigen nennen darf: Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus, als Reformator auftrat. Von seinen damaligen Standeskollegen gerade wegen seiner unerreichten Heilerfolge am meisten gehaßt und verspottet, war er es, der die wissenschaftliche Medizin wieder zu ihrem früheren Glanze führte, und er muß mit Fug und Recht als Schöpfer der pharmazeutischen Chemie und als Bahnbrecher der Therapie bezeichnet werden.

Verfolgen wir allerdings die neuere Literatur in den für die Heilkunde in Frage kommenden Wissensgebieten, so will es dem Uneingeweihten scheinen, daß diese Wissenschaft ungeheure Fortschritte gemacht hat, die auf bestimmten Teilgebieten auch restlos anerkannt werden sollen, die aber nur durch die Fortschritte in der Technik möglich waren; gemessen aber an den Erkenntnissen und Geistesreichen, an der Weisheit der alten Spagyriker, Iatrochemiker, Rosenkreuzer und Naturforscher, müssen wir ehrlich bekennen, daß die heutigen Wissenschaftler erst beginnen, den Standpunkt einzunehmen, von dem aus die Alten die ganze Schöpfung, das Wesen der Persönlichkeit und der Krankheiten, beurteilten. Denn was man heute unter Wissenschaft zu verstehen hat, ist kurz gesagt:

„Alles vermittels der materiellen Sinne Wahrnehmbare kennen, kennen lernen und erklären, d. h. eine materielle Sache mit dem Namen zu versehen, diese Sache definieren und verschiedene Konsequenzen daran knüpfen, das längst bekannte Material immer wieder zu verwenden, um eine Sache abzuändern, das ist Wissenschaft.“

„Alle materiellen bzw. immateriellen Erscheinungen kennen und verstehen, d. h. mit neuen Mitteln Neues zu schaffen, den Begriff der Unmöglichkeit vernichten, immer am Brunnquell der Macht schaffen, das ist ‚Wissen‘ und dieses Wissen kann nur aus der Kraft des Glaubens geboren werden.“

Jene alten Ärzte und Naturforscher, Priester und Philosophen kannten noch die Kraft des Glaubens und viele Geheimnisse der Natur, aber im Strome der Zeit verflachte sich dieses Wissen und an Stelle des schöpferischen Glaubens entwickelte sich der Autoritätsglaube, der die Entfaltung der Persönlichkeitswerte immer mehr zurückdrängte. Es ist daher nicht zu verwundern, daß sich die Wissenschaft im allgemeinen und die Medizin im besonderen immer mehr in starrem schematischen Dogmatismus verlor. Was heute als eine medizinische Erkenntnis gepriesen wird, wird morgen durch eine neue wissenschaftliche Hypothese überholt, was durch die Solidar-, Lokal-, Organ- und Zellulärpathologie sattem bewiesen wird, und so befindet sich die Medizin in einem fortdauernden *circulus vitiosus*. Heute beginnt sie sich wieder der alten Humoralpathologie in modernisierter Form zuzuwenden und auf die in der Medizin längst überwunden geglaubten Werke und Anschauungen von Bombastus Parazellus zurückzugreifen.

Es würde zu weit führen, ein detailliert biographisches Bild über seinen Entwicklungsgang zu entrollen. Hierzu sei besonders auf folgende Werke hingewiesen: Strunz, Franz: Theophrastus Parazellus, das Buch Paragranum; Hans Kayser, Biographie und Auswahl, Theophrastus Parazellus; Prof. Dr. Karl Sudhoff und W. Matthiesen, sämtliche Werke des Parazellus; B. Aschner, Parazellus, sämtliche Werke; Franz Hartmann, die Medizin des Theophrastus Parazellus; Raymond Neshammer, Theophrastus Parazellus; G. W. Surry, Okkulte Medizin, Band X.; E. Schlegel, Parazellus in seiner Bedeutung für unsere Zeit; R. G. Kolbenheyer, die Kindheit des Parazellus u. a.



Frohsinn und Sonne — auch im Herzen

2594 **

phot. M. Müller

Theophrastus Bombastus Paracelsus (geb. 1493, gest. 1541) mit seinen reichen, schon in frühester Jugend durch hervorragende Lehrer gewonnenen theoretischen und praktischen Kenntnissen und Erfahrungen in Medizin, Alchemie, Naturwissenschaft, Astronomie, Astrologie, Philosophie und den Geheimwissenschaften (*adepta philosophia*) erkannte während seiner Studienzeit an den Universitäten in Tübingen, Basel und Ferrara nur zu bald, daß die damaligen Universitäten mit ihrer gelehrten und trockenen Büchertweisheit und ihren geringen praktisch verwendbaren Ergebnissen keine tüchtigen Ärzte zu erziehen vermochten, und aus diesem Grunde suchte er auch nach Vollendung seiner Studien und nach Erlangung des Doktorgrades unter dem berühmtesten Galénisten seiner Zeit Leonicensio den Schatz seiner Kenntnisse auf großen Reisen zu bereichern, die ihn bald durch ganz Europa, nach dem Orient und der Tartarei führten. Überall erforschte er ohne Unterschied die Meinungen und Erfahrungen der Doktoren, Ärzte, Scherer und Bader, Schäfer und Scharfrichter, alten Weiber und Zigeuner, bei Klöstern, Edlen und Unedlen, bei Einfältigen und Gescheiten, um die Wunder der Natur kennen zu lernen. In Schlachten und Gefechten hoffte er auf Bereicherung seiner Erfahrungen in der Wundarznei und so machte er venetianische, dänische und niederländische Kriege mit und gelangte auf seinen Wanderungen und Kriegszügen schon früh zu dem Rufe eines Wunderarztes, der auch dann noch helfen konnte, wenn die Kunst aller Ärzte und alle Medizinen versagten.

Dieses Wanderlebens müde, das man ihm oft zum Vorwurfe machte und weswegen man ihn einen Landstreicher nannte, ließ er sich 1526 in Straßburg als Chirurg nieder, wurde i. J. 1527 vom Räte der Stadt Basel an die Stelle eines Stadtarztes berufen, mit welcher gleichzeitig das Lehramt an der Universität verbunden war. Der Kühne, mit überraschendem Selbstbewußtsein auftretende Mann, der als erster wagte, seine Vorlesungen in deutscher Sprache zu halten und der mit gleißendem Spotte das starre Festhalten an den alten medizinischen Glaubenssätzen geißelte, brach vollkommen mit der veralteten Unterrichtsmethode, welche keine Ärzte, sondern nur Doktoren und Schulgelehrte heranzubildete. Er erklärte also der alten dogmatischen Schule offen den Krieg und das, was Bombastus lehrte, waren keine langatmigen, abgebrauchten Kommentare zu Hippokrates, Galén und Avicenna, worauf sich damals die meisten Professoren beschränkten und worunter sie oftmals ihre eigene geistige Impotenz verbargen, sondern das war Bombastus' ureigenste Wissenschaft. Er wollte aus seinen Hörern Ärzte erziehen und sie deshalb ohne Umschweife in die Lehre der Krankheiten (Pathologie) und deren Heilung (Therapie) so einführen, daß sie jene in Ursache und Verlauf kennen lernen und durch eigene Sorge und Fleiß zu heilen vermochten. Die markigen Sätze seines Lehrprogramms fuhren mit ihrem gewaltigen Inhalte wie wuchtige Keulenschläge auf die Pfeiler des griechisch-arabischen Gebäudes der Heilkunde ein; wenn sie dieses auch nicht niederzulegen vermochten, so erschütterten sie doch den alten Bau bis in seine Grundfesten. Daß natürlich ein solcher Neuerer den Haß aller Professoren

auf sich ziehen mußte, ist klar und so schüttelte er 1528 den Staub Basels von seinen Füßen und siedelte nach Colmar über. Aber sein Wandertrieb hielt ihn auch hier nicht lange und so sehen wir ihn von dort nach Freiburg, Nürnberg, Regensburg, Amberg, St. Gallen, Innsbruck, Meran, Augsburg wandern, woselbst er seine Kunst bei Fürsten und Armen mit gleich großen Erfolgen ausübte. Zuletzt nahm er Aufenthalt in Salzburg, doch nicht lange genoß er der Ruhe, denn schon am 24. September 1541 starb er an den Folgen eines von seinen neidischen Kollegen angestifteten meuchelmörderischen Überfalls. Obwohl von Fürsten reich beschenkt, starb er doch arm, weil er alles stets an Arme verschenkte. Sein Wahlspruch: „Alterius non sit, qui suus esse potest“, d. h. „Wer selbst etwas kann, der ässe nicht fremde Art nach“ zeugt von seiner edlen, charakterstarken Gesinnung.

Bombastus Paracelsus war seiner Zeit um Jahrhunderte vorausgeeilt, weil er sein Wissen aus dem Brunnquell der Kraft schöpfte, die sich nur dem Glaubenden erschließt, weil er alle drei Personalkräfte: Denken, Wollen und Empfinden harmonisch entfaltete und sich als ganze Persönlichkeit loslöste von allem althergebrachten schematischen Dogmatismus. Würden die Ärzte damals wie auch heute in seine Fußstapfen getreten sein, dann stünden sie sicherlich im Zenithe wahrer Heilkunst. Aber Jahrhunderte hat es gedauert, bis er nur einigermaßen richtig verstanden werden konnte, weil seine Darlegungen eine solche Fülle von Geist, Denkkraft und Logik bedingen, die den meisten Gelehrten fehlt, die aber gleichwohl ein Urteil zu fällen sich anmaßen, ohne auch nur eine Ahnung von Metaphysik, Alchemie, Mystik und Magie zu haben, ja ohne überhaupt seine Werke zu kennen. Wahrhaft große medizinische Autoritäten wie Prof. Virchow, v. Pettenkofer u. v. a. haben seine überragende Bedeutung für die Medizin restlos anerkannt und Prof. Dr. Karl Sudhoff faßt sein Urteil in folgende klassischen Worte zusammen:

„An Universalität naturwissenschaftlichen Denkens und Schaffens, an Originalität und Genialität des weltumspannenden Riesengeistes hat das ärztliche Deutschland in allen Jahrhunderten seines Standes in der Wissenschaft keinen Größeren, den es Bombastus Paracelsus voranstellen könnte. Die heutige Moderne sieht ihn als Vorläufer an, als fernblickenden Seher in vielen Dingen, die Moderne eines künftigen Jahrhunderts wird ihn als ahnenden, wahrheitsverkündenden und vorausschauenden Propheten auf neuen Gebieten erkennen, deren naturwissenschaftliche Zusammenhänge der heutigen Forschung noch verborgen sind.“

Bombastus Paracelsus war ein medizinisches Universalgenie und daher umfaßt sein System, wenn man bei ihm überhaupt von einem System sprechen kann, alle Heilsfaktoren und Systeme, von den einfachsten und natürlichen Volksheilmitteln, bis zu den Arcana der hermetischen Medizin. Er klammerte sich nicht nur an eine Heildisziplin, sondern war frei von jedem partikularistischen Dogmatismus und nahm das Gute, wo es ihm geboten wurde, weil er nur von dem einen Bestreben geleitet war, ganz Arzt, d. h. ein Heiler der Kranken, zu sein. Er betrachtete die menschliche Persönlichkeit als eine Dreieit in Form des Geistes, der Seele

und des Lebens, das Seelisch-Geistige als das Primäre, das sichtbar Stoffliche als das Sekundäre, und so erblickte er die Aufgabe des Arztes darin, mehr auf die Seele des Kranken einzuwirken bezw. Spezifika und Arcana zu finden, in denen das seelische Prinzip ausschlaggebend war. Er begnügte sich also nicht damit, die Heilwirkung einer bestimmten Pflanze für ein Leiden festzustellen, sondern den eigentlich wirksamen Bestandteil von allen Ballaststoffen zu befreien. Aus dieser Auffassung entstand die Herstellung der spagyrischen Essenzen, Tinkturen und Extrakte, in denen bei den verwendeten Grundstoffen das wirksame Immaterielle von den schädlichen Bestandteilen getrennt wird, ein Verfahren, das die Feuerprobe bestanden hat. So wirkt der Geist von Bombastus Paracelsus fort bis in unsere Zeit und es erfüllen sich seine prophetischen Worte: „Wahrhaftig, mehr will ich richten nach meinem Tode wider Euch (Ärzte), denn zuvor; mit Euch werde ich auch noch ohne den Leib kämpfen“ und „Der tote Bombastus wird Euch noch mehr zu schaffen machen, als der Lebendige“.

Möge der gegenwärtig entbrannte Kampf innerhalb der Medizin für eine Reformation im Geiste von Bombastus Paracelsus zum Heile der Menschheit ausgefochten werden.



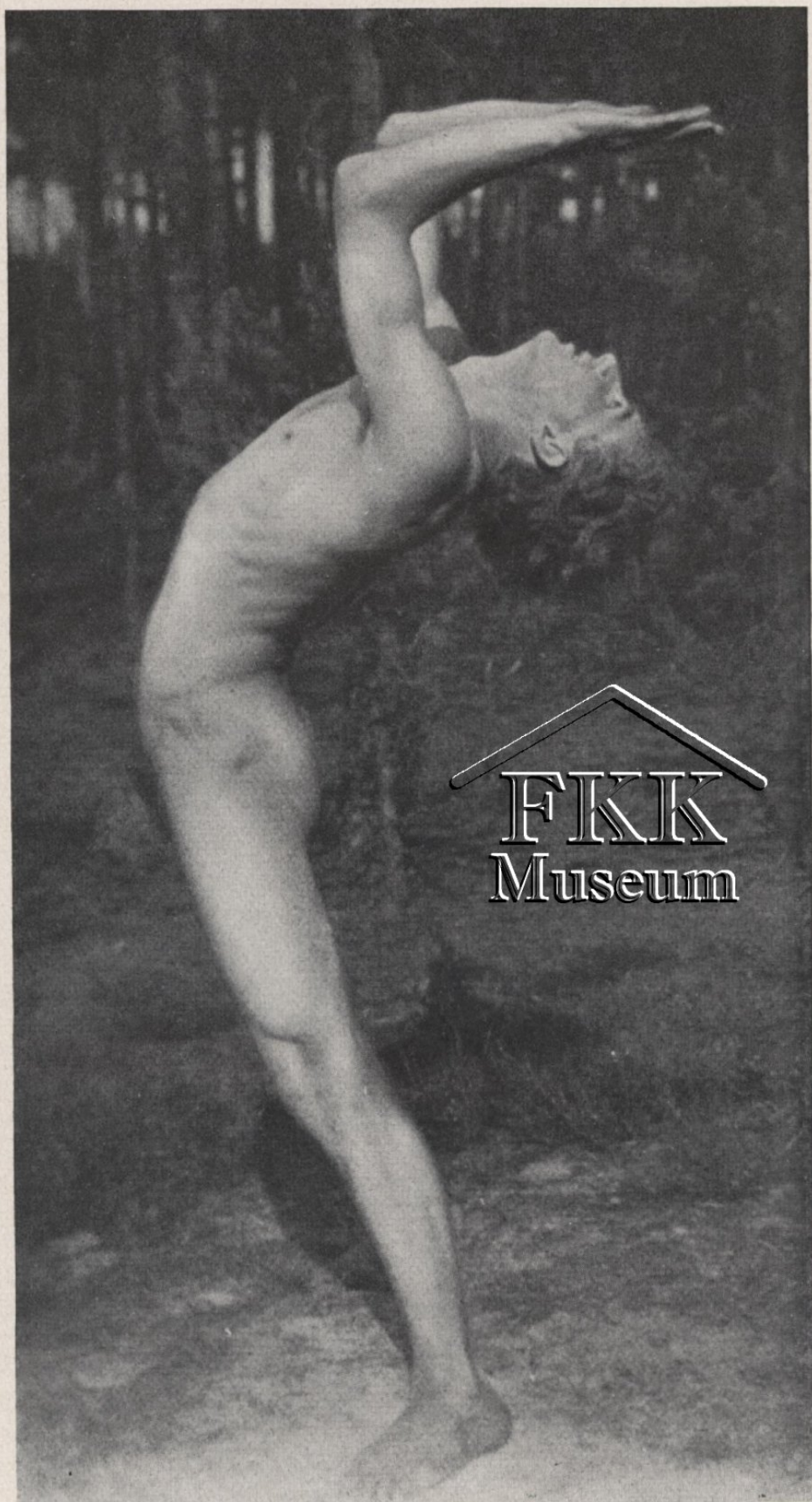
Sonnen- und Gletscherbrand, seine Gefahren und Verhütung

Von Dr. med. F. Hauser



Besendes Mädchen
von R. W. Diefenbach

Jeder Kult, der die Sonne in den Mittelpunkt aller Verehrung stellt, erscheint dem Naturfreunde und noch mehr dem Lebensreformer durchaus verständlich, denn ihre sieghafte Kraft über Nacht und Kälte des toten Weltenraums wird uns allenthalben offenbar. Sie bedeutet uns daher nicht nur den Inbegriff der Wärme und des Lichtes, sondern auch die sichtbare Spenderin der belebten Natur überhaupt. Selbst die Tatsache, daß sich dieser oder jener abwegige Zweig des Lebens von ihr unabhängig gemacht hat, um kümmerlich, blaß und schemenhaft in irgend einem verborgenen, dunklen Winkel der Erde ein sonnenfernes Dasein zu fristen, vermag an dieser Auffassung nichts zu ändern. Die alte, ewig neue Erfahrung, wonach sich die Abwicklung aller biologischen Prozesse unter der Einwirkung der Sonnenstrahlen lebhafter gestaltet, ist uns so vertraut geworden, daß wir kaum noch daran denken, welche schwere Schädigungen andererseits auch wiederum durch den allzuheftigen Einfluß dieses gabenreichen Taggestirns

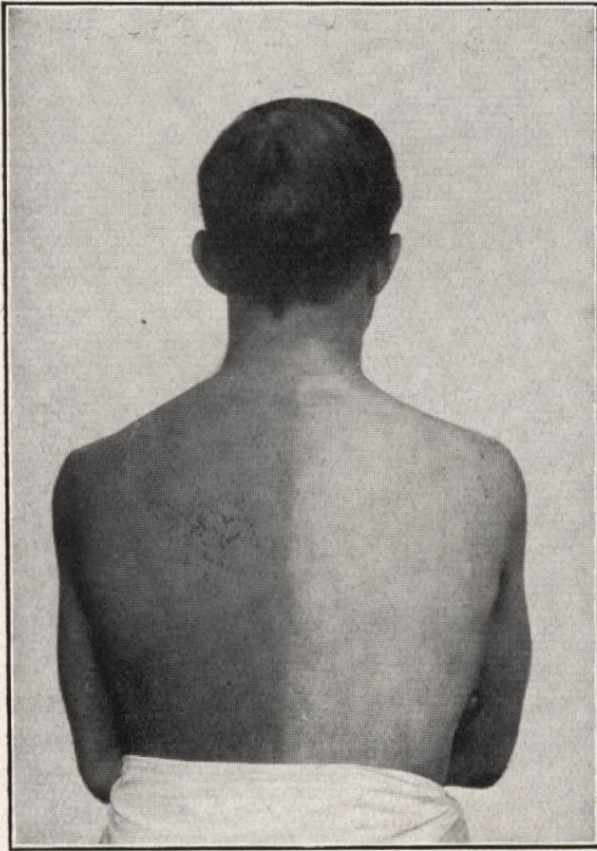


Einzelbild aus der Stereo-Serie 9 „Der männliche Tänzer“

Studie I

2777**

Lichtbildamt der Schönheit



Der Rücken wurde einer Bestrahlung von 30 Minuten ausgesetzt, wobei die rechte Hälfte zum Schutze gegen den Sonnenbrand mit Diaderma-Haut-Funktions-Öl eingerieben wurde. Am nächsten Tage zeigte sich auf der nicht eingeriebenen linken Seite eine stark schmerzhaft, flammendrote Verbrennung der Haut (erkennlich an der dunklen Färbung im Bilde), während die eingölte rechte Seite nur verhältnismäßig geringe Veränderung aufweist.

verursacht werden können. Obwohl wir so und so oft von der Tötung der Bakterien durch das Sonnenlicht sprechen, kommt es uns meist erst dann zum Bewußtsein, daß auch unser Körper — aus unzähligen ähnlicher kleiner Bausteine aufgebaut — zumindest an seiner Oberfläche dem gleichen Gesetz einer Schädigungsmöglichkeit unterliegen muß, wenn die mitunter außerordentlich schweren Folgen eines erworbenen Sonnen- oder Gletscherbrandes uns daran erinnern.

Die früher nur erfahrungsgemäß bekannten Zusammenhänge zwischen einer übermäßigen Sonnenbestrahlung und deren schädlichen Folgen auf den Organismus sind ihrer wahren Ursache nach erst in verhältnismäßig junger Zeit aufgedeckt und wissenschaftlich erfaßt worden. Da sie auf dem Reichtum des Sonnenlichts an chemischen oder ultraviolett Strahlen beruhen,

war die exakte Erklärung nicht vor der physikalischen Kenntnis dieser Lichtart und ihrer Eigenschaften möglich, zu welcher letzteren auch die Fähigkeit gehört, in die Haut einzudringen, mehr oder minder heftige Entzündungen zu erregen und schließlich sogar ausgedehnte Zerstörungen des lebenden Gewebes hervorzurufen. Bei der verschiedenen Empfindlichkeit der Menschen, welche sowohl individuellen als auch örtlichen Schwankungen unterworfen ist, fällt es naturgemäß nicht leicht, hinsichtlich der zulässigen Dauer eines Sonnenbades allgemein gültige Richtlinien festzulegen. Jedenfalls muß das zeitliche Ausmaß im Interesse einer wirklich gesundheitlichen Förderung des Organismus sehr vorsichtig gewählt und so niedrig gehalten werden, daß von vornherein aller Gefahr vorgebeugt wird. An den durch die Kleidung der Sonne und Luft völlig entwöhnten Körperpartien zeigt sich nämlich oft schon nach erstaunlich kurzer Zeit der Bestrahlung eine deutliche Entzündung, die um so stärker auftritt, je verarmter die Haut an Pigment, dem natürlichen, braunen Schutzfarbstoff, gegen das Sonnenlicht bezw. seine ultraviolett Strahlen ist.



„Früh übt sich, was ein Meister werden will“

Strahlmännlein, gut bekannt aus dem 3. Kinderlandheft, als Jünger und Nachfolger Suréns bei der Hautfunktionspflege



Gerade der Lebensreformer, welcher danach strebt, seine Lebensweise in engster Anlehnung an die Natur und ihre Gesetze zur gesundheitlich vollkommensten Form umzugestalten, muß sich diese Tatsache stets vor Augen führen, um seinen Körper vor Schädigungen zu bewahren, wie sie durch laienhafte Übertreibung oder rücksichtsloses Wüten gegen den eigenen Leib gestiftet werden. Die falsche Meinung des Volksmundes: „viel hilft viel“ auf das Sonnenbad übertragen, ist häufig der Anlaß zu außerordentlich großen Schädigungen, die nicht, wie vielfach angenommen wird, nur auf die Haut beschränkt bleiben. Sehen wir doch neben der Schwellung und Entzündung der Körperdecke selbst hohes Fieber und mehr oder minder schwere Benommenheit auftreten, Erscheinungen also, die uns an tiefgreifende krankhafte Störungen und an Vergiftungssymptome erinnern. Außerdem beobachtet man häufig noch lange nach der Abheilung der örtlichen Prozesse eine gesteigerte Empfindlichkeit der haarfeinen Hautgefäße oder Kapillaren in dem vom Sonnenbrand betroffenen gewesenen Partien, und während die zuvor genannten Merkmale eine eindringliche Mahnung für die schwere Allgemeinschädigung im Stadium der Ergriffenheit bedeuten, verrät uns dieser Zustand der Gefäßreizung, daß sich die schädigenden Einflüsse noch weit über das Abklingen des krankhaften Vorganges hinaus erstrecken. Störungen in den feinsten Ausläufer der Blutzirkulation aber müssen sich naturgemäß auch auf den gesamten Kreislauf auswirken. Deshalb sieht der Arzt nicht selten bei einem ausgedehnten Sonnenbrande eine mit der Temperatur im Widerspruch stehende angestrenzte Herztätigkeit, die zuweilen geradezu bedrohlich werden kann. Der ursächliche Zusammenhang dieser Verhältnisse wird verständlich, wenn man sich vorstellt, daß unter der übermäßigen Sonneneinwirkung eine lähmende Erschlaffung der Hautgefäße eintritt. Da aber überdies bei schweren Fällen weite Bezirke der Haut ihre Stoffwechselfähigkeit einstellen, handelt es sich tatsächlich auch um eine Art Selbstvergiftung des Organismus, die insofern einen bedenklichen Charakter besitzt, als der Herzmuskel gegen die Mehrzahl der Stoffwechselgifte in hohem Maße empfindlich ist. So gesellt sich also zu der erhöhten Anforderung an seine Arbeitsleistung auch noch eine direkte Giftschädigung.

Je ausgebreiteter die Gewebszerstörung ist, desto größer aber auch wird die in den zerstörten Teilen sich bildende Menge an toten Zerfallsprodukten, welche, in die Blut- und Lymphbahnen gelangt, den Organismus selbst wiederum vergiften. Der Sonnen- oder Gletscherbrand bedeutet daher in der Gesamtheit seiner Wirkungen eine Kette von gefährvollen Schädigungen, und wenn man nur ein einziges Mal Gelegenheit hatte, die Fülle seiner Erscheinungen zu beobachten, so kann man nicht nachdrücklich genug davor warnen, seine Haut durch leichtfertige, eitle oder in falschem Glauben befangene Übertreibung des Sonnenbades ihrer



Einzelbild aus der Stereo-Serie 9 „Der männliche Tänzer“

Studie II

2778**

Lichtbildamt der Schönheit



gesunden, lebenswichtigen Funktionstüchtigkeit zu berauben. Selbst den geringfügigsten Einflüssen gegenüber verliert sie in diesem Zustande restlos ihre Widerstandskraft, so daß selbst ganz zufällige Nebensächlichkeiten, wie beispielsweise Insektenstiche oder harmlose Genußmittelausschläge, sich zu den heftigsten und bedrohlichsten Prozessen gestalten. Mögen sich auch beim Hinzutreten solcher Zufälligkeiten die Erscheinungen in einer besonders augenfälligen Form abspielen und uns auf diese Weise ein so deutlich wahrnehmbares Zeugnis für die umfassende krankhafte Erschütterung des organischen Betriebes ablegen, so kann doch auch andererseits kein Zweifel darüber bestehen, daß eine Reihe von Vorgängen, die den gleichmäßigen Gang der feinen Lebensgeschehnisse nachteilig beeinträchtigen, schon viel früher auftreten, als es unseren Sinnen erkennbar ist. Jedenfalls sollte man seinen Körper aus diesem Grunde auch vor einem geringfügigen Lichtschaden bewahren, denn offenbar wird er auch dadurch schon vorübergehend wenigstens an der vollen Ausübung seiner organischen Funktionen behindert. Die nach einem abgeheilten Sonnenbrande zuweilen in Erscheinung tretende Neigung zu größerer Erkältlichkeit muß an dieser Stelle als eine der handgreiflichsten Folgen der dem Körper zugefügten Mißhandlung erwähnt werden. Sie gründet sich auf jene nachhaltige Schädigung der Hautgefäße, welche durch den überstarken Lichtreiz die rasche Anpassungsfähigkeit an einen plötzlichen Temperaturwechsel eingebüßt haben. Nach all diesen Merkmalen ist es kaum noch nötig, die träge Abheilung der durch den Sonnenbrand entstandenen Substanzverluste des Gewebes und die Störung in der nervösen Empfindungssphäre zum Beweise für die gesundheitliche Gefahr anzuführen. Es genügt daher nur kurz darauf hinzuweisen, daß gerade bei den sonnengebräunten Menschen eine oft hartnäckige Nervosität auf die Rechnung übertriebener Sonnenbäder zu setzen ist.

Gerade in der heutigen Zeit nun, wo der Sport die verschiedensten Gelegenheiten schafft, um ungeschützt mit der Sonne in Berührung zu kommen, wo man vom lebensreformerischen Standpunkt aus mit Recht danach trachtet, den Körper wiederum soviel wie möglich unbekleidet in Beziehung zur Natur und ihren Elementen zu bringen, tut eine sachgemäße Aufklärung über die Möglichkeiten zur Verhütung von Lichtschäden dringend not, um den Nutzen dieser begrüßenswerten Bestrebungen nicht durch gesundheitliche Nachteile in Frage zu stellen. Der Lebensreformer und der Sportsmann, als Vertreter einer neuen Ära in der Leibespflege, muß sich von den laienhaften Fehlern und irrigen Anschauungen über eine unrichtig erfaßte Gesundheitspflege freihalten, wenn er nicht nur die den Körper kräftigenden Vorteile seiner Lebensweise genießen, sondern auch der Freude und erhebenden Empfindung wirklich hygienischer Leibeskultur teilhaftig werden will. Für die Vermeidung des Sonnenbrandes und seiner Gefahren kann das auf die denkbar

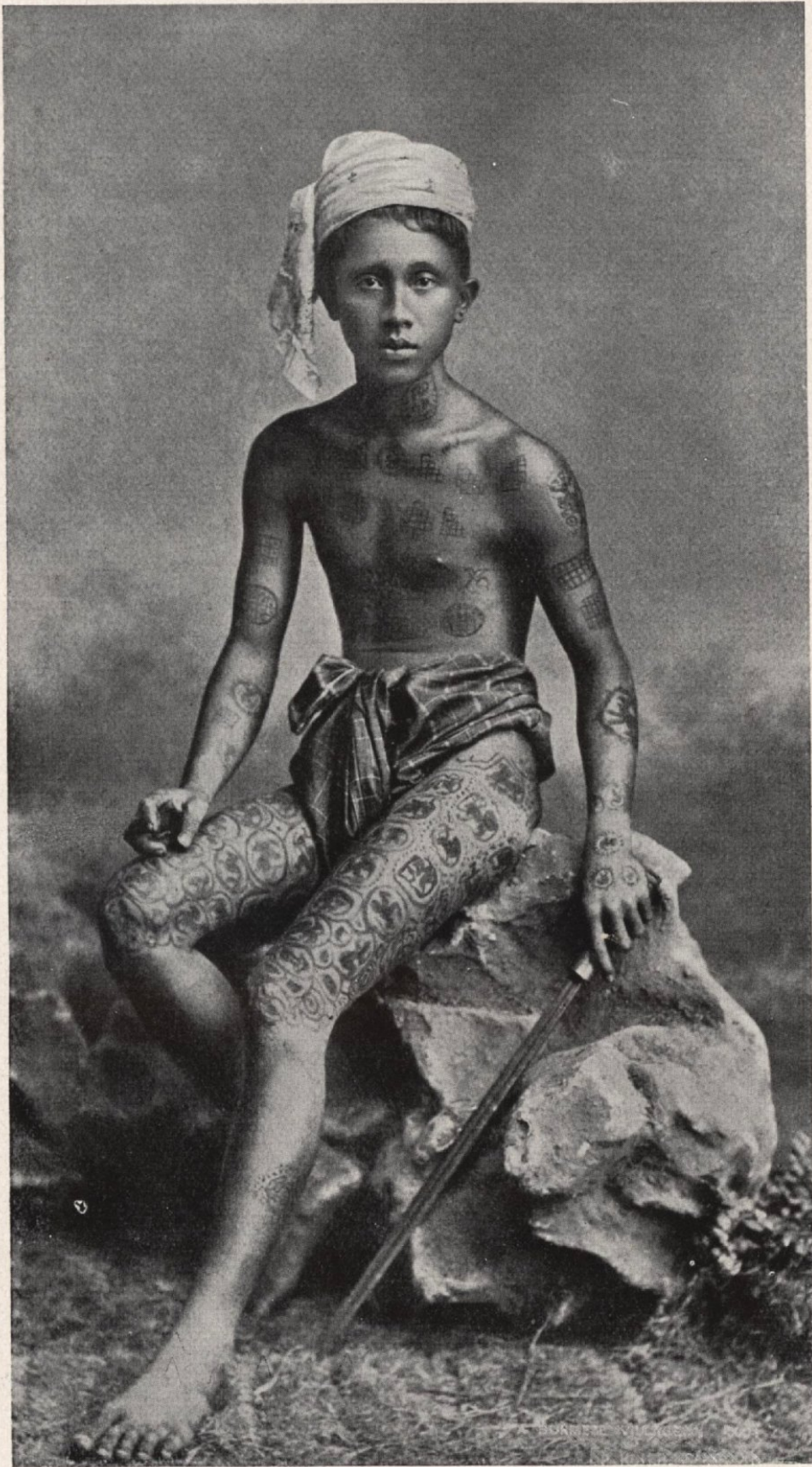


Der Maharadscha von Jaipur auf einem riesigen Elefanten, der dem Tode nahe war, nach Genuß von Lußutate aber merklich auslebte und heute seinem Herrscher wieder als wandelnder Thron dient



einfachste Art geschehen, indem er sich das Verfahren der Antike zum Vorbilde wählt, das darin bestand, den Leib bei allen Körperkulturellen Maßnahmen einzuölen. Das Zurückgreifen auf die Sitte des klassischen Altertums, welches vor unserer Zeit ein entschieden tieferes Einfühlen in die Natur und ihr geheimnisvolles Walten voraus hatte, bedeutet in diesem Falle wirklich einen gesundheitlichen Fortschritt, denn es wird durch die Salbung insbesondere mit Olivenöl nicht nur die Hauttätigkeit angeregt und die Geschmeidigkeit und Leistungsfähigkeit des Körpers gesteigert, sondern auch ein sicherer Schutz gegen die Entstehung von Kälte- und Lichtschäden erzielt. Da die hochgradige Entzündung und Verbrennung der Körperdecke verhütet und die Sonnenwirkung zu einer mildernden Reizform abgestimmt wird, entsteht anstelle der Rötung und Zerstörung jene schützende Bräunung, welche nie durch ein übertrieben genossenes Sonnenbad erworben werden kann. Erst die langsame Gewöhnung führt ja bekanntermaßen zur vermehrten Bildung des Pigmentes und damit zu der so erwünschten gesunden Braunfärbung der Haut. Ausgedehnte Versuche in dieser Hinsicht haben ergeben, daß es dabei nicht ganz gleichgültig ist, welches Fett zur Salbung verwendet wird. Die besten Dienste in dieser Hinsicht hat das Olivenöl geleistet.

Es ist in neuester Zeit üblich geworden, anstelle des reinen Olivenöles sogenannte „Hautfunktionsöl“, — wie das Schlagwort für eine Reihe von Präparaten heißt, welche Öle mit besonderen Zusätzen darstellen, — zu verwenden. Wenn man sich die Mühe macht, die stattliche Anzahl dieser Hautpflegemittel zu versuchen, so ist man häufig, oder besser gesagt zumeist sehr enttäuscht, denn schließlich rechtfertigt irgend ein gefärbtes und mit Coniferen-Zusatz parfümiertes Öl die Bezeichnung Hautfunktionsöl in keiner Weise. Dazu gehört nach wohl nicht mißzuverstehender Auffassung entschieden eine Zusammensetzung, welche von besonders günstigem Einfluß auf die verschiedenen, zum großen Teil lebenswichtigen Tätigkeiten der Haut oder ihre Funktionen ist. Der geringste Teil aber all dieser Präparate erfüllt diese mit seiner Bezeichnung „Hautfunktionsöl“ angedeutete Bedingung. Es ist hier nicht der Ort, über diese Präparate zu urteilen und sie auf ihren Wert hin zu qualifizieren. Soweit es sich jedoch darum handeln würde, eigene Erfahrungen und Prüfungsergebnisse zum Zwecke der Beratung zu nennen, verdient das Diaderma-Hautfunktions-Öl von M. E. G. Gottlieb, Heidelberg, rühmlichst hervorgehoben zu werden. Die mit diesem Präparat wiederholt vorgenommenen Versuche bei Höhentwanderungen, im Sonnenbade und bei Bestrahlung mit künstlicher Höhen Sonne ergaben in jeder Hinsicht zufriedenstellende Resultate. Auch in der allgemeinen Körperpflege erwies es sich als sehr brauchbar und als das wertvollste unter all den fraglichen Mitteln. Es hieße jedoch die Ziele und Absichten der vorausgehenden Darlegungen beeinträchtigen, wenn hier der Anschein einer Reklame für irgend ein Präparat erweckt werden



Ein Shuriaghati-Jüngling



Der Maharadscha von Jaipur

würde. Jeder einzelne kann ja die angeführten Ergebnisse selbst nachprüfen und wird zu den gleichen Resultaten kommen. Nur um den Anhängern einer vernunftgemäßen Körperkultur einen Fingerzeig in der Wahl eines wirklich brauchbaren und guten Mittels zu geben, sei diese Abschweifung gestattet.

Die mit Rücksicht auf den zu Gebote stehenden Raum nur in Streiflichtern wiedergegebenen Richtlinien über die Gefahren einer schonungslosen Sonnenwirkung auf den Körper dürften jedem am eigenen Wohle interessierten Menschen veranlassen, dieser Frage mehr Aufmerksamkeit, als er es vielleicht bisher getan hat, zuzuwenden. Wenn es auch den Anschein hat, als sei hier nur ein spezieller Punkt der allgemeinen Körperpflege berührt, so ist mit diesem Problem doch andererseits eine Einstellung verknüpft, welche die Brücke schlägt zu dem großen Gebiete einer gesunden Neugestaltung der Lebensführung, so wie sie geeignet ist, unsere heutige Generation wiederum zu kraftvollen, edelgeformten und schönen Menschen zu erziehen. In diesem Sinne wolle das Ziel dieser Darlegungen aufgefaßt werden; dann hat es seinen Zweck erreicht.



Residenz des Maharadscha von Jaipur

An den heiligen Wassern des Lebens

Ein Kapitel über „Altwerden und Jungbleiben“

Mit 5 Bildern aus dem Lande Jaipur und Shuriaghafi



Mutter Natur, du zeigst dich hinsichtlich der Heilkraft der von dir dargebotenen Frucht und Kräfte wieder und wieder all unserm menschlichen Sinnen und Trachten überlegen! — Einssein mit Mutter Natur, Steigerung unseres Naturgefühls, Schärfung der Beobachtungsgabe für Vorgänge im eigenen Leib, das sind Forderungen der Lebens-Erneuerungsbewegung! Glücklich die, welche sich zur Erkenntnis durchgerungen haben, daß nur eines der tiefsten Sinnbilder der nordischen Mythologie, nämlich die goldenen Äpfel der Freia, uns zu den heiligen Wassern des Lebens geleitet, uns Unverfälschtes und Echtes durch die tief in das Erdreich dringenden Wurzeln des Baumes zu heben weiß. Baum- und Beerenfrüchte, Auszüge aus Blättern und Blüten, heilkräftige Kräuter verleihen unserem Blut fabelhafte Kräfte. Alte Wahrheiten in neuer Form können selbst durch die ausgeklügeltsten chemischen Untersuchungsmethoden nicht beseitigt werden, so wie Steinach und Voronoffs Eingriffe (vergl. „Geschlecht und Gesellschaft“, Jg. XIV, Heft 1) niemals „verjüngen“, höchstens die Lebenskräfte neu beleben können. Das aber erreichen in gleicher Weise die Yogis mit ihren heiligen Waschungen oder Dr. Borosinis Sonnenstuhl mit seiner ultravioletten Bestrahlung der wichtigsten Körperteile! Überzeugend sucht dies Dr. Heinrich Pudor in seinem Schriftchen nachzuweisen, daß sich „Die Steinachschen Verjüngungsversuche und die natürliche Verjüngung durch Nacktkultur“* betitelt. So haben die Bulgaren ihr lebensverlängerndes Joghurt, so die Inder eine Beerenfrucht, die in Form eines Extraktes von 12% der „Lukutate“ zugesetzt wird, viel empfohlen, viel mit Erfolg angewandt, von Neidern angegriffen, verhöhnt. Lassen wir Gustav Freiherrn von Gager über diese „Lukutate“ selbst erzählen:

* Verlag der Schönheit, Preis M. —.40.

„Die Verjüngungsfrage hat in den letzten Jahren wohl mehr als in irgendeinem anderen Zeitalter unsere Gemüter beschäftigt. Der eine Mensch altert viel zu früh. „Die Krone der Schöpfung“ erreicht nur ein Durchschnittsalter von 31 Jahren, während es Tiere gibt, die 150—200 Jahre alt werden. Welche Weisheit, welche Erfolge, ideell und materiell, könnte der Mensch in sich aufstapeln, wenn auch er dieses Alter erreichte.

Unter uns werden so zahlreiche Menschen noch in der Fülle erfolgreichen Schaffens zu einer Zeit hinweggerafft, in der sie dem Staat oder ihrer Gemeinde und Familie noch so wertvoll gewesen wären; aber: Krankheit, vorzeitiges Altern, frühes und martervolles Sterben kommen zumeist durch des Menschen eigene Schuld.

Als ich vor einigen Jahren in Indien, Burma und Siam reiste, wurde meine Aufmerksamkeit zuerst durch den Maharadscha von Jaipur auf die Luktate gelenkt. Man hatte nämlich festgestellt, daß Elefanten in der Gefangenschaft nur 70, 80, bei allerbesten Pflege vielleicht 90 Jahre alt wurden, während Elefanten in der Wildnis bekanntlich ein viel höheres Lebensalter erreichen.

In Indien wird das hohe Lebensalter der wilden Elefanten auf den Genuß der Luktate zurückgeführt, einer Beerenfrucht, der besondere reinigende, die Blut- und Geschlechtsdrüsen verjüngende, Leber entgiftende und Herz stärkende Wirkungen zugeschrieben werden. Die Luktate wächst in tropischen Höhenlagen, die von Elefanten jährlich regelmäßig 3—4 mal aufgesucht werden, trotzdem die Tiere oft viele Meilen wandern müssen, um dorthin zu gelangen. Der Maharadscha von Jaipur und der königlich Hüter der weißen Elefanten in Bangkok wollten nun versuchen, die Luktate auch den gefangenen Elefanten zugänglich zu machen, um dadurch eine größere Leistungsfähigkeit und ein höheres Lebensalter dieser Tiere zu erreichen.

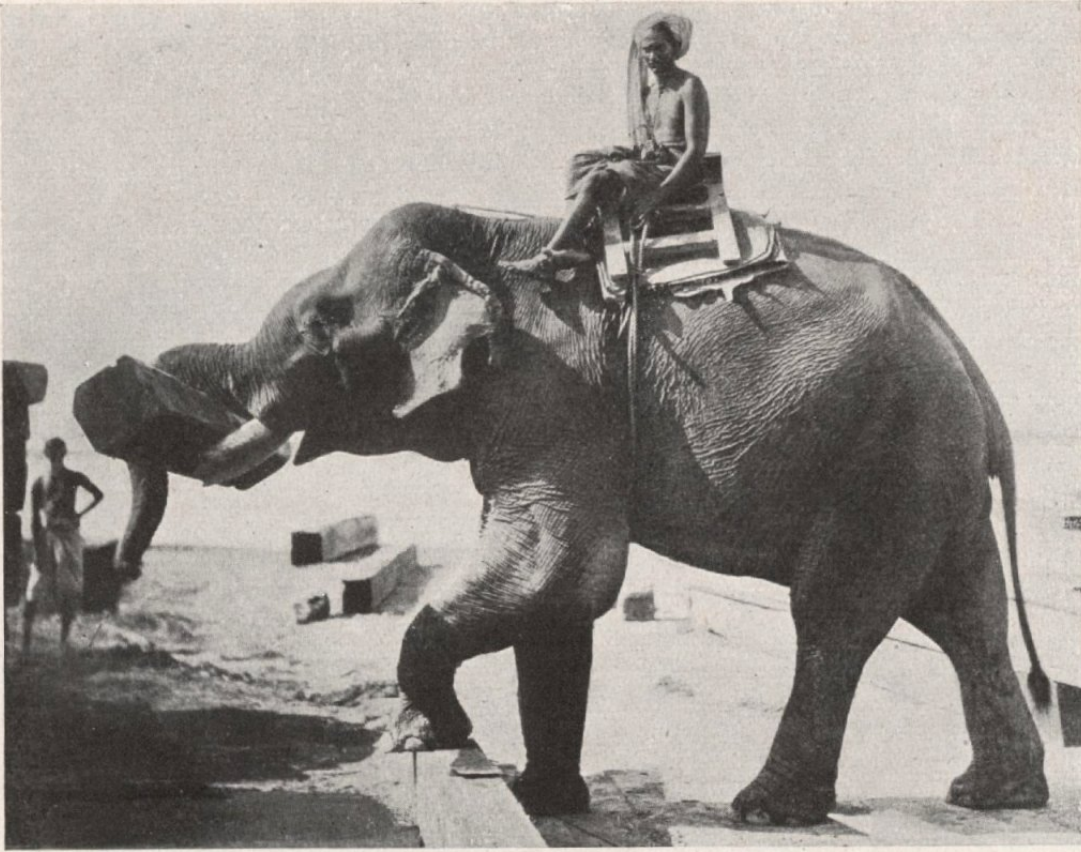
Der Fürst, ein sehr intelligenter alter Herr, der, in Oxford ausgebildet, europäisch denken gelernt hat, beauftragte den Forscher Professor Racha-Maraka, den bekannten Yogi-Lehrer und Schriftsteller, das Problem der Luktate weiter zu ergründen, um zunächst festzustellen, ob das hohe Lebensalter der wilden Elefanten tatsächlich nur auf den Genuß der Luktate zurückzuführen sei.

Nun kommt aus Indien und England die Nachricht, daß die Erzeugnisse der Forschungen die Erwartungen bei weitem übertreffen. Man hat nämlich festgestellt, daß außer von Elefanten die Luktate auch von Papageien und Geiern aufgesucht und periodisch regelmäßig verzehrt wird.

Es ist ein eigenartiges Zusammentreffen, eine zum Nachdenken Veranlassung gebende Tatsache, daß gerade Elefanten, Papageien und Geier ein so hohes Lebensalter erreichen und daß diese Tiere in der Gefangenschaft, wo ihnen die Möglichkeit genommen ist, die reinigende, den Körper entgiftende Luktate-Frucht zu genießen, in verhältnismäßig viel jüngeren Jahren zugrunde gehen. Dies trifft zu bei den in der Gefangenschaft lebenden Tieren in zoologischen Gärten, in Zirkussen, sowie bei den zu Schwerarbeiten verwendeten Tieren in Indien und anderswo. Der größte in der Gefangenschaft lebende Elefant der Welt ist, soweit bekannt, in Jaipur, hat den Namen Jai Singh und ist heute 96 Jahre alt. Er wurde in der Wildnis als junger Elefant gefangen. Im Alter von 92 Jahren zeigten sich Anzeichen großer Altersschwäche. Man gab ihm Luktate. Er erholte sich schnell und hat seitdem sogar noch Junge gezeugt.

Die Forscher berichten, daß die Tiere nach dem Genuß der Luktate frischer, lebendiger, wilder werden. Bei den Papageien und Geiern nimmt das Gefieder eine glänzendere Farbe an. In einem großen Wanderzirkus in Indien war ein 80 Jahre alter Elefant, das wertvollste Tier der Truppe und die Zugkraft des Zirkus, dem Sterben nahe, als der Zirkusdirektor von Luktate hörte. Er verschaffte sich die Frucht und gab sie dem Elefanten, der zusehends schnell gesundete und schon nach 3 Wochen wieder Vorstellungen gab. Der Direktor schreibt, daß der Elefant noch nie so frisch arbeitete und sichtlich verjüngt ist. Er gibt seitdem seinen sämtlichen Elefanten Luktate.

Ein Freund Racha-Marakas besaß einen alten Papagei, der ihm von einem Reisenden aus der Südsee geschenkt war, der seit Monaten Symptome von Altersschwäche zeigte und dem Tode nahe schien. Seit dem Genuß der



Ein in der Wildnis als ausgewachsenes Tier gefangener etwa 50 jähriger Elefant, der lebhafter und leistungsfähiger ist als seine in der Gefangenschaft großgewordenen Kollegen

Lukutate hat er sich sichtlich erholt und macht einen großen Lärm; das bunte Gefieder ist jetzt viel dichter und glänzender.

Neuerdings ist man auch dazu übergegangen, die Versuche auf Menschen auszudehnen, denn wenn der Elefant durch den Genuß einer Entgiftungsfrucht ein so hohes Alter erreicht, warum soll das auch nicht bei den Menschen der Fall sein?

Besonders wertvoll ist die allerneueste Feststellung Racha-Maraka's, daß die Lukutate schon seit Menschengedenken von einem durch seine besonderen geistigen und körperlichen Vorzüge bekannten Menschenstamm, den Shuriaghatis, genossen wird. Ich bringe hierüber Maraka's eigene Worte aus einem Vortrag, den er über die Lukutate vor der Medizinischen Gesellschaft hielt:

„Ich wünsche jedem von uns einmal einen längeren Aufenthalt unter diesen wundervollen Menschen. Es ist eine Freude, die schöne freie Haltung, das scharfe klare Auge, die reine sammetglänzende Haut zu sehen. Die Glieder sind wie aus Ebenholz geschnitz; von prachtvoller Proportion; die hochgewölbte Brust sitzt auf zierlich geschweifter Hüfte; der Leib läßt sich mit der ausgespreizten Hand zudecken; und dann: dieser Rhythmus der Bewegungen, der Leichtigkeit, Grazie und Lautlosigkeit; dieser königliche Gang; der sinnende Blick und das fröhliche Lachen. — Hier haben wir das Menschentier in seiner ganzen Schönheit vor uns. Aufgeschwemmte, fette Menschen mit runden Schultern, dicken Bäuchen, Pickeln und Geschwüren, krummen Beinen, flacher Brust, kahlen Köpfen, roten Nasen, Plattfüßen — die gibt es in Shuriaghafi nicht.

Unter den Ghatis gibt es hunderte Männer und Frauen, die über 100 Jahre alt sind. Der Wirt, der mich beherbergte, zählte 112 Jahre, seine Frau 103. Unter dem Ältesten-Rat des Stammes sind Männer von 130—140 Jahren, die trotz ihres Greisenalters nicht älter aussehen als unsere 70jährigen Männer. Allerdings befehligen sich diese Menschen auch einer reinen, moralischen Lebens- und Ernährungsweise. Fremde „Kultur“-Einflüsse sind noch nicht nach Shuria gelangt, auch hüten die Ghatis ihr Land und halten Fremdlinge fern.

Der Gott der Ghatis ist ein Buddha mit einem Penis in der Hand. Zahlreiche Ghatis sind Yogis und zeigen in den okkulten Wissenschaften ein ungewöhnlich hohes Entwicklungsstadium.

Ubrigens sind die Sikhs Abkömmlinge dieser Ghatis.

Die Sikhs sind bekannt wegen ihrer Schönheit und außerordentlichen Körpergröße. Sie werden von den Engländern mit Vorliebe als Polizisten in Indien und China verwendet.

Die Religion der Ghatis hat sehr viel Ähnlichkeit mit den alten Lehren Zarathustras, der etwa 500 Jahre vor Christi gelebt hat und dessen Lehren auf Buddha, Confucius und die indischen Weisen, die die Veden schrieben und die auch den Chaldäern und Aegyptern bekannt waren, von denen sie Moses erfuhr, übergegangen sind. Es handelt sich also um uraltes Weistum, das auch Jesus seinen Jüngern mitgeteilt hat. Die Grundidee all dieser Lehren ist die Reinhaltung „des Tempels der Seele“, also des menschlichen Körpers, damit auch die Seele rein sein kann, denn mens sana in corpore sano. Die Reinigung und Reinhaltung des Körpers ist auch heute noch für jeden Ghati, für jeden Yogi oder Yogischüler in Indien etwas selbstverständliches. Die Luktate spielt dabei eine außerordentlich große Rolle, denn es ist sicherlich ein mehr als eigenartiges Zusammentreffen, daß diese Luktate-essenden Menschen eine so hohe geistige und körperliche Entwicklung zeigen und ein so hohes Alter erreichen.“

Aufruf!

Diefenbachs Biographie ist noch nicht geschrieben. Eines der reichsten und gewaltigsten Leben, die in unserer blutarmen Zeit gelebt wurden, ist erloschen, hat reiche menschliche und künstlerische Früchte getragen, und die Mit- und Nachwelt hat bisher keine andere Kenntnis davon, als das Zerrbild von Anekdoten, das Spottsucht und Verleumdung auch um diese Gestalt gewoben haben.

Was in der vorliegenden Ausgabe in gedrängter Kürze über Diefenbach gesagt worden ist, läßt seine Größe ahnen, und wird in jedem Leser den Wunsch erwecken, endlich — wenn schon die Persönlichkeit durch den Tod entrückt ist — wenigstens sein Werk kennen zu lernen.

Doch Diefenbachs Werke, und zwar gerade diejenigen seiner fruchtbarsten Schaffenszeit, sind teils durch gewaltsame Kämpfe (Pfändung, Auktionen) zerstreut, teils von liebenden Händen als private Heiligtümer verborgen. Sie zu überblicken, zu einer Gedächtnis-Ausstellung und schließlich Drucklegung zu vereinigen, wäre insofgedessen nur möglich, wenn die gegenwärtigen Besitzer selbst die Hand dazu böten.

Wir richten deshalb an die Öffentlichkeit den Aufruf, nach Bildern K. W. Diefenbachs zu forschen und die Namen und Aufschriften der Besitzer an den Verlag der „Schönheit“, Dresden-A. 24, bekannt zu geben. Besonders willkommen wären auch einwandfreie Photographien der Gemälde.

P. v. Spaun, der Verfasser des Aufsatzes über Diefenbach und einstiger Mitarbeiter desselben, hat sich bereit erklärt, das an den Verlag der „Schönheit“ eingehende Material zu prüfen, zu sichten und zu verwerten.

Möge jeder Freund der Kunst und der Lebenserneuerung daran Anteil nehmen, in dieser Weise dem Andenken des Toten gerecht zu werden; das ist Pflicht des deutschen Volkes gegenüber einem seiner bedeutendsten und — verkanntesten „Meister“!

Jene, welche sich außerdem als Förderer in die im Schönheitsheim, Hettnerstraße 4, geführte Diefenbach-Ehrentafel eintragen lassen wollen, werden um ihr Einverständnis nebst Anschrift gebeten, damit ihnen über die fortschreitende Arbeit an einem Ehrenmal für Karl Wilhelm Diefenbach Nachrichten persönlich zugesandt werden können.



Bestes Material
bietet beste
Aufnahmen





Bombastus.
(Eingetz. Schutzmarke)



Bombastus.
(Eingetz. Schutzmarke)

BOMBASTUS- HEILPRAPARATE

Mundwasser ♦ Zahncreme

hergestellt nach den Rezepten von
Bombastus Paracelsus von Hohenheim!

Unvergleichliche Qualität und Wirksamkeit!

Prospekte kostenlos!

Man verlange „**Bombastus-Heilpräparate**“
in allen Apotheken, die kosmetischen Erzeug-
nisse auch in sonstigen einschlägigen Geschäften

**Fabrikanten: Bombastus-Werke,
Freital-Zauckerode**



Bombastus.
(Eingetz. Schutzmarke)



Bombastus.
(Eingetz. Schutzmarke)

Esst nach Drebber's Diätschule

damit endlich mal das ewige Kranksein aufhört, — damit man frohe Gesichter sieht und jeder einzelne neue, ungeahnte Kräfte fühlt, seine Verhältnisse zu verbessern und seine Lebensträume zu verwirklichen. Auch das Glücklichein kann man üben. Selbst der zerbrechlichste Körper leistet Unglaubliches, wenn er sachgemäß behandelt wird.

**Die Nahrung ist das werdende Blut!
Das Blut ist der werdende Körper!
Wie die Nahrung so alle Organe!
Drebber-Nahrung muß bei allen
Mahlzeiten die Grundlage bilden!**

Versuchen Sie unbedingt Drebber's: Alkalische Frucht-Edelsäfte

zu Stärkungskuren, besonders bei Nervenleiden.
Gedruckte Kuranleitung frei.

A mildsüß	Flasche RM. 1,40
B würzig-säuerlich	" " 1,60
Edelster Burgunder, rot	" " 2,50
Kurtraubensaft, weiß	" " 2,50

Nußprani, hochdelikat, aus Nüssen und Mandeln, kräftigt alle Organfunktionen, steigert die Leistungsfähigkeit, bewirkt rasche Zunahme. $\frac{1}{4}$ Pfd.-Tafel RM. 0,80, $\frac{1}{2}$ Pfd.-Tafel RM. 1,40, 16 gr. Tafeln franko RM. 22,40

Blähungsfreien Haferzwieback,

eine ideale Nahrung, vom Kind bis zum Greise. — Ein herrliches Hilfsmittel bei allen Kuren. 100 g Paket RM. 0,25, 40 Pakete franko RM. 10,—, 88 Pakete franko RM. 22,—, Kostprobe 15 Pfg. franko.

Fruchtgebäck, fast ohne Mehl. Sehr appetitlich! Zugleich natürlichste Hilfe bei Verstopfung. Stück ca. 1 Pfd. RM. 2,—, 8 Stück franko RM. 16,—

Hafer-Nußröllchen, Herkulesseise. Pfd. RM. 1,60

Doppelmalz, ein kostbares Edelprodukt für erwachsene. Dose RM. 1,80. 30 Dosen franko RM. 50,—

Wurzel-Extrakt, zur Entgasung und Entschleimung. Pfd.-Dose RM. 2,55

Diätkafee, duftreich, kräftig schmeckend. 1 Pfund RM. 0,65, Postpaket 8 Pfund franko RM. 5,90

Preise freibleibend

Diese Seite liefert Drebber's Warenabteilung

Jos. Jobst, Kaufbeuren (Bayern)

Äußere Buchleutenstraße 52

Postscheckkonto München Nr. 27252.

Wie viele

Drebber-Bücher besitzen Sie?

Versagen Sie sich zuweilen einen kleinen Genuß, ein Vergnügen, eine Annehmlichkeit und kaufen Sie sich dafür ein Drebberbuch oder mehrere.

Sie werden es nicht bereuen,

denn jedes Drebberbuch ist ein stummer Helfer, ein kostbarer Schatz fürs Leben.

Nr. 1 Die richtige Küche	RM. 0,90
Nr. 2 Heilkräfte der Nahrung	" 0,90
Nr. 3 Blähungsgase (hochwichtig)	" 1,20
Nr. 4 Selbstheilung	" 0,90
Nr. 5 Atmungskunst	" 0,75
Nr. 6 Gedankenschulung	" 0,90
Nr. 7 Taubwerden der Glieder	" 0,75
Nr. 8 Der Darm	" 0,75
Nr. 9 Grenzen der Ermüdung	" 0,75
Nr. 11 Gleichgewichtskunst	" 1,20
Nr. 13 Armut oder Reichtum	" 1,20
Nr. 17 Wahre Blutarmut	" 0,60
Nr. 18 Das Diätgesetz	" 0,90
Nr. 19 Die Rohkosttafel	" 0,90
Nr. 20 Die billige Diätküche	" 0,75
Nr. 23 Krebsheilung	" 0,75
Nr. 25 Säuglings-Diät	" 0,90
"Vorwärts zur Gesundheit"	" 15,—
"Das bewußte Leben"	" 12,—

Preise freibleibend. — Porto nicht vergessen!
Ausführliche Prospekte 15 Pfg.

Diese Seite liefert die Schriftenabteilung

Drebber's Diätschule

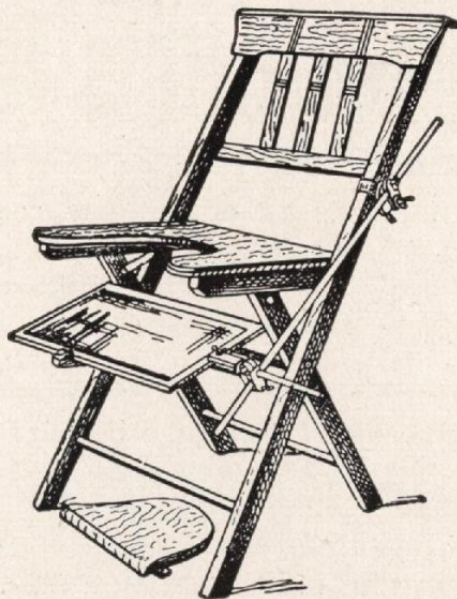
Oberkassel-Bonn N. 90

Postscheckkonto Köln Nr. 798 99.

Eigene Bienenzucht — 'Drebbertee — Nährsalze usw.

Zu haben in allen Reformhäusern.

Ausführliche Prospekte und Preislisten, sowie Bücher und Lehrkurse; ferner Angebote zum Wiederverkauf durch Drebber's Diätschule, Oberkassel-Bonn. N. 90.



Sonnenstuhl D. R. P. zur Anwendung der
Verjüngungstherapie nach Dr. v. Borosini.

Verjüngung durch Bestrahlung

Erfolgreiche Behandlung von Entzündungen und Furunkeln

Die leuchtenden Wärmestrahlen der Soluxlampe — Original Hanau — erzeugen eine sehr starke Hyperemie (Durchblutung) der bestrahlten Körperteile und ermöglichen damit Verjüngungskuren nach Dr. v. Borosini. Außerdem verordnen die Ärzte diese Bestrahlung als wichtiges Hilfsmittel bei den so häufigen, schmerzhaften Entzündungserkrankungen, z. B. bei Entzündungen des Mittelohrs, ferner bei Entzündungen der Mandeln, der Luftröhre, des Kehlkopfes, der Hoden und Nebenhoden, bei Zahnleiden, die durch Wurzel- und Beinhautentzündung entstanden sind („dicke Backe“), bei Menstruationsschmerzen, Gesichtsnervenschmerzen, Gelenkversteifung und Sehnenentzündung; auch bei Insektenstichen. Schnupfen wird sofort gemildert. Furunkel werden schneller „reif“, bleiben kleiner und öffnen sich schmerzlos. Gewöhnlich schon nach der ersten Bestrahlung vergehen die Schmerzen oder werden in unvergleichlicher Weise gelindert. Die Anwendung ist gefahrlos, auch bei Kindern, und sehr bequem.

Die Solluxlampe - Original Hanau - ist ein segensreicher Schutz gegen Schmerzen und Krankheit, eine wertvolle, vorbeugende Hilfe, die jederzeit bereit ist. Die Solluxlampe kann an jeden Lichtkontakt angeschlossen werden. Preis Mk. 100.— unverpackt ab Werk. Literatur über „Verjüngungskuren von Zarathustra bis Steinach“ zum Preise von Mk. 2.— durch den **Sollux-Verlag, Hanau, Postfach 395.** Verlangen Sie kostenlos die interessante Beschreibung der Anwendung und Heilwirkung von der

Quarzlampen-Gesellschaft m. b. H.
Hanau a. M., Postfach 388.

Keine Lebensreform ohne vernunftgemäße Hautpflege

denn die Körperdecke ist ein an der Allgemeingesundheit weitgehend beteiligtes Organ. Die durchgreifende Förderung ihrer lebenswichtigen Aufgaben bedeutet daher **Hebung des körperlichen Wohlbefindens.**

Das bewährte, so viel nachgeahmte, erste und älteste

Diaderma = Haut = Funktions = Del von M. E. G. Gottlieb

erfüllt dank seiner komplexen Zusammensetzung wie fein anderes Hautpflegemittel die physiologischen Voraussetzungen für die natürliche Unterstützung aller Hauttätigkeit und vertieft den gesundheitlichen Nutzen jeder Körperkulturellen Maßnahme.

Daher: Fein Bad,
Feine Massage,
Feine sportliche Leistung

ohne Salbung mit diesem ausgezeichneten, von Ärzten und Reformerkreisen anerkannten Präparate. In Verbindung mit der aus reinstem Pflanzenfett hergestellten

Diaderma = Hautfunktions = Pflanzenfett = Seife

verbürgt es die
ideale Vollendung rationeller Körperkultur.

Erhältlich in Reformgeschäften, Apotheken, Drogerien u. Sportartikelgeschäften oder durch Verlag der Schönheit, Dresden-A. 24, Göttnersstraße 4.



Man achte auf die Speerwerfer-Schutzmarke, um vor minderwertigen Nachahmungen sicher zu sein.

Literatur kostenlos durch **M. E. G. Gottlieb, G. m. b. H., Heidelberg.**



ERZEUGNIS DES FIDUS HAASE & SÜSS, NOWAWES

VERKAUFSTELLEN-NACHWEIS
DURCH OTTO STEPHAN,
SCHUHVERSAND
NOWAWES
44

**GUTEN SITZ
BESTE ARBEIT,
VERNÜNFTIGE
FORM UND GRÖSSTE
PREISWÜRDIGKEIT
VEREINIGEN
DIE:**

Stephan Schuhe



JUNKERS

Gasbadeöfen

Das tägliche Bad

gedeiht Kindern und Erwachsenen zur Gesundheit und Lebensfreude. Gesundheit ist Schönheit. Schönheit will Körperpflege, Körperpflege das warme Bad. Verlangen Sie unsere Prospekte.

JUNKERS & CO., DESSAU

Amateurphotographen!

Jede Aufnahme
muß gelingen bei Verwendung
des
automatischen Lichtmessers



JUSTOPHOT

Mißt selbsttätig - wissenschaftlich
exakt — unter allen Lichtverhältnissen. Unfehlbar richtige Expositionszeiten in der Sonne, wie in der Dämmerung, im Atelier und im dunkeln Innenraum, im Hochgebirge, an der See, in den Tropen, bei natürlichem und künstlichem Licht.

Lichtmessung 3 Sekunden.

Klassische Negative!

Erhältlich im Photohandel.

Prospekte „SCH“ frei von

Drem Bromölzentrale, Wien II.

Obere Donaustraße 111.



Wie ist das Leben schön-

wenn man gesund ist!

Wollen Sie das?

Dann tragen Sie, ob Mann oder Frau, nur noch Mahr's poröse Gesundheitswäsche. Poröse Bettwäsche, Mahr's Reformkorsetts, Büstenhalter, Kinderleibchen, Poröse Oberstoffe. — Gratisprospekt Nr. 114.

Mahr & Haake
Hamburg 23

Gege. 1901

Hammersteindamm 52-54

**MAHR'S PORÖSE
GESETZL. GESCH.
UNTERKLEIDUNG**

Lipsia

der vornehme Schuh mit
Gelenkstütze



Lipsia Schuhfabrik

A. Müller G.m.b.H.
Weißenfels a/S

Bezugsquellen werden gern nachgewiesen

K. W. Diefenbachs Schattenbilder

„Per aspera ad astra“
„Göttliche Jugend“
„Kindermusik“

Ausführl. Verzeich. v. Verlag.
Leipzig, Poststr. 3, umsonst
und portofrei erhältlich.

B. G. Teubner
Leipzig / Berlin.

Handwerklicher Hausrat

ist billiger als Fabrikmöbel,

wenn man nach material-
gerechten, stilvollen Ent-
würfen u. Werkzeichnun-
gen arbeiten läßt. Die
Entwürfe werden d. per-
sönlich. Wunsch. angepaßt!

Merzblatt verlangen

Heinz Schund

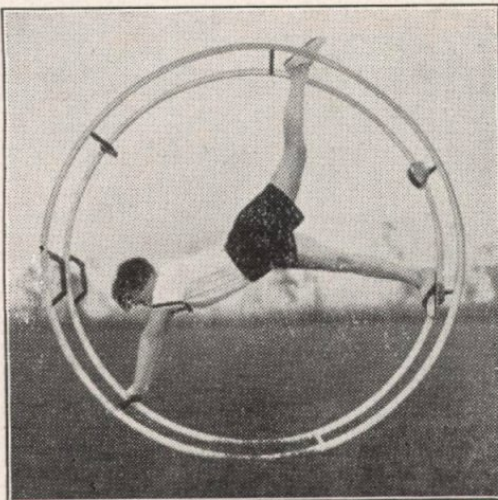
Innen-Architekt

Augsburg D 221/III.

Merzblatt verlangen.

Merzblätter gegen Rückporto.

**Die
Werbekraft
der Schönheit
ist bekannt!**



„Den Fortschritt in der Kultur und im Geistesleben bezahlen wir mit der Kraft und Schönheit des Leibes und oft mit unserer Gesundheit. Jeder Mensch soll Gymnastik treiben, so pünktlich, so regelmäßig und so wichtig, wie er sein Essen einnimmt und sich zum Schlafen legt.“

**Treibe Gymnastik und turne am
RHÖN RAD**

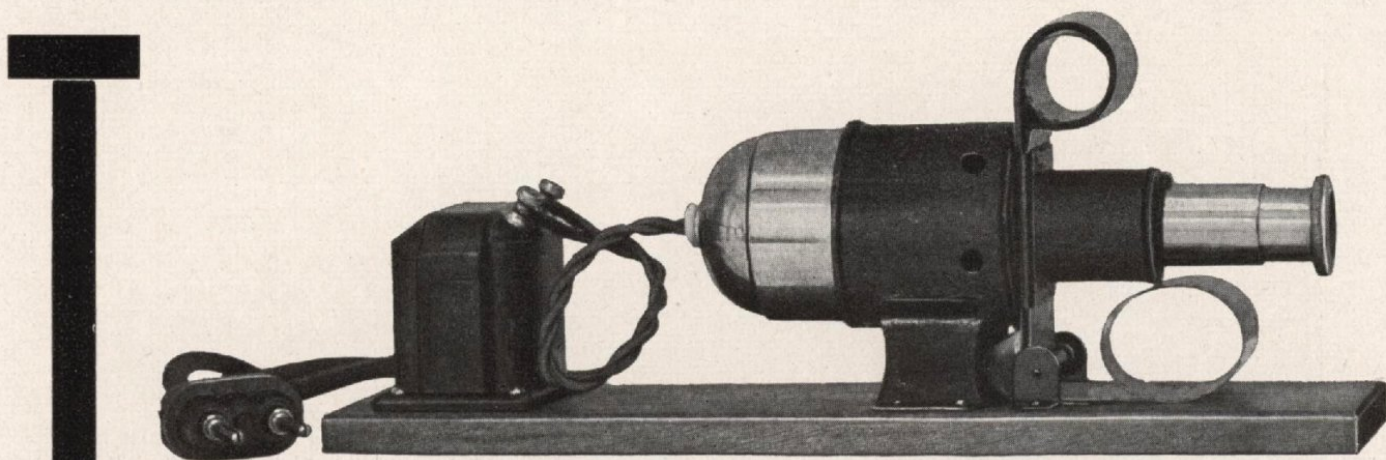
Das Gerät ist unentbehrlich für Badeanlagen und Familien in Gärten, für Sport- und Spielplätze.

Alleinhersteller:

Otto Feick, Rhönwerkstätten, Würzburg

Stereo-Serie „Das Rhönrad“ 10 wundervolle Doppelbilder in technisch sportlicher Vollendung und Raumverteilung. Preis M. 2.—. Soeben erschienen!

Verlag der Schönheit, Dresden A 24.



Lieferbar ab
1. 11. 27!

ALADDIN

ODER DIE WUNDERLAMPE

ist der Projektionsapparat für das Haus, für die Familie, für die Kinder. Er ist die Laterna magica des XX. Jahrhunderts.

Ihr Erwachsenen, wißt Ihr noch, welche geheimnisvollen Erwartungen das Wort Laterna magica auslöste, wenn Vater mit umständlichen Vorbereitungen die große Zauberalaterne hervorholte, die Petroleumlampe putzte, bis endlich das erste Bild erschien und uns mitnahm in ferne Länder. — Wieviel Mühe und Arbeit waren notwendig, um Euch diese Freude zu bereiten? — Und heute?

Da ist ALADDIN neben der Wunderlampe vergangener Tage ein Zwerg! Kaum zu glauben, daß man mit diesem kleinen Ding große Bilder projizieren kann.

Und dazu ALADDINS Schätze: DIE BILDSERIEN! Unzählig sind sie, keine Glasplatten etwa, sondern unzerbrechliche Streifen. Eine ganze Serie auf einem kurzen Stück Film!

ALADDINS Ausführungen und Preise:

Modell I M. 36.—, für Bildgrößen bis 1 m

Modell II M. 48.—, für Bildgrößen bis 2 m

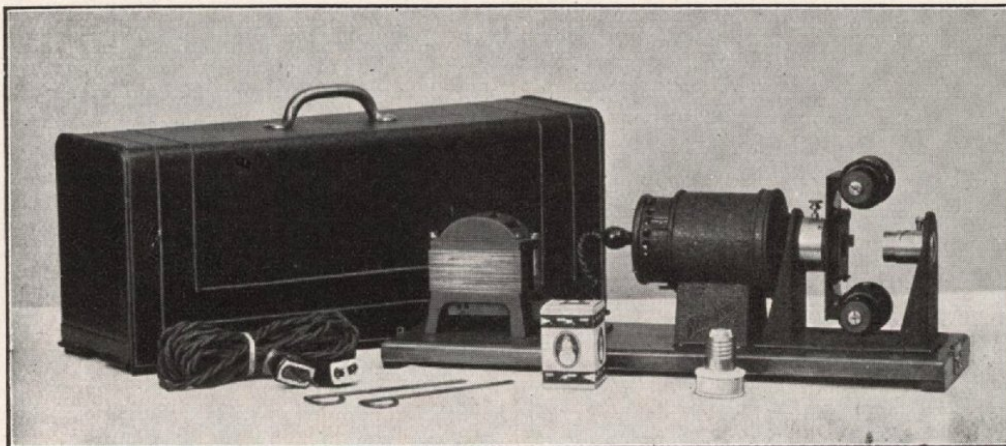
Modell III M. 48.—, für Bildgrößen bis 2 m

für 110 oder 220 Volt Wechsel- oder Drehstrom (bei III auch Gleichstrom), mit Transformator, komplett vorführungsbereit (III mit Widerstand)

Für größere Veranstaltungen:

Bildbandprojektionsapparat „Filmosto“

in 5 Typen im Preise von M. 95.— bis M. 212.—



Filmosto Type I, Preis M. 95.—

Alle Anfragen und Besichtigungen sowie Vorführung im Verlag der Schönheit, Dresden-A. 24, Hettnerstraße 4 (Schönheitsheim)

Vergleiche auch Licht-Luft-Leben, XXIII, Seite 133

27 SERIEN à M. 2.80

für jeden
Schönheits-
freund:

1. Kinderland-Sonnenland I
2. dto. II
3. Strahlmännlein
4. Schöne Knaben
5. Badeleben der Knaben
6. Frauen-Schönheit I
7. Im Blumenland
8. Wiener Frauen-Schönheiten
9. Berliner Frauen-Schönheiten
10. Nord. Felsbilder
11. Surén-Sport
12. Kraft-Kunst
13. Kallisthenie — S. Schneider
14. Walter Einbeck
15. Der Akt um 1900
16. Meer u. Dünen
17. Daheim
18. Märkisches Badeleben I
19. dto. II
20. Dresdner Badeleben I
21. Weibliche Tänzerstudien I
22. dto. II
23. Männliche Tänzerstudien I
24. Schönheit in der Bewegung I
25. Ihr Totentanz
26. W. Einbeck II
27. Märk. Badel. III

Außerdem:

Alte u. neue Kunst
Volkstümliches
Belehrendes
Städte-Serien
Kinder-Serien

Soeben ist erschienen:

PROF. DR. C. H. STRATZ

DIE KÖRPERPFLEGE DER FRAU

Dreizehnte, verbesserte und vermehrte Auflage

Mit 1 Tafel und 136 Abbildungen.
1927. In Leinwand gebunden M. 23.40

INHALT

Allgemeine Körperpflege. Kindheit.
Reife. Heirat. Ehe. Schwangerschaft.
Geburt. Wochenbett. Blütenjahre.
Wechseljahre. Alter.

Alle Stufen der weiblichen Entwicklung vom Kinde bis zur Greisin durchleitet der Verfasser mit gleicher Sorgfalt und verständnisvollem Interesse, besonders aber bringt er der Periode der Geschlechtsreife und der Mutterschaft liebevolles Verständnis entgegen. Gerade weil Stratz für die Schönheit der Frau so ausgeprägten Sinn hat und das rein Praktische nicht allein herrschen läßt, wird das Buch den Frauen besonders zusagen. Die schönen Abbildungen gewähren einen ästhetischen Genuß.

Verlag von Ferdinand Enke in Stuttgart



Kakao Schokolade

GERLING & ROCKSTROH, DRESDEN

Verkaufsstellen in allen Stadtteilen Dresdens
und vielen Städten Deutschlands!

Zur Beachtung! Die leicht verdauliche Gero-Puffreis-Schokolade,
Gero-Nährfals-Kakao und Gero-Nährfals-Schokolade sind ebenfalls
in allen Filialen von GERLING & ROCKSTROH zu haben.

Schönheit-Leser!

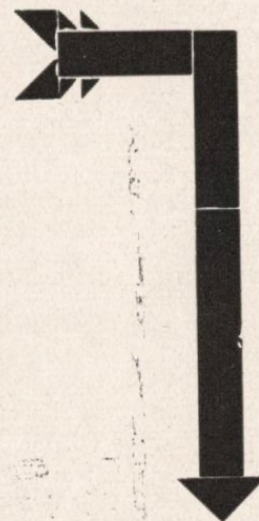
Seit nunmehr 25 Jahren drucke ich die „Schönheit“. An ihrer drucktechnischen Ausstattung hat meine Buchdruck-Werkstätte manches Verdienst. Ich glaube damit den Beweis erbracht zu haben, daß meine Buch-, Zeitschriften- und Akzidenzdruckerei mit in vorderer Linie im graphischen Gewerbe steht. / In dem großen Kreise der Schönheit-Leser werden viele sein, die gern ihre Drucksachen, seien es Kataloge, Prospekte oder Büroformulare, etwas geschmackvoller gestalten möchten, wie sie leider nicht sind.

Warum kommen Sie nicht zu mir?

Es soll mir eine Freude sein, Sie im Sinne der Schönheit schnell und gut zu bedienen, ohne Sie dabei zu überteuern.

Buchdruckerei der Schönheit G. Reichardt, Groitzsch

(Bez. Leipzig)



NUXO

NUSSNAHRUNG

**GESUND
NATURREIN
PREISWERT**

Schöne Körperformen, kernige Gesundheit, reine, wohlige Haut, lachende Augen hat man zeitlebens, wenn stets die NUXO-Erzeugnisse mit im Vordergrund der Ernährung stehen. Diese preiswerten NUXO-NUSSMUSE und GRIESSE, FETTE und KREME, PASTEN, KARMELS, BROMOSE und AHNLICHES sind unverfälscht und wasserfrei, bilden Naturkost bekömmlichster Art vom Säugling an (hierfür NUXO-MANDEL-EMULSION nach Dr. Bircher-Benner als Ersatz für Muttermilch.) Alle Lebenserneuerer schätzen NUXO seit nahezu 25 Jahren als Quelle der Kraft und Lebensfrische. Aufklärende Schriften Nr. 142 i auf Wunsch kostenfrei.

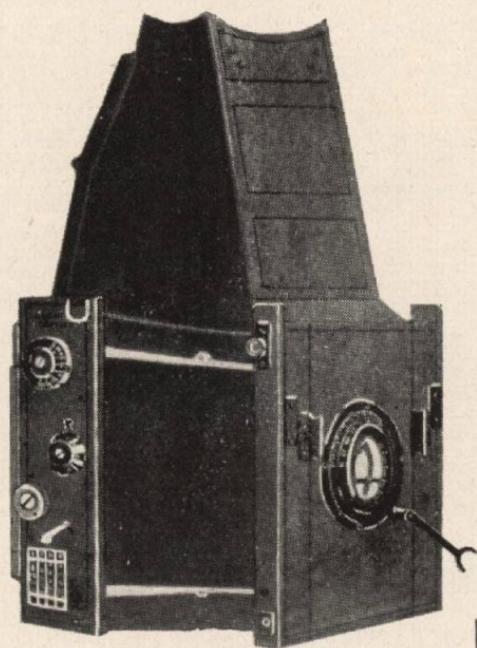
AUS
**NÜSSEN
UND
MANDELN**

**MUSE
GRIESS
KREME
FETTE
PASTEN
GEBÄCK**

NUXO-WERKE ROTHFRITZ & CO HAMBURG 15

PRIMAR- CAMERAS

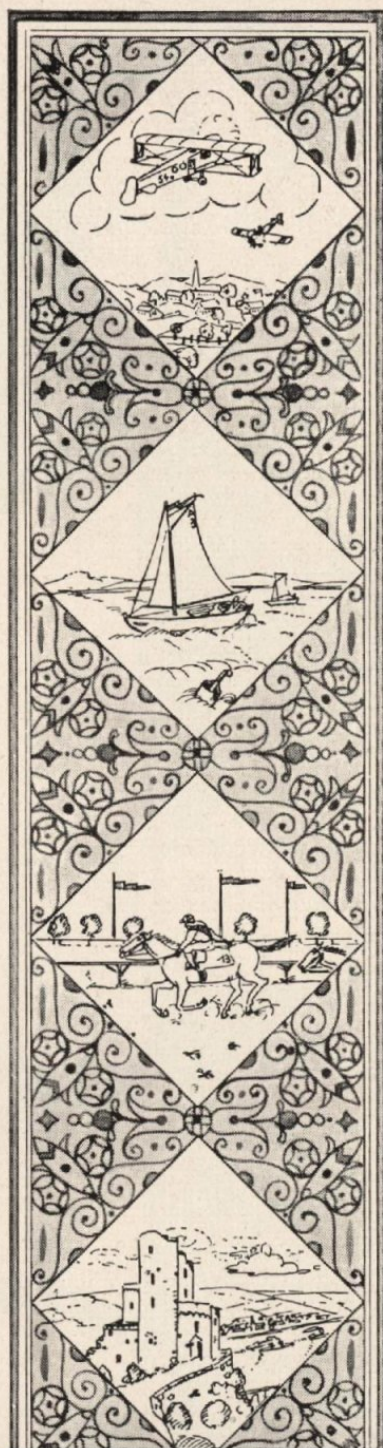
die beliebten
Apparate
des Sport-Photographen.



stellt her die Firma

CURT BENTZEN

• GÜRLITZ •



Fahrenkrog-Kunstgabe

die zweite der Kunstgaben des Verlags der
Schönheit, Dresden-A. 24 mit 6 wunderv. bunt.
Taf. u. 47 ganzj. Bildern. Preis des herrl.
Werkes Ganzl geb. M. 6.—, brosch. M. 5.—

1. Fahrenkrog-Heft

mit völlig anderem Bildstoff, 3 Bogen
mit textlichen und Bildbeiträgen
Mark 1.50



Sicht + Luft + Leben

vereinigt mit „Der Mensch“, Monatschrift für Schönheit, Gesundheit, Geist, Körperbildung

Schönheitsbund:

Schriftlei: Dresden-A. 24, Hettnerstraße 4, Fernruf 43829.

„Gyges“, München, Türkenstraße 96, Fernruf 21378.

Hochzeitsbund Lübeck: Schriftwart: August Trost, Moislinger Allee 6.

Zweigstellen der Schönheit:

München, Türkenstr. 96, Fernruf 21378

Berlin W 35, Steglitzerstraße 69,

Nollendorf 3440. — Wien XVII, Ludwig

Karba, Vollbadgasse 3. — Tschecho-

slowakei: Karl Mahler, Prag X,

Kralovska 24; Rud. Mattauch, Tysa.

Auslieferung

für den Buchhandel:

Leipzig, Hospitalstraße 10, Volkmar-

haus, Fernruf 10211 und 12211.

Reformhaus München, Türkenstr. 96.

XXIII

Verlag der Schönheit, Dresden-A. 24

9

25 Jahre Schönheitsbewegung

Am 1. Silbhardt 1902, nachdem am 1. Ostermond des gleichen Jahres die Eintragung des Schönheitsverlages ins Handelsregister erfolgt war, konnte zum ersten Male der „Schönheitsbote“ mit einem derartigen Erfolg in die Welt hinausgehen, daß es eines zweimaligen Nachdruckes bedurfte, um der Nachfrage zu genügen. Nur 25 Jahre liegen dazwischen! Und wie änderte sich in dieser kurzen Spanne das Bild unserer Lebensauffassung! — 25 Jahre Körperkultur, 25 Jahre Lebensreform! — Kann da der gesunde Geist der Schönheit besser beurkundet werden als mit einer Jubelgabe, betitelt:

Lebenserneuerung!

Können die Leitgedanken über „Lebensstil und Lebensbejahung“, die dem Jahrgang XXIII. vom Herausgeber vorangestellt wurden, besser gekennzeichnet werden, als durch einen Lebensausschnitt des Einen im Dreigestirn — Nietzsche, Wagner, Diefenbach — der machtvollen Verkünder und Wegbereiter neuen Menschentums. So schloß sich an das in den Wagnerkreisen aufs wärmste begrüßte Wagnerheft, als zweites das „Diefenbachheft“ an und rundet sich zum Ringe durch ein drittes, betitelt „Umwertung aller Werte“, dem Nietzsche geweiht, der den Übermenschen fordert, ihn lehrt, der den dionysischen, über der Erde schwebenden Tänzer verkündet! (Heft 11, Jahrgang XXIII). Auf dieser Gedankenwelt — die uns P. v. Spaun in dem Leitaufsatz „Diefenbach, ein Bahnbrecher“ überzeugend schildert —, Volksgifte zu bekämpfen, Volkunsitten zurückzudrängen, durch Abtun der falschen Scham den Geheimnissen der Menschentwicklung nachzuspüren, hat wohl kein anderer besser aufzubauen verstanden als der Dresdner Karl August Lingner, vor dessen schönstem Werk, der von ihm geschaffenen

Hygieneausstellung 1911, die Skeptiker warnten — denn sie waren der Meinung, einem solchen Unternehmen könne ein großer Erfolg schwerlich beschieden sein . . . Ein eigenartiges Zusammentreffen will es, daß gerade im Monat des 25jährigen Erscheinens der Schönheit endlich der durch den Krieg verhinderte Plan der Grundsteinlegung zum Deutschen Hygienemuseum — am 6. Oktober 1927 — erfolgte. Während Lingner mit Lufa, Bürste und Gebißreinigung praktisch der Körperpflege aufzuhelfen suchte, hat die Schönheit die Wiederentdeckung des Körpers in Licht und Luft herbeigeführt, hat diese Zeitschrift, die, als Lingner die Pforten zur Ausstellung öffnete, bereits rund eine Million Veröffentlichungen erreicht hatte, das Natürlichkeitsgefühl des Volkes gründlich gestärkt. So diente sie diesem Manne ein gut Teil zur Durchführung seiner Pläne, denn zehn Jahre früher hätte sich doch keiner gewagt, sich so offen zu dem Körper, zu seinen Funktionen und seinen Krankheitserscheinungen zu bekennen, als es hier in einer öffentlichen Schau geschah. So feiern wir denn diese Grundsteinlegung mit, die im Sinne seines Schöpfers nach der Denkschrift bezweckt: „Eine Stätte der Belehrung für die ganze Bevölkerung zu sein, in der jedermann sich durch Anschauung Kenntnisse erwerben kann, die ihn zu einer vernünftigen und gesundheitsfördernden Lebensführung befähigen.“ Zielbewußt hat der „Verein Deutsches Hygienemuseum“ den Gedanken der Wanderausstellung aufgegriffen, den unser Mitarbeiter Dr. med. Luerßen mit seiner Mutter- und Kindausstellung so vorbildlich durchgeführt hatte, jenes Mannes, dessen reiche Erfahrungen nach seinen Plänen in gemeinsamem Kampfe Schulter an Schulter mit der Schönheit eingesetzt werden sollten.

Mors imperator riß der Schönheit einen seiner überzeugtesten Mitarbeiter viel zu früh von der Seite, wie er in unseren Tagen dem zur Tat drängenden einzigartigen Künstler und Menschen Sascha Schneider uns nahm (vergl. Nachruf Schönheit Jahrgang XXIII, Heft 10). Während das Hygienemuseum mit öffentlichen großen Mitteln sein Ziel erreicht, Steuerfreiheit genießt, konnten die Schönheitsherausgeber nur mit großen Opfern den fortgesetzten Krisen entgegenzutreten. So ist es dringend an der Zeit, daß sich durch einen großzügigen Zusammen-

schluß auf breiter wirtschaftlicher Grundlage die Getreuen sich zum „Schönheitsbunde“ zusammenschließen. Das wäre der beste Dank für ein 25jähriges Wirken am Werke unserer gnadenspendenden hehren Schönheit! Ein freudiger Auftakt zu weiteren 25 Jahren!

Es wird gebeten unter Beigabe von 30 Pf. Drucksachen über den Schönheitsbund anzufordern.

Aber das Hygienemuseum wird in Kürze ausführlich berichtet werden.

Hafer und Weizen im Jahreslauf der Ernährung

Von Wilm M. Burghardt

Vitamine! Dieses Wort wird heute in fast jedermanns Munde geführt; die mannigfachen Veröffentlichungen über Ernährung und Küche fordern die Hausfrau auf, sich über Vitamin- und Nährgehalt der Nahrungsmittel zu unterrichten. Von den Vitaminen wissen wir zunächst, daß sie in Form von Energien und Spannungen wahrnehmbar und von gleichgroßer Bedeutung wie die Anzahl der Kalorien in den Nahrungsmitteln sind. Bahnbrechend für diese Erforschungen und Erkenntnisse sind Julius Hensel, sein Schüler J. Will (vergl. die Schönheit, Jahrgang XXI, Heft 12), Ragnar Berg, Alfred W. Mc. Cann und Borosini, (vergl. die früheren Jahrgänge von Licht-Luft-Leben).

So erkannte man auch, daß durch „sogenannte Reinigungsprozesse“ die Nahrungsmittel ihrer Vollwertigkeit, vor allen Dingen ihrer unberührten Natürlichkeit beraubt wurden, indem man bei Obst- und Getreidefrüchten die Schalen entfernte. Vor allem ist es das Getreide, das als das Erzeugnis „Brot“ die Hauptnahrung des größten Teiles der Menschheit bildet, unter Verwendung von Hafer in den kälteren, von Gerste und Weizen in den gemäßigteren Zonen: Vollkornbrot findet vielmehr Beachtung als vor dem Kriege.

Ehe das Brot existierte, ehe man von „altgermanischen Gebäckformen“ redete, noch ehe es einen Backofen (Zeit Christi) gab, noch ehe man hebräisches Brot ohne Sauerteig (Zeit Moses) kannte, ließ man Weizen zwischen Mahlsteinen zerreiben, in Wasser quellen, danach quetschen, trocknen und die nun entstandenen Flocken in „Kuchen“ pressen. In dieser natürlichen Form wurde der Kuchen verzehrt.

Vor der Kriegszeit schon wußte man Hafer und Weizen als Flocken zu Suppen zu verwenden, aber daß der Genuß dieser nach Reinigen und Quetschen in rohem Zustand der gesündeste und bei Gesunden der zweckmäßigste ist, diese Erkenntnis scheint erst jetzt, dafür aber mit Riesenschritten durchzudringen.

Am besten bleiben Hafer- und Weizenflocken in Form von gepreßten Tabletten haltbar. Dieses Verfahrens des Pressens hat den bedeutenden Vorteil, daß es die Flocken ohne den geringsten Schaden für den Nährgehalt in eine Form bringt, die zum Mitnehmen, zum Aufbewahren und auch zum Genießen sehr bequem und zweckmäßig ist. Im Haushalt lassen sich

die Rollen, weil in Pergament verpackt, viel besser aufbewahren, als Pakete mit losem Inhalt, weil letzterer trotz bester Maßnahmen von Mehlwürmern und Maden nicht verschont bleibt, was bei dem gepreßten ausgeschlossen ist. Die Tablettenform ist als Zuspäße zu Obst, eingekochten Früchten und Salat besonders geeignet. — Immer und zu jeder Zeit im Kreislauf der allgemeinen Ernährung, in den verschiedenen Jahreszeiten können Hafer und Weizen aufgetischt werden: gleich, wenn im Frühling das zarte Grün für Salate aus der Erde sprießt, zu frischgestochenen Spargel, zur Erdbeerzeit, zu Gemüse, oder im Sommer und Herbst zu allem anderen reifen Obst: frischen Äpfeln, weichen und saftigen Birnen, Pflaumen und Pfirsichen —, bis in den Winter hinein, neben der Nuß, dem Weihnachts- und Jahresymbol, zu Rosinen und zu den Früchten der heißeren Zone: Apfelsinen, Feigen, Datteln, Ananas und ähnlichen getrockneten oder gedünsteten Vorräten, die wie ein Wunder die heimische Tafel bedecken.

Der Geschäftsmann braucht seine kostbare Zeit nicht zu Kaffee- oder Teestündchen zu verpuffen, wenn er während der Arbeit mit irgendeinem Obst einige Plätzchen aus einer Rolle genießt, die ihn schnell sättigen.

Der Sportler wird diese Rohkost in Rollen nicht missen wollen, und derjenige, der die Quantität seiner täglichen Nahrungsaufnahme einzuschränken bemüht ist, nimmt davon mittags und abends. Für den Schwerarbeiter ist diese erprobte Tatsache besonders erfreulich.

Hafer und Weizen regen die Speichelbildung an. Selbst wenn der Neuling den Genuß nicht gewöhnt ist, weil der Mund zu trocken, wird er durch die bei dieser Kost nötige gründliche Bewegung seiner Kauwerkzeuge die Funktion der Speicheldrüsen anregen und dadurch auch eine Verbesserung seines Verdauungsapparates erreichen.

Das alles sind Vorzüge, die uns die Hauptnahrung in ihrer ursprünglichen Form gewährt. Und wer gesund bleiben will, bleibe bei dem oder gehe an den Genuß der noch vollwertigen und reinduftenden Nahrungsmittel, der Frischkost, zu denen Hafer und Weizen, in gepreßter Form „Haroh“* und „Weiroh“ genannt, gehören.

* Hergestellt werden diese Rollen im Frischkosthaus Birlisch, Dresden A., Bankstraße.

Zu nebenstehenden Bildern

Übung IV.

Nimm Grundstellung oder Seitgrätschstellung ein. Lege das Seil um den Hals. Führe die beiden Enden unter den Armen rückwärts und kreuze sie auf dem Rücken (unteres Bild). Fasse mit Untergriff (Handrücken zeigt nach hinten oder unten). Beuge die Arme nach dem Leib und atme aus.

Stecke alsdann die Arme seitwärts und rückwärts und ziehe dabei ganz leicht mit dem Seil die Schultern zurück. Dadurch werden die Schulterblätter einander sehr stark genähert. Atme dabei langsam durch die Nase nur in die Brust ein, Bauch eingezogen, oder atme mit dem Bauch voll ein und fülle gleichzeitig die Brust (Vollatmung). Im letzten Augenblick des Einatmens kann man sich auch auf die Fußspitzen stellen. Alsdann senke man unter gleichzeitiger Ausatmung die Fersen, beuge die Arme und drücke bei vorhergegangener Brusteinatmung die Ellbogen stark an die Brustwände, bei vorhergegangener Vollatmung dagegen die Hände auf den Bauch.

Ausatmung langsam durch die Nase oder zwischen den Zähnen mit ständig anschwellendem Zischlaut.

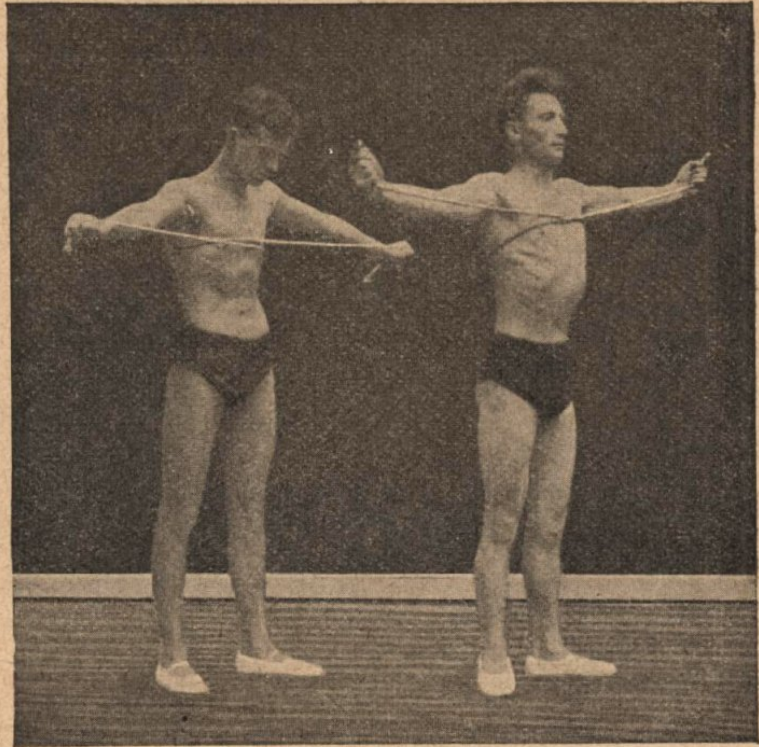
Bei dieser Übung kann man auch die sogenannte „saugende Einatmung“ machen. Man sauge durch die kleinstmögliche Öffnung der Lippen die Luft langsam in die Brust ein (der Bauch ist zu Beginn des Einatmens eingezogen). Hernach atme langsam, gleichmäßig zischend aus. Make daran anschließend einige leichte Beruhigungsatmungen.

Übung V.

Lege das Seil von rückwärts nach vorwärts um den Brustkorb. Kreuze über dem Brustbein die Enden desselben und fasse diese mit Untergriff. Ziehe an den Enden in seitlicher Richtung und atme aus.

Atme nur durch die Nase ein und ziehe dabei möglichst viel Luft nur in die Brust ein (Brustatmung). Das Seil liegt dabei locker um den Brustkorb und ist nur soviel von den Armen gespannt, daß es nicht an dem Brustkorb heruntergleiten kann. Gehe nach vollster Einatmung sofort zur Ausatmung über und ziehe dabei energisch den Brustkorb zusammen. Ausatmung durch die Nase, zischend oder bei Lippenstellung auf f, w, j oder e. Diese Übung hat den Zweck, den Brustkorb recht beweglich und elastisch zu machen.

Lege zuerst das Seil etwa drei Finger breit oberhalb



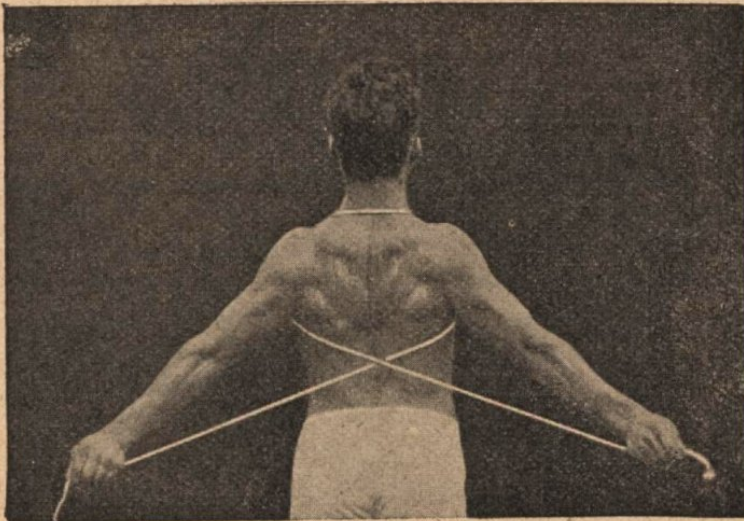
Aus A. Glucker: „Springseilgymnastik und Atmung“
(Links Ausatmung, rechts Einatmung) — Verlag Paul Mähler

der Brustwarzen, dann in Höhe derselben, und endlich eine schwache Hand breit unter den Brustwarzen (in Höhe des Schwertfortsatzes des Brustbeines) um den Brustkorb und mache in jeder Stellung langsam zwei vollständige Ein- und Ausatmungen.

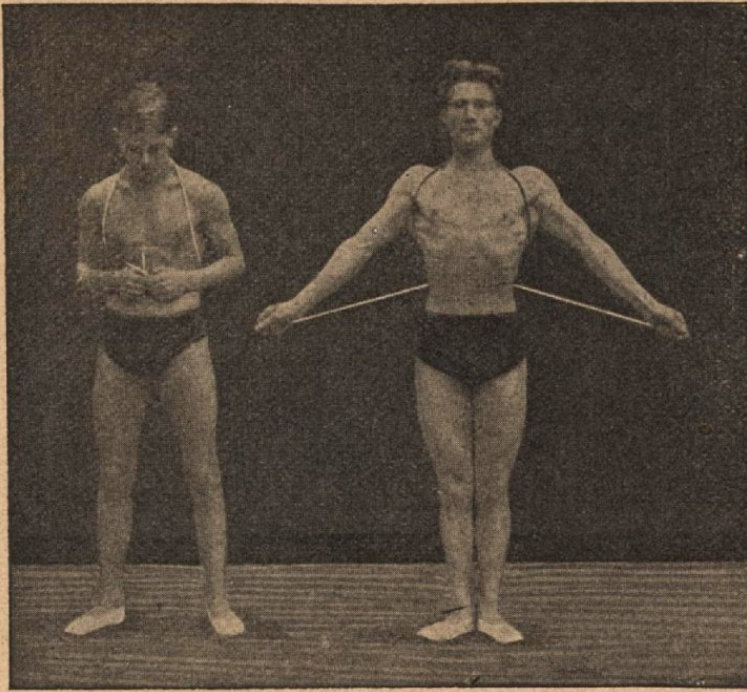
Schnellatmen: Man kann die Übung auch manchmal so ausführen, daß einigemal schnell und energisch durch die Nase eingeatmet und sofort mit einem vollen Zuge durch den offenen Mund ausgeatmet wird (aushauchen). Dabei wird mit dem Seil jedesmal ein energischer Zug ausgeführt. (Man kann auch durch die Nase ein- und ausatmen. Nasenflügel weit geöffnet oder schnell durch die Nase einatmen und ganz langsam zischend ausatmen.)

Ich kann mir kaum eine Übung denken, die die Elastizität des Brustkorbes in so hohem Maße zu fördern imstande ist. In meiner Gymnastik-Schule wird bei Kursbeginn der Brustumfang bei Ein- und Ausatmung gemessen. Dann lasse ich das Seil in der beschriebenen Weise dicht unter den Brustwarzen umlegen, tief einatmen und die Stelle, wo sich das Seil überschneidet, markieren, indem je eine farbige Schnur eingeflochten wird. Es ist nun interessant zu beobachten, wie im Laufe der Zeit der Brustumfang immer mehr zunimmt und wie schön dies jeder an seinem Seil verfolgen kann.

Bauchatmung: Diese Übung kann auch so ausgeführt werden, daß man nach tiefer Ausatmung mit dem Seil den Brustkorb zusammengeschnürt hält (Seil in Höhe der Brustwarzen) und nur mit dem Bauch (Zwerchfell) ein paarmal ein- und ausatmet. Beachte bei der Ausatmung, daß der Bauch etwas eingezogen ist. — Ebenso kann man auch abwechselnd Bauch- und Brustatmung oder beides gleichzeitig: die Vollatmung üben. Solche Übungen führen zu einer hervorragenden Beherrschung der Atmungsmuskulatur, und man kann die verschiedenen Lungenabschnitte wie die ganze Lunge vorzüglich üben und durchlüften.



Aus A. Glucker: „Springseilgymnastik und Atmung“
(Atmung: Ansicht von hinten) — Verlag Paul Mähler



Aus A. Glucker: „Springseilgymnastik und Atmung“
Rechts: Einatmung — Seil leicht angezogen; links: Ausatmung —
Zug mit dem Seil in seitlicher Richtung. Verlag Paul Mähler

25 Jahre im Dienst der Volksgesundheit.

Zu jenen, die im gleichen Sinne wie die „Schönheit“ für die Lebensreform kämpfen und 25 Jahre in ihrem Dienste stehen, gehört Carl August Heynen in Barmen, der Besitzer des „Jungbrunnen“-Unternehmens. Wie viele Führer der Reformbewegung, so ist auch er durch eigene Leiden zu einer natürlichen Lebensweise gekommen. Aus ideellen Gründen nahm er sich auch der wirtschaftlichen Leitung seiner Freunde an. So entstand sein Reformhaus, das erste eigener Art in Deutschland, dem bald eine Anzahl Zweigstellen im Ruhrgebiet folgten. Ein weiteres Verdienst Heynen's besteht aber auch darin, vegetarische Gaststätten ins Leben gerufen zu haben. Aber nicht nur Reformen in der Ernährung, sondern in der ganzen Lebensweise! Silberner Jubelglanz krönt heut seine Arbeit, galt sein Dienst doch der Schaffung einer lichtvollen, gesunden und frohen Menschheit. Heil seinem weiteren Schaffen!

Von der Nuß und ihrer Verwertung.

Der Architekt Hans Weisen hat in seiner „Baukunst“ die Forderung gestellt, in unserem großen Vaterlande riesige Nußwälder anzulegen, weil dies doch für das Volk von gesundheitlichem sowohl als auch materiellem Nutzen wäre; denn die Nuß gehört neben anderen Früchten zur Nahrung. Das bezeugt das gesunde menschliche Gebiß mit seinen starken Eckzähnen, die den Knackzähnen der großen Affen entsprechen. Wer aber verfügt heute

noch über die Naturkraft, Nüsse zu zerbeißen und auf stahlharten Backenzähnen so restlos fein zermahlen zu können, daß sich das Mark völlig einspeicheln und gut verdauen ließe?

Beweisen denn nicht unsere Bilder auf den Seiten 439 und 443, daß solche Nußnahrung, wie sie in so bequemer Form uns von den Nußwerken geboten wird, einem schönen und kraftvollen Menschen wertvolle Dienste leisten, jenen Tänzermenschen, der durch unsere Stereoserie 9 als überzeugender Beweis dafür gebracht wird, wie sehr eine solche Diät den Menschen kraftvoll, frisch und froh erhält!

Noch vor 25 Jahren war die verarbeitete Nußnahrung etwas fremdes. Seit 1902 hingegen wurden nach Grundsätzen, die der Gesundheitsförderung und Erhaltung der strengsten Naturreinheit Rechnung tragen und sich darum außerordentlich bewährten, Fette, Fruchtpasten und gebackene

Erzeugnisse zum selbständigen Genuß, ferner als Brotaufstrich und zum Kochen hergestellt. Der Spruch „Omnia in nuce“ = „Alles gibt die Nuß“ wurde der Herstellerin, den Nußwerken Rothfriz & Co., Hamburg*, zum Leitsatz. Auf viele Anhänger der Lebensreform übertrug sich diese Auffassung, die auch ihr Teil beiträgt zum Bilde des neuen Lebensstils.

Die Zukunft unseres Weinbaues. Die mit ungeheuren Mitteln im Reiche durchgeführte Propaganda: „Trinkt deutschen Wein“ geht von der falschen Auffassung aus, daß dem deutschen Weinbau nur geholfen werden könne, wenn in noch größerem Umfange als bisher die Weintraube vergoren wird. Nun beweist schon das Weinland Kalifornien, daß die Weinbauern viel besser fahren, wenn sie ihre Erzeugung auf alkoholfreie Verwendung einstellen. Auch in Deutschland ist diese Methode möglich, wenngleich unser Klima für den Weinbau bei weitem nicht so günstig wie das Kaliforniens ist. So hat eine Weinbaugemeinde, das badische Dorf Ellmendingen bei Pforzheim, sich völlig auf die alkoholfreie Weinbereitung umgestellt und damit gute Erfolge erzielt. Auch Winzergenossenschaften an der Mosel erwägen die Herstellung von Süßmost in größerem Maßstab. Dadurch würde auch die Volksernährung einen großen Nutzen haben, denn bei der gärungslosen Verwertung der Traube bleiben alle Nährstoffe und Nährsalze unangefastet.

* Näheres bitte aus den feindurchdachten Drucksachen zu ersehen, die jedem auf Verlangen gern zugesandt werden.

**Branz-Platte bürgt für Höchsteffekt
Beim aufzunehmenden Objekt!**

Die Neue Laterna magica

(Bildband-Apparate und Bildband-Serien.)

Wenn wir als Kinder in den heimlich warmen Schulklassen im Dezember von unserem Lehrer gefragt wurden, was wir uns zu Weihnachten wünschen, so klang es aus dem Munde der schon etwas begüterteren Kameraden: „Ich wünsche mir eine Laterna magica!“ Und wenn der Lehrer den Abschnitten, der kaum bis 10 zählen konnte, fortsetzte: „mit wieviel Platten“, so schrie er aus Leibeskräften: „Mit hundert!“

Aber nicht nur unter den Kindern, sondern auch unter den Erwachsenen hat die „Zauberlaterne“ mit der „Petroleum“-Lampe manche frohe Stunde bereitet, und selbst die Ausbreitung des Lauffilmes tat der ehemaligen Wunderlampe keinen so erheblichen Abbruch.

Heut aber, da wir in der Anwendung des Bandfilmes und der Elektrizität sehr fortgeschritten sind, sind auch die Möglichkeiten der Verbesserung der Wunderlampe nicht unausgenutzt geblieben. Wie das menschliche Wissen durch Fernhören im eigenen Hause sich bereichert, so kann dies auch durch das Lichtbild an der weißen Leinwand geschehen. Bildserien in der Zahl von 40 und mehr Aufnahmen mit Erläuterungen auf diesen Streifen oder mittelst kleiner textlicher Druckbeigaben schenken in kleinen oder großen Kreisen durch die neuzeitliche „Laterna magica“, und zwar der „Filmsto-Apparate“ für Vereine und Veranstaltungen, der „Alladin-Apparate“ für den Hausgebrauch, umfangreiches Wissen: aus dem Reiche der bildenden — klassischen, mittelalterlichen und neuklassischen — Kunst, aus der Natur, aus dem Reiche der Wissenschaften, dann wieder aus dem Kinderland und nicht zuletzt aus der Körperkulturbewegung.

Der schöne menschliche Körper im Eigenheim auf der Leinwand! Wenn im Winter das Freiluftleben nicht möglich und daher daheim nur ein kurzes Luftbad morgens oder abends angängig ist, so sind diese Bildstreifen für Gäste im Hause eine gute Vorbereitung oder Unterhaltung und Freude, um den Schönheitsgedanken auf diese sinnfällige Art und Weise immer weiter zu tragen!

Die Weihnachtszeit naht: Wenn Ihr, liebe Schönheitsbündler und Freunde, Eurer Familie und Euren Kreisen eine wahre Freude bereiten wollt, dann stellt einen Bildband-Apparat ins Haus! Dieser ist viel leichter erschwinglich, als ein guter Photoapparat, der freilich zur Schaffung eigener Privat-Bildbandstreifen nötig ist. Diese Privat-Bildbandstreifen werden gern vom Lichtbildamt der Schönheit angefertigt.

Im Schönheitsheim stehen einige Projektionsapparate mit Bildbandstreifen zur Ansicht und Vorführung, und jeder Freund, der sich mit Hilfe dieser neuzeitlichen Zauberlaterne von der Arbeit des einfachen Apparates überzeugt, wird mit Hilfe dieser neuzeitlichen Zauberlaterne an den langen Abenden ein Märchenreich von Licht und Form im eigenen Heim, im frohen Kreis Gleichgesinnter darbringen.
bu.

Deutschlands größte Fabrik photographischer Papiere, die Mimosa, A.-G. in Dresden, konnte in diesem Jahre auf ihr 25jähriges Bestehen zurückblicken. (Allerdings gehen die Anfänge des Unternehmens bereits auf die 90er Jahre des vorigen Jahrhunderts zurück.) Ganz besonders hat sich die Mimosa, A.-G., die heute mit einem Kapital von 2,5 Millionen Mark arbeitet, durch ihre vorzüglichen Gaslichtpapiere für Fachphotographen und Amateure bekannt gemacht. „Delotyp“, „Delotyp-Carbon“, „Sunotyp“, „Orthotyp“ und wie die zahlreichen Sorten der Mimosa-Papiere sonst heißen mögen, haben den Namen dieses größten deutschen Unternehmens auf dem Gebiete lichtempfindlicher Papiere weit über Deutschlands Grenzen hinausgetragen. In der Tat werden Mimosa-Papiere in der ganzen Kulturwelt benutzt. Neuerdings hat die Gesellschaft auch die Herstellung photographischer Platten und Filme aufgenommen; ihr Fabrikationsprogramm umfaßt sonach alles Photomaterial vom Negativ bis zum fertigen Bilde. — Aus einer relativ kleinen Fabrik ist im Laufe der Jahre ein Unternehmen geworden, dessen Arbeitsfläche 13400 qm umfaßt, und das ständig mehr als ein Duzend Gießmaschinen beschäftigt; gewiß schon rein äußerlich ein Beweis dafür, daß der Gedanke der Qualität hier eine ausschlaggebende Rolle gespielt hat.



Ortsgruppe Chicago, Ill., U. S. A. In der letzten August-Versammlung wurden zunächst neue männliche und weibliche Mitglieder aufgenommen, dann die Pläne für den Winter und seine Zusammenkünfte besprochen, dabei beschlossen, die Übungen fortzusetzen, sorgfältige Behandlung und Vortrag über die Stoffe: Anatomie, Physiologie, vegetarische Diät, Massage, Wasser- und Strahlenbehandlung (ultraviolett). Ferner Verhalten bei Versammlungen, Übungen und Unterricht, ethische Fragen. Für Unterricht und Leseabende sind Klassen eingerichtet worden, welchen sich alle Mitglieder anschließen müssen. Infolge Raum-mangels können bis zum nächsten Frühjahr nur noch 10 Mitglieder aufgenommen werden. Vom 1. April 1928 ab ist für eine weitere Aufnahme von 20 bis 25 Mitgliedern hinsichtlich des Raumes Sorge getragen. Anmeldung im Büro der Ortsgruppe Chicago (Chicago Light-Club) 345 Center Street, floor rechts.

Schlüter-Brot. Ein Lebensreform-Hest würde unvollständig sein, wenn nicht auf dieses ausgezeichnete Vollkornbrot hingewiesen wird. Ohne Vollkornbrot kein gesundes Gebiß — ohne Vollkornbrot kein gesundes Blut — ohne Vollkornbrot keine gesunde Verdauung! Der Genuß von Schlüter-Brot bietet daher Gewähr für die wahre Lebensfreude. Ausführungen im 2. Lebensreformheft.

Das Körperliche Sehen

Stereoserie 9: Tänzer

So sieht der neue Lichtbote aus: eine straffe, herbe Persönlichkeit, die mit eiserner Strenge das Leben zu meistern versteht, die äußerst begabt ist und ganz im Sinne Nietzsches den Tänzer darstellt, der den höheren Menschen schaffen und bilden will. Ein Lebensreformer ist dieser Lichtbote, der trotz seiner Herbheit Geschmack hat für zweckmäßige Haus- und Gartengestaltung, der in Träumen und Ge-



Aus A. Glucker: Sprungseilgymnastik und Atmung
Wie ich meinen täglichen Morgen Spaziergang
ausführe. — Verlag Paul Mähler

danken sein Reich sich ausmalt und auch mit Hilfe seiner Energie durchführen wird. Solche Lichtkinder bedürften wir in größerer Zahl, dann meisterten wir die uns gestellte Aufgabe im Fluge.

An einem heißen Sommertage wurden in der Dresdner Heide mit der Stereokamera jene Aufnahmen angefertigt, die nun zur Serie 9: „Tänzer“ zusammengestellt sind. — Bewegungen, die den Menschen erst schön gestalten, keine Posen, keine Stellungen im üblen photographischen Sinne, sondern durchgeführte gymnastisch-tänzerische Übungen, die ebenso meisterhaft sind, wie der Tänzer das Leben zu meistern versteht. Er hat sich selbst und den Anderen folgenden Satz zum Leitgedanken gesetzt: „Der Mensch ist nur dann ganz Mensch, wenn er spielt, wenn er in selbstbestimmter, gelassener Ruhe die eigenen Funktionen seines Selbst spielend verwaltet, wenn er sich genügend in seine Möglichkeiten einfühlt, sie gut erfaßt und sie erweitert (Peter, Dresden).“

So möge diese Serie hinausgehen in der Erwartung, daß sie zur Vervollkommenung des menschlichen Körpers anspornen möge, im Sinne

der Mahnung: „Auch Schönheit will und muß erarbeitet werden (Nietzsche).“

Zwei Bildproben des Tänzers und zwar eine davon aus der Serie, sind auf S. 441 u. 443 der vorliegenden Ausgabe wiedergegeben, Diese Bilder und auch die Stereoserie (umfassend 10 Blatt für Mk. 2.—) werden große Freude bereiten und darum gute Aufnahme finden. b.

Bombastus-Werke, Freital-Zauckerode.
Nachdem der Name des Bombastus Parazellus im Zusammenhang mit den modernen geistigen Strömungen in den letzten Jahrzehnten, namentlich in der medizinischen Literatur, immer häufiger genannt wird und es uns bekannt wurde, daß obengenannte Werke sich speziell mit der Herstellung von chemisch-kosmetischen und pharmazeutischen Präparaten im Geiste dieses großen Reformators der Medizin befassen, möchten wir auf Grund persönlich gewonnener Eindrücke nicht unterlassen, dieser Werke mit einigen Worten zu gedenken.

In landschaftlich schön gelegenen Gelände wurde diese Fabrik vor mehr als 20 Jahren gegründet und für jeden, dem in die Fabrik- und Kontorräume Einblick gewährt wird, ist es auf natürlichem Wege fast unerklärlich, mit welcher liebe- und verständnisvollem Eingehen auf die in Bombastus Parazellus zeitsfremder, mystisch-bilderreicher Sprache gegebenen Original-Vorschriften die einzelnen Heilmittel — Arcana — zusammengesetzt werden, deren Güte sich allgemeiner Anerkennung erfreuen.

Parazellus stellte die Forderung auf, daß der Prozeß der Arzneiwirkung nicht erst im lebenden Körper, sondern schon während der kunstvollen Bereitung der Heilmittel seinen Anfang nehmen soll. In der gewissenhaftesten Erfüllung dieser schwierigen Aufgabe Hohenheims liegt das Geheimnis der fast wunderbaren Heilwirkung der „Bombastus-Präparate“.

In eigenen großen Plantagen wird hauptsächlich die Salbei nach streng astrologischen Gesetzen kultiviert, die ja seit Jahrtausenden als heilkräftigste Pflanze anerkannt ist und deren Blüten und Blätter wundersame Harz- und Gummistoffe enthalten, die auf spagyrischem Wege extrahiert, in Form von Essenzen, Tinkturen und Extrakten zur Herstellung der Präparate ausgiebigste Verwendung finden.

Die Fabrik ist auf eigenem zirka 30 000 qm großen Gelände errichtet, mit modernsten Maschinen ausgestattet und die Salbeiplantagen umfassen einen Flächenraum von zirka 300 000 qm.

Esst mehr Schwarzbrot! Diese Mahnung sollte insbesondere nach den Entbehrungen während und nach dem großen Weltkriege mehr Beachtung finden. Und doch ist man im modernen Hochmüllereiverfahren immer weiter dazu übergegangen, den inneren weißen Mehlkern von den Randschichten der Kleie zu trennen und ihn ausschließlich zur Herstellung unserer sämtlichen Backwaren zu verwenden, die Kleie aber dem Vieh zu überlassen.

Verhängnisvoller Irrtum und Folgeerscheinungen unserer Ernährung! Gerade in den Randschichten des Getreidekorns lagern die für den Zahn- und Knochenbau so außerordentlich wichtigen Nährsalze wie Kalk, Eisen, Kali, Magnesia, Kieselsäure und andere. 1926 erst ist nun auch wissenschaftlich festgestellt worden, daß sich in diesen Randschichten auch noch Stoffe befinden, die Ernährungsstoffe oder Vitamine heißen und deren Bedeutung für die menschliche Ernährung immer klarer erkannt wird. Und welchen Einfluß haben diese Nährsalze beim Wachstum, dem Knochen- und Zahnbau unserer Kinder! Ihnen vor allem sollten wir ausschließlich Vollkornbrot geben. Angeahnt groß ist der Verbrauch von Laxiermitteln — besonders in Frauenkreisen zur Behebung der verstopfenden Wirkung unserer heutigen Kost. Nur der Arzt kennt die Folgen der meist chronischen Verstopfungen der Frauen: Kopfweh, Mattigkeit und nicht zuletzt auch viele Unterleibsleiden. Ein Vollkornbrot mit allen Teilen des Getreidekornes wirkt dagegen wie ein natürlicher Besen; alle Fäulnisreste und Mikrobenester werden ausgesagt, und es wird sich ein regelmäßiger Stuhlgang ohne künstliche Hilfsmittel einstellen. In vielen Kreisen ist die Ansicht verbreitet, daß Schwarzbrot schwer verdaulich sei. Gerade das Gegenteil ist der Fall. Magenleidende sollten überhaupt nur das sogenannte Schwarzvollkornbrot*, das zu den schwärzesten Broten gehört, essen; denn es ist infolge seiner Herstellungsart das leichtverdaulichste Brot. Dienen wir der Gesundheit, so dienen wir dem Volke und der Menschheit. Wie reine Luft für die Lungen, ist reine Nahrung für den Magen nötig; dazu gehört auch der Genuß reinen Vollkornbrotes.

Was ist „Immunität“? Immunität ist die Widerstandskraft gegen lebensschädliche Einflüsse, vor denen wir uns nicht direkt schützen können, gegen die aber unser Organismus besondere Schutzmittel selbst hervorbringt. Unsere Lebenserneuerung müßte in erster Linie darin bestehen, sich „immun“, widerstandsfähig gegen die für das gewöhnliche Auge unsichtbaren, unterm Mikroskop durch besondere Färbemethoden jetzt aber deutlich erkennbar gemachten Kleinlebewesen (Mikroorganismen) zu machen, die alle die Ansteckungskrankheiten, Entzündungen, Eiterungen usw. hervorbringen.

Von der Immunität unseres Körpers abhängt, das hat jetzt ein alter, erfahrener, biologisch ausgebildeter Arzt, Herr Geh.-Rat Dr. Gerster, der ehemalige Gründer und Vorstand der „Medizinisch-Biologischen Gesellschaft, in der „Ärztlichen Rundschau“ (Nr. 13, 1927, München) in einer längeren Abhandlung klar gemacht. Der Physiolog Georg Hoffmann in Dresden hat die Erlaubnis erhalten, Sonderabdrücke von dieser hochwichtigen Abhandlung anfertigen zu lassen, die er an jeden Interessenten kostenfrei abgibt, der sich auf unsere

Zeitschrift bezieht. Man schreibe nur Postkarte an Herrn Georg Hoffmann, Dresden-A. 19, Mosenstr. 10.



„Die Nährsalzlehre und die Konstitutionskraft“ betitelt sich eine kleine Broschüre, die der Verfasser des „Ra Salwito“, J. G. Brockmann, vor etwa zehn Jahren herausgab, Preis Mk. —.60. Das Ganze war ein Vortrag, den er vor seinen Fachkollegen gehalten hatte. Hatte schon seine Schrift „Die Konstitutionskraft (menschliche Lebenskraft), die Basis der Heilkunde“, die im Jahre 1914 erschien, berechtigtes Aufsehen erregt, durch das vollständig selbständige Denken des Verfassers, das von keiner Seite beeinflusst bzw. entlehnt war, so bildete die Nährsalzlehre gewissermaßen die Fortsetzung der „Konstitutionskraft“. Auch hier staunt man über die Logik und das eigene selbständige Denken des Verfassers. Er bricht ohne weiteres mit den althergebrachten Anschauungen, — sie sind veraltet. Ohne Umschweife geht er auf die Schwächen der bisherigen Nährsalzlehre ein und das ist der Retortengeist. Rücksichtslos rückt er diesem Retortengeist zu Leibe und beweist folgerichtig, daß der menschliche Körper, besonders der Verdauungsapparat, niemals einer Retorte gleicht. Der menschliche Verdauungsapparat stellt nach seiner Meinung gewissermaßen eine elektrogalvanische Ionisierungsanstalt dar, in welcher alle eingenommenen Speisen in ihre Urbestandteile (Ionen) zerlegt werden. Jede Speise besitzt einen bestimmten elektromagnetischen Wert, der durch ihre Ionisierung frei wird. Die Zusammenfassung dieser elektromagnetischen Werte ist die Hauptsache, sie bildet die Grundlage beim Verdauungsprozeß zur Ergänzung unserer Lebens- oder Konstitutionskraft. Die Nahrungsmittelchemiker alten Stils versuchten die Regulierung der Nährstoffverhältnisse durch Nährsalze aller Art herzustellen. Und wäre, wie es alle vermuteten, der Magen eine chemische Retorte, sie hätten glänzend ihre Aufgabe gelöst, wie Hensel, Lahmann und manche andere.

Die Herren der Wissenschaft konnten nicht anders urteilen und logisch folgern, weil ihnen allen das Problem der menschlichen Lebenskraft völlig fremd war. Und gerade hier setzt J. G. Brockmann ein und kommt zu überraschenden Schlüssen. In seiner Schrift: „Die Konstitutionskraft“ (menschliche Lebenskraft), bringt er näheres über diese Lebenskraft, über die er sich dann in seinem größeren Werke „Ra Salwito“ (Vorzugspreis Mk. 12.50) noch ganz ausführlich äußert. Damit schafft er aber die bis dahin unbekannte Basis der Heilkunde und lenkt folgerichtig die ganze Nährsalzlehre in neue Bahnen. Wer die drei Schriften: „Konstitutionskraft“, Nährsalzlehre und Ra Salwito (Der Heilkünstler)“ durchliest, sieht, wie der

* Hergestellt werden z. B. solche in der Schwarzbrot-Fabrik Esche, Dresden-A., Löbnißer Str., das sich besonders durch weite Verbreitung auszeichnet.

Verfasser in unablässiger Arbeit dieses Problem der menschlichen Lebenskraft wirklich geklärt hat, und zwar in überraschend einfacher und folgerichtiger Weise! Hierdurch aber gewinnen seine Schriften einen ganz besonderen grundlegenden Wert.

Vererbung und Geschlechtsleben. Vierteljahresschrift mit besonderer Berücksichtigung des Sexualrechts und der Sexualpädagogik. Herausgegeben von Dr. A. Forel und Dr. F. Behnow. Heft 3 (Verlag Rich. A. Giesecke, Dresden). Preis Mk. 1.60.

Das soeben zur Ausgabe gelangende 3. Heft dieser gehaltreichen Vierteljahresschrift bietet zunächst einen wertvollen Beitrag von Prof. Dr. R. Gaupp, „Die sexuelle Notlage der jungen Männerwelt“. Er geht mit seiner feinfühligsten Darstellung von dem Standpunkt aus, daß je feiner der Mensch organisiert ist, je reicher seine gesunde Natur das volle Leben umfaßt, er um so stärker von den Stürmen des Liebestriebes erschüttert zu werden pflegt. Die Welt freilich weiß wenig von all dem. Scham und Sitte verbieten die Rede von dem gewaltigen Triebe und verbergen seine Äußerungen. Die Lebensbeschreibungen großer Männer und Frauen berichten uns oft vielen wertlosen Kleinkram, aber sie sagen uns so häufig nichts von dem vielleicht Wichtigsten, von dem, was wohl oft den Kern der großen Persönlichkeit ausmacht; von der Art, wie sie in sich selber die gewaltige Macht der Libido gefühlt und gebändigt und in großes Erleben, in Lieben und Hassen, in Handeln und Leiden umgesetzt hat. In warmherzigen Worten sucht der Verfasser hier Aufklärung zu schaffen und weist der Jungwelt den Weg zur Sublimierung der Libido, als den mächtigsten Bundesgenossen im Kampfe mit dem früh sich meldenden Triebe. — Geheimrat W. Ostwald setzt sich mit dem Problem der „Dekadenz“ unserer Zeit auseinander. Wenn er im allgemeinen auch glaubt, optimistisch in die Zukunft schauen zu können, so sieht er doch für diese eine Gefahr, und zwar durch die Frauen, herannahen. Zwei große Aufgaben hat ein Kulturvolk zu erledigen, von denen die eine allen Völkern gemeinsam ist, wie hoch oder niedrig sie auch in der Kultur stehen mögen. Damit ein Volk seine Stellung neben den anderen erhält, muß es nicht nur einen mindestens proportionalen Anteil an dem allgemeinen Kulturfortschritt leisten, sondern es muß sich dabei auch rein zahlenmäßig mindestens erhalten, womöglich vermehren. Diese letzte fundamentale Angelegenheit wird nun in ihrem Erfolg durch die Frau bedroht, die unbedingt maßgebend dafür ist, ob sie die Frage mit „Ja“ oder „Nein“ entscheidet. F. Frhr. v. Stenglein äußert sich über „Dichterkraft und Mannbarkeit“ mit dem Ergebnis, daß wir von den Zuständen unseres Körpers nicht loskommen; sie beseligen und beglücken uns, sie sind die Vermittler für alle unsere Empfindungen, der Ursprung unserer Kleinheit und unserer Größe. — Ein die weitesten Kreise angehendes Kapitel behandelt Dr. Hermann

Schall in seinem Beitrag „Gesundes Geschlechtsleben“. Neben der Diätetik der Seele fordert er eine gesunde Einstellung dem Geschlechtsleben gegenüber, womit dem Leser manche wertvolle Aufklärung geboten wird. Mit Recht wendet er sich gegen die Bemühungen vieler Psychoanalytiker, überall im Denken, Handeln und Fühlen ein sexuelles Motiv zu finden und gibt seiner Meinung dahin Ausdruck, daß in der Psychoanalyse zu viel von Liebe, zu wenig aber von Selbstbeherrschung und Pflichtgefühl geredet wird. — „Zusammenfassendes über den Fall Haarmann“ bietet der Herausgeber Dr. F. Dehnow, worin er sich im wesentlichen mit den Mängeln beschäftigt, die sich sowohl in der Kriminologie, wie in dem Gerichtsverfahren gegen die Verbrecher bemerkbar gemacht haben. — Weitere Beiträge beschäftigen sich mit der Frage der Sterilisierung von erblich Minderwertigen, dann mit den Bestimmungen über die Vernehmung Jugendlicher in Sexualprozessen und über die Rolle, die im Jugendstrafvollzug die Sexualität spielt. — Eine große Reihe von Buchbesprechungen über neuere Erscheinungen der Sexualwissenschaft beschließt das reichhaltige Heft, das jedem Leser, namentlich dem Arzt, Lehrer, Seelsorger und Juristen, fruchtbringende Anregung bieten wird.

Die Tragödie des Paracelsus. Ein Jahrtausend deutschen Leides. Von A. Francé-Herrar. Verlag Walter Seifert. Preis in Halbleinen Mk. 10.—

Ein seltsames Buch! Paracelsus wird hier als Symbol des „deutschen“ Menschen behandelt, welcher letzterer in der noch unberührten Periode seines Naturheiligums wurzelte. Die Verfasserin sieht in diesem Lehrer der „Objektiven Philosophie“ ein Spiegelbild der Vergangenheit, ein Symbol Deutschlands selbst. Darum sollen die Deutschen ihn kennen lernen, nicht die Historiker, nicht die Ärzte, die Chemiker, die Theosophen; denn er ist eine Warnung und ein Weg zugleich. Wer ihn mit dieser Erkenntnis liest, wird von ihm aus weitergehen können in die Gegenwart hinein. Annie Francé faßt die Erkenntnis der Lebenslehre der objektiven Philosophie in folgendem Satz zusammen: „Wir brauchen nichts anderes zu tun, als die Gesetze unserer Umwelt, in denen sich zugleich die sieben ewigen Weltgesetze spiegeln, so gut kennenzulernen, daß wir dadurch mit dieser unserer Umwelt in Frieden und Harmonie leben können. Alles übrige, was notwendig ist, um das gestörte Gleichgewicht wieder herzustellen, ergibt sich dann folgerichtig von selber aus dieser einen grundlegenden Begriffsordnung, denn es schadet einem Volk, wenn es Dinge aufnimmt, die nicht aus seiner Seele stammen.“ — Des gotischen Philosophen Paracelsus Weg: er ist auch der unsere! ha.

Glucker, A., Springselgymnastik und Atmung, 3. verbesserte Aufl., mit 34 Abbildungen und einer Einleitung von Ober-

studiendirektor Dr. Eberhardt, Preis brosch. Mk. 2.60, geb. Mk. 3.40. Verlag Paul Mähler, Turn- und Sportbuchhandlung.

Ärzte wie Fachleute empfahlen und lobten das Buch. Die neue Auflage ist vermehrt durch bessere Bilder, besseres Papier und besseren Einband. Die Übungen eignen sich zum Turn- und Sportbetrieb für den Einzelnen, als aber auch für ganze Abteilungen und Riegen. — Welchen Wert Glucker auf die Atmungsübungen gerade auch in diesem Werke legt, beweisen die verschiedenen Atmungsformen, mit denen er sich und damit uns beschäftigt, außer den überaus fesselnden Beiträgen, die im reichbebilderten Gluckerheft der Schönheit (Jahrgang XXII, Heft 9, Mk. 1.50) zum Abdruck gelangten. Der gute Inhalt der „Springseilgymnastik und Atmung“ verdient noch weitere Verbreitung, zumal die Übungen mit nur wenig Mitteln, einem Sprungseil zum Preise von Mk. 1.—, überall leicht ausführbar sind, in der Turnhalle, dem Sportsaal daheim, wie im Freien. Die auf Seite 131 bis 133 wiedergegebenen Abbildungen sind dem Werkchen entnommen, und es wird an den mannigfachen Erläuterungen die weittragende Bedeutung der Atmung gezeigt. wbu.

Tanzkunst. Von Fris Böhme. Mit vielen Abbildungen auf Kunstdruck. Verlag Dünhaupt. Preis Mk. 3.— geb.

Der Verfasser Fris Böhme ist den Lesern der Schönheit kein Unbekannter. Im XX. Jahrgang brachte er einen ausgezeichneten Aufsatz über „Körperseele, Tanz, Tanzkunst“, der, man möchte fast sagen, einen Auftakt zu obigem Werke bildet. In seinem neuesten Werke spricht er über den augenblicklichen Stand der bisherigen Entwicklung der neuzeitlichen Tanzkunst, die im Brennpunkt des Kulturlebens steht, über Magie und Ekstase, Volkstanz und Ballett. Er bespricht ferner die Probleme des Tanzdramas, der Pantomime, der Gymnastik, des Varietés, der Bewegungstheorie und des Tanztheaters.

Ein schönes Geschenkwerkchen für jeden Kunst- und Körperkulturfreund, weil der Inhalt entsprechend allgemeinverständlich und die Ausstattung schlicht, aber vornehm gehalten ist! b.

Reichs-Bäder-Adreßbuch, 3. Ausgabe. Verlag: Reichs-Bäder-Adreßbuch nach amtlichen Quellen bearbeitet G. m. b. H., Berlin SW 19. Ein Handbuch der deutschen Heilbäder, Seebäder, Luftkurorte, Sommer- und Winterfrischen. Etwa 1000 Seiten Groß-Quart-Format, Halbleinen geb. Mk. 15.—

Pünktlich zu Beginn der Reisezeit und der Badefaison ist die 3. Ausgabe des Reichs-Bäder-Adreßbuches, eine Sonderausgabe in Kupfertiefdruck, erschienen. Das Reichs-Bäder-Adreßbuch ist ein Werbemittel ersten Ranges für Deutschlands Bäder und Kurorte, denn nur reichsdeutsche Orte finden in dem Werke Aufnahme. Die vorliegende Ausgabe ist in besonderem Maße geeignet, ihren Zweck zu erfüllen, da sie in wesentlich vergrößertem Format mit etwa 100 Kupfertiefdruckbildern jedem Leser einen umfassenden Eindruck von den Naturschönheiten unserer deutschen Heimat vermittelt.

Das Werk stützt sich in erster Linie auf die Mitarbeit amtlicher Stellen und ist vielfach als Lexikon des deutschen Bäderwesens bezeichnet worden. Es enthält erschöpfende Auskunft über Bedeutung, geographische Lage, Klima, Sehenswürdigkeiten und Unterhaltungsstätten sämtlicher Reiseziele für Erholungs- und Vergnügungsreisende, insgesamt über etwa 1500 Bäder und Kurorte und 100 deutsche Städte. Bei Bädern informiert das Werk ausführlich über Heilerfolge, Art der zu behandelnden Krankheiten, Kurmittel, Kurzeit, Kurtaxen, Quellenanalysen usw. Ferner enthält die Neuausgabe genaue Angaben über die an jedem Orte anässigen Ärzte, Zahnärzte, Dentisten, Apotheken, Sanatorien, Hotels, Gasthöfe, Pensionen usw.

Der Verlag kann sich ferner auf die Mitarbeit hervorragender Fachwissenschaftler berufen. Die vielseitige Verwendbarkeit des Buches wird außerdem bewiesen durch ein reichhaltiges Kartenmaterial. Jeder Wanderlustige findet bei den einzelnen Orten genaue Angaben über das Kartenmaterial des Reichsamtes für Landesaufnahme; 12 Spezial-Bäder-Karten vervollständigen den Inhalt. Die Anhänger des Wintersportes wird besonders ein Verzeichnis aller Winterportplätze mit Angabe der jeweils ausübbareren Sportgelegenheiten und der Sportveranstaltungen interessieren.

„Sucht Genesung und Erholung nur in deutschen Bädern und Kurorten!“ Mit diesem Wunsch sendet der Verlag das Werk in die Lande.

Vitamine in Küche und Haus. Dauernde Gesundheit durch nahehaftes Gemüse. Herausgegeben von Anna Wiesner. Preis 20 Pfg. Verlagsanstalt Trowitsch & Sohn, Frankfurt-Oder.

Bei der eminent hohen Bedeutung, die die moderne Vitamin-Lehre jetzt im Haushalt des Einzelnen einnimmt, erscheint die kleine Schrift zur rechten Zeit. Tausenden von Interessenten, besonders allen Hausfrauen, wird dieses Heft, das eine Hausfrau in leicht verständlichem, fesselnden Tone schrieb, viel Neues und Wertvolles bieten. Es trägt so dazu bei, die Vorteile einer geregelten, Lebensweise sicher zu erkennen und auszunutzen.

Die Frau am Quell. Roman von Paul Oskar Höcker. Preis geh. Mk. 3.—, Ganzleinen Mk. 5.— (August Scherl G. m. b. H.)

Unter Zugrundelegung des uralten Kampfes der Anschauungen alter und neuer Generation, des schaffensfrohen und unentwegten Ringens der Jugend um Neugestaltung seelischen Lebens, schildert der Dichter den Lebensweg eines reinen, strebenden Menschen. — Dina, die Tochter einer berühmten Tänzerin, tritt in die Lohmannsche Tanzschule ein, die sich in einem Dorfe an einem der Havelseen niedergelassen hat. Es gelingt ihr durch die hohe Ausdrucksfähigkeit ihrer Tanzkunst, den Spott und Zweifel an ihrem Können niederzuringen und in Abwesenheit des Schulleiters eine neue Form des Tanzes einzubürgern. Neid und Mißgunst vermögen es jedoch, Dr. Lohmann gegen Dina und ihre Kunst aufzuwiegen, so daß sie mit ihren Anhängern sofort entlassen wird.

Dinas Mutter, die zufällig in Hamburg weilt, ruft sie zu sich, und in der Nähe der von ihr unaussprechlich verehrten und geliebten Mutter verwindet sie den Schmerz um das Scheitern ihres Planes, das Werk des Freundes, eines jungen, begabten Komponisten, zur Aufführung zu bringen. — Nach längerem Zusammenleben mit der Mutter erkennt sie aber nach und nach deren wahren Charakter und sieht entsetzt Niederungen, in denen ihre Mutter lebt. — In dem Gefühl der Vereinsamung schließt sie sich an Luz Steffeneck, den Sohn eines reichen Industriellen an, der aber ihr reines Vertrauen mißbraucht und sie in einer schwachen Stunde unter seinen Willen zwingt. — Innerlich aufgewühlt und zerrissen flieht sie nach Hamburg, wendet sich ohne Nachricht von Mutter und Luz Steffeneck ab und gründet in einem Speersdorf mit früheren Lohmannschülern, die ihr treue Anhänglichkeit bewahrt haben, eine neue Schule. Dort gibt sie einem Kinde das Leben, und damit entschließt sich in ihr der heilige Quell der Mutterschaft, der in unendlicher Liebe zu ihrem Kinde strömt.

Die Mutterschaft verleiht Dina den Adel der Seele und schwingt aus in neuen und immer neuen Tanzschöpfungen. Ihr Lebensweg geht wieder bergauf, ihre Kunst wächst sonnwärts. — Da kommt der Zusammenbruch. Unheilvolle Zufälle entreißen der jungen Mutter das Kind, es stirbt. — Verzweifelt am Leben, niedergeschmettert durch das furchtbare Schicksal, das ihr erst die Mutter und nun noch das Kind entriß, will Dina sterben, und es gelingt nur durch den kraftvollen Zuspruch des Pfarrers, sie von diesem Schritt abzuhalten und sie langsam wieder auf den Weg der Pflicht und Arbeit zu führen. Luz Steffeneck, der Vater des Kindes, hat Dina die Treue bewahrt und findet den Weg zu ihr zurück. Die Erinnerung an das Kind, das er nur einmal für wenige Minuten gesehen hatte, schlägt die Brücke zu ihrem Herzen.

Es ist kein allfälliger „Roman“, den uns hier Paul Oskar Höcker gibt. Er zeigt uns die Wege menschlichen Suchens und Irrens. Er zeigt uns die Pfade in Neuland, das in lockender Fülle vor uns liegt, das aber Laufende noch nicht sehen wollen. Er zeigt uns den Weg des Verstehens. Mit tiefer innerlicher Freude wird jeder das Buch aus der Hand legen. Und dafür, daß uns der Dichter in Zeiten der Not Freude schenkt, müssen wir ihm danken. E. R.

„Lebensreform im Jubeljahr der Schönheit“

Am 1. Oktober (Gilbhardt) des Jahres 1902 wurde die Schönheit zum ersten Male herausgegeben. Sie steht und fällt mit dem Gedanken der Lebenserneuerung, baut sich doch auf Gesundheit, Echtheit, Schlichtheit die rechte Lebensführung auf, die uns im Sinne des Leitaufsatzes Dr. Felix Zimmermanns „Geist und Schönheit“ — die goldenen Worte der Einleitung des XX. Jahrganges der Schönheit — zu einer wahren und gesunden Weltanschauung im Schöngeistigen, zu einem neuen Kulturideal, genannt Neuhumanismus, hinleitet. Als überzeugendes Wahrzeichen für die immer stärker unser tägliches Leben durchpulsenden Gedanken wird nun im Nachfolgenden eine Tafel aller jener Stätten geboten, die in Ernährung und Kleidung uns helfend und beratend zur Seite stehen, d. h. die Reformhäuser. Dieser Reformhausgedanke ist derartig erstarkt, daß er über ein ganz eigenartiges Schrifttum verfügt, das Gewähr bietet, daß die große Allgemeinheit tagtäglich in ihren Entschlüssen schon stark beeinflusst wird. Gewissermaßen ist die auf vier Seiten folgende Übersicht eine Erweiterung der im Hérois-Fest auf Seite 156 u. ff. gegebenen Liste. Zu beachten ist, daß jene mit einem Stern versehenen Reformhäuser Mitglied der „Vereinigung Deutscher Reformhäuser“ sind, während die mit Kreuz versehenen Erzeugnisse unseres bedeutendsten Lebensreformhauses der Thalytia, Paul Garms, G. m. b. H., Leipzig-Süd, 92 führen. Sinn und Zweck der Tafel ist es, den Lebenserneuerern Gewißheit zu geben, wie stark bereits im Wirtschaftlichen sich unsere Gedanken ausgeprägt haben und wie notwendig es ist, durch Zusammenhalt die Reformhäuser durch Zuspruch und Empfehlung einer günstigen Weiterentwicklung zuzuführen, damit „Das Reformhaus“ seine kulturellen Aufgaben auch in Zukunft bestens lösen kann.

Reformhaus-Tafel

- | | | |
|--|--|---|
| * Aachen, Ref.-Haus N. Thiem, Adalbertstr. 62 | Berlin NO., Reform-Haus Anna Dinse, Lebuserstr. 13 | * Bochum, Ref.-Haus Wilh. Zurheide, Heinrichstr. 1 |
| * Altenburg (Thür.), Ref.-Haus „Gesundheit“ Herbert Fischer, Kunstgasse 12 | * Berlin W 93, Linkestr. 40, Reformhaus Gesundheitszentrale, Gemeinn. G. m. b. H. Bitte Preisliste verlangen | Bonn, Reform-Haus Jacob Klostermann, Am Hofe 6 |
| — Galus & Mende | — W., Ref.-Haus Gust. Goldschmidt jun., Nachodstr. 17 | * Bonn, Ref.-Haus W. Schupp, Acherstr. 12 |
| * Amsterdam, N. D. Handelsmaatschappij Thalytia, Beursstraat 101 | — W., „Grunwalds Reformhaus“ Richard Grunwald, Lückstr. 39 | * Brandenburg, Ref.-Haus „Gesundheitsquelle“, St. Annenstraße 5 |
| Herb. Fischer, Kunstgasse 12 | — C., Reform-Haus Theodor Lindner, Poststr. 2/3 | * Braunschweig, Ref.-Haus R. Wienbeck, Hagenmarkt 4 |
| * Arnstadt (Thür.), Ref.-Haus „Lebensborn“ H. Böcherer, An der neuen Kirche 2 | — N., Ref.-Haus Th. Schlochau, Schönh.-Allee 161a | * Bremen, Reformhaus Eitmann, Wegesende 34: Ernährung, Körperpflege usw., Pelzerstr. 26: Bekleidung |
| — Ref.-Haus E. Sinns, Kirchstraße 2 | — SO., Ref.-Haus Schneider u. Co., Rungestr. 18 a | — ** „Arha-Haus“ Frieda Kruse, Katharinenstr. 29 |
| * Annaberg (Erzg.), Ref.-H. Marg. Vollert, Gr. Kirchg. 8 | — * SO 33, Ref.-Haus „Süd-Ost“ Else Unger, Falkenstr. 6 | — Reform-Haus „Gesundheit“, St. Paulistr. 10/12 |
| * Apolda (Thür.), Ref.-Haus E. Schmidt, Sophienstr. 2 | — W., Hugo Träger, Lühowstraße 112 | * Breslau, Thalytia, Paul Garms, G. m. b. H., Breslauer Hygiene-Reformhaus, Ohlauerstr. 9 |
| Aue (Erzg.), Reform-Haus Franz Härtel, Neustadt | — * N 54 Ref.-Haus „Norden“ Rich. Zorn, Chorinerstr. 68 | Breslau, Reformhaus Bernh. Kugel, Reuschestr. 39 |
| * Auerbach (Vogtl.), Ref.-H. Paul Hummel, Albertstr. 8 | — Waidmannslust, Ref.-Haus Lummertzheim, Waidmannstraße 21 | — Ref.-Haus Carl Spiller, Neue Sandstr. 5 |
| * Baden-Baden, Ref.-H. R. Heil, Langestr. 47 (Russ. Hof) | — * Tempelhof, Reform-Haus „Bios“ Arth. Sasse, Kaiser-Wilhelmstr. 78 | * Burgstädt, Ref.-Haus Emil Knorr, Schillerstr. 16 |
| * Barmen, Jungbrunnen, Carl August Heynen, erstes Deutsches Hygiene-Reformhaus, Schuchardstraße 7, Fernspr. 5020 | * Bernburg (Anh.), Ref.-H. M. Schwabe, Lindenstr. 24 | Charlottenburg, Młowski und Reinhold, Engros und Versandhaus „Hygiene“, Kneisebeckstr. 32 |
| * Berlin, Thalytia, Paul Garms, G. m. b. H., Leipziger Str. 13, Wilhelmstr. 37 und Filiale Friedenau, Rheinstr. 34 | * Bielefeld, Neustädterstr. 8, | * Chemnitz, Ref.-Haus Max Winter, innere Klosterstr. 21 |
| * Berlin S 14, Gesundheitsquelle M. u. A. Adorno, Neue Jakobstr. 28 | * Reformhaus „Eden“, A. u. M. Lössie, Fernspr. 5503 | — * Reform-Haus „Freya“ Max Voigt, Bernsdorferstraße 64 |
| — * S 42, Ref.-Haus Marg. Kausch, Prinzenstr. 108. | * Bielefeld, Ref.-Haus „Zur Gesundheit“ C. Bitter | * Crimmitschau (Sa.), Emma Junkel, Obere Silberstr. 3 |
| — SW., Ref.-Haus Carl Braun G. m. b. H., Tempelhof. Ufer 22 | * Bochum, Ref.-Haus Aug. bertw. Gramenz, Kaiserstr. 10 | |
| | — Wörishofer Kräuterhaus R. Marnach, Viktoriastr. 3 | |

Cuxhaven, Ref.-Haus Ernst
 Grünemann Nachf., Norden-
 steinstr. 22/23
 * Darmstadt, Reform-Haus
 „Arista“ Anton Braun-
 warth, Ernst-Ludwigstr. 3
 — * Reform-Haus Georg
 Schindel, Bismarckstr. 48
 * Dessau, Ref.-Haus „Dessau“
 M. Hederich, Leopoldstr. 37
 — Reform-Haus „Sanitas“
 Lange-gasse 19
 Detmold, Fruchtkosthaus Det-
 mold
 — * Ref.-Haus Friedr. War-
 weg, Langestr. 18
 * Diez (Lahn), Felke Ref.-H.
 E. J. Schreiber, Marktstr. 26
 * Dortmund, Schwanen-
 straße 41, Spezialhaus
 für Körper- u. Gesund-
 heitspflege. Fernspr. 2871
 * Dortmund, Thalysia, Paul
 Garms G. m. b. H., Beten-
 straße 14
 Dortmund, Ref.-Versandgesch.
 Max Pollack, Hanfstraße 99
 * Dresden, Reform-Haus
 Thalysia, Paul Garms,
 G. m. b. H., Schloßstraße,
 Ecke Rosmaringasse.
 — Aug. Kolohl, Moritzstr. 141
 — Edelhaus A. Anden,
 Bürgerwiese 1
 — Ref.-H. „Vollsgesund-
 heit“, Freiburger Platz 29
 — Frischkosthaus Birklcht,
 Bürgerwiese 1
 — Schwarzbrotfabrik Esche,
 Dresden-N. 6, Löb-nitzstr. 19
 * Duisburg, Kneipp-u. Ref.-H.
 Werner Roert, Königstr. 75
 * Düsseldorf, Ref.-u. Kneipp-
 haus Karl Drobnig, Oststr. 93
 — Ref.-Haus Martin Kohl-
 berger, Gerresheimer Str. 13
 — Ref.-Haus Heinrich Poppe,
 Bürgerstr. 22
 — Reform-Haus Alwin Max
 Weise, Hohestr. 10
 — Ref.-Haus „Lebensquell“,
 Carl Zech Nachf., Charlotten-
 straße 49
 * Düren (Rheinl.), Ref.-Haus
 L. Thyssen, Oberstr. 29
 * Ebersbach (Sa.), Ref.-Haus
 Max Möbius, Nr. 770 a
 Eberswalde (Brdbg.), Ref.-H.
 Max Thiem, Schicklerstr. 1
 * Eisenach, Ref.-Haus Anton
 Voigt, Alexanderstr. 91
 * Elberfeld, Jungbrunnen,
 Karl August Heynen.
 Erst. Deutsches Hygiene-
 Reformhaus, Heubru-
 ch 6,
 Fernspr. 2922

Elberfeld, Ref.-Haus Otto
 Debes, Rathenaust. 27.
 Fernruf 2562
 Elberfeld, Reform-Haus W.
 Blumenthal, Turmhof 4
 — Ref.-Haus Marg. Worm-
 stall, Königstr. 64
 Erfurt, Thalysia-Edelgut
 Salan, Neuwerkstr. 28.
 * Erfurt, Ref.-u. San.-Haus
 Osc. Mäcke, Trommsdorffstr.
 — * Erstes Erfurter Ref.-
 Haus Fr. Wilh. Randt,
 Weitergasse 5/8, Filiale
 Hügelgasse 1
 * Erlangen, Ref.-H. „Quelle“
 Maria Stenzel, Goethestr. 16
 * Essen, Ref.-Haus Tha-
 lysia, Huyssenallee 95
 Essen (Ruhr), Ref.-Haus Clara
 Böcking, Rottstr. 49
 — Reform-Haus „Geweha-
 Kellame“, Koppstadtpl. 24
 — * Ref.-H. Wilh. Hohmann,
 West Dittmarstr. 2
 Falkenstein (Vogtl.), Ref.-Haus
 O. Waltherr, Febr. Anau-
 str. 14
 Flensburg, Reform-Haus W.
 Engler, Holm 22/26
 Frankfurt a. M., Reform-
 haus „Freya“, Schäfer-
 gasse 25, Fernruf 1484
 * Frankfurt a. M., Schiller-
 straße 27, Reformhaus
 Boermel-Ernst
 Frankfurt (Oder), Ref.-Haus
 Otto Wagner, Leipziger
 Str. 125
 * Freiberg (Sa.), Ref.-Haus
 „Gesundheitsbrunnen“ Her-
 mann Henker, Hornstr. 28
 Freiburg (Brsg.), Ref.-Haus
 „Sanitas“, Dirler & Co.,
 Gerberaus 44
 — * Reform-H. A. Maurer,
 Salzstr. 13
 — Versandhaus Lebensreform.
 Postfach
 — * Ref.-H. Martin Weber,
 Ringstr. 12
 * Friedrichshafen, Reform- u.
 Kräuterhaus Andr. Ruchti,
 Karlstr. 5
 Friedrichroda (Th.), Ref.-Haus
 „Eden“, Lindenstr. 1
 * Fulda, Ref.-Haus Ludwig
 Decke, Kanalstr. 72
 Fürth (Bayern), Ref.-Haus
 Fr. Arnold, Schwabacher
 Straße 87
 * Garmisch (Oberbayern), Ref.-
 Haus Jacob Bader, Zug-
 spitzstr. 74 1/22
 Geilenkirchen (Rheinpr.), Ref.-
 Haus Elise Froniselt

* Gelsenau (Erzg.), Ref.-Haus
 L. Harzer, Nr. 262
 Gelsenkirchen, Reform-Haus
 Aurell v. Jüchen, Bahn-
 hofstr. 84
 * Gera-Reuß, Reform-Haus
 M. Lehmann, Humboldtstr. 2a
 * Gießen, Ref.-Haus Paul
 Scholz, Kreuzpl. 5
 Glauchau, Ref.-Haus Schmal-
 fuß
 * Gotha, Ref.-H. Clara Beck,
 Gutenbergstr. 4
 * Godesberg (Bad), Reform-
 Drogerie- und Kräuterhaus
 Hermann Schäfer, Junker-
 straße 21
 * Görlitz, Ref.-Haus Tha-
 lysia, H. Abraham, Jacob-
 straße 25
 — * Mosthaus Rich. Schmidt,
 Kunnerwitzerstr. 24.
 * Göppingen, Ref.-Haus Karl
 Moher, Pfarrstr. 16
 * Göttingen, Ref.-Haus Fritz
 Heer, Theaterstr. 18
 * Hagen (W.), Reform-Haus
 Wilhelmine Bodenhausen,
 Hochstr. 100
 * Halberstadt, Ref.-H. Marta
 Helmhold, Schuhstr. 35
 * Halle (Saale), Reform-
 haus Gesundheitsquell,
 Obere Steinstr. 21, Ruf
 23018. Führendes Fach-
 geschäft des aufstrebenden
 Mitteldeutschen Indu-
 striegebietes. Sanitas-
 und Stephan-Schuh-
 werk und anderes —
 Unterkleidung — voll-
 wertige Nahrung
 Halle a. S., Ref.-Haus „Gesund-
 heitszentrale“, Lina Leven,
 Gr. Ulbrichtstr. 21
 * Hamburg, Reform-Haus
 Thalysia, Paul Garms
 G. m. b. H., Alsterwall-
 brücke 4, Ecke Gras-Keller
 * Hamburg 23, Hammer-
 straße 18, Reform-Haus
 Rich. Riesch-nik
 Hamburg, Ref.-Haus Elisabeth
 Bauer, Herrmannstr. 11
 — * Ref.-Haus D. F. Wulf
 & Co., Gerhofsstr. 12/14
 — Riobge & Mohrdieck, Neuer-
 wall 73/75
 — * Ref.-Haus Heinrich Lewe-
 renz, Lindenstr. 40
 — Reform-Haus Gustav F.
 Schmidt, Eppendorfer Land-
 Str. 130
 * Hameln (W.), Reform-Haus
 Georg Kirchhoff, Ritterstr. 10

- * Hamm (W.), Ref.-H., „Brunnquell“, W. Kiepe, Widumstr. 14
- * Hanau (M.), Reform-Haus Doktor-Ries, Fahrstr. 9
- * Hannover, Ref.-H., „Niedersachsen“, Elfriede Benthaus, Gr. Aegidienstr. 31
- Ref.-Haus Fr. Boek, Alte Zeller Heerstr. 52
- Reform-Haus Fr. Böhme, Breitestr. 5
- Reform-Haus E. Erdmann, Hildesheimerstr. 1
- Ref.-Haus Wilh. Fröhlich, Hannover, Velgerweg 57
- * Ref.-Haus „Hannover“, Osterstr. 84
- Reform-Haus Ushmann & Schmelz, Dietrichstr. 24
- Harburg (Elbe), Ref.-Haus Fr. Schlangat, Rathausstr. 28
- Hahnau (Schles.), Ref.-Haus Gust. Hübner
- * Heidelberg, Ref.-Haus Wilh. Albers, Hauptstr. 65
- * Ref.-H. Karl Bernauer, Anlage 17
- * Ref.-H. Friedrich Nägel, Brückenstr. 32
- * Heidenau, Helferhaus Walter Sommer, Königstr. 66
- * Heilbronn (Neckar), Ref.-H. „Gesundheit“, Friedr. Barts, Kaiserstr. 34
- * Ref.-Haus „Gesundheit“, Kaiserstr. 22
- * Hellerau-Ränitz, Ref.-Haus Rud. Stephan, Schulweg
- Herford (Westf.), Ref.-Haus B. Gieseler, Engerstr. 612
- Reform-Haus Geschwister Kreckler, Beckerstr. 5
- Herrnhut (Sa.), Ref.-Haus Dürninger & Co.
- * Hersfeld (Hessen-Nassau), Ref.-Haus H. W. Seelig, Weinstr. 12, Fernruf 184
- * Herzebrock (Westf.), Reform-Haus Aug. Grasse
- Hettstedt (Südharz), Ref.-H. u. Drogerie R. Kaiser, Markt 11
- Hof (Saale), Ref.-H. E. Klein
- „Erdsegenhaus“ Th. Zerzog, Bismarckstr. 29
- * Idar (Nahe), Reform-Haus W. E. Gillmann
- Ilseburg (Harz), Ref.-Haus Rud. Just
- * Jena, Edelkosthaus, Kollegienplatz 23, am Germanischen Museum
- * Jena, Jenaer Reformhaus „Sanitas“, Oberlaueng. 4 a
- * Karlsruhe i. B., Ref.-H. „Alpina“, O. Hanisch, Kaiserstraße 32, Tel. 876

- Karlsruhe (Baden), Ref.- und Nahrungsmittel- u. Genussmittelhaus „Zum Neugefalter“, Waldstr. 8
- * Ludw. Neubert, Amalienstraße 25
- Ref.-Haus „Volkswohl“, Herrenstr. 29
- Luise Vier, Kronenstr. 11
- * Kassel, Jungbrunnen, Karl August Heynen. Erstes Deutsches Hygiene Ref.-Haus. Opernstraße 2, Fernspr. 6509
- * Kassel, Jos. Adam, Königstor 37
- * Heinrich Dülfer, Waisenhausstr. 28
- Reform-Haus „Jungborn“, Wilhelmstr. 2
- * Ref.-Haus „Lichtquell“, Ella Marth, Oberste Gasse 5
- Konrad Messing, Hohenzollernstr. 93
- Kaufbeuren, J. Jobst, Auß. Buchleutenstr. 52
- * Kiel, Reformhaus Agnes
- * Göttsch, Ecke Wilinger- u. Johannesstr. 50, Bahnlinie 8. Vertretungen: Thalysia - Leipzig, Natura- und Luxo-Werke, Edener Obst- und De Dau Ge-Erzeugn., H. Lampes Wormser Weinmost u. a. erstklassige Firmen.
- * Kiel, Engelh. Muhs, Inh. Wilh. Muhs, Flethörn 41/43
- Ref.-Haus Rosa Schlegel Wwe, Schuhmacherstr. 24
- * Koblenz, Thomas Feuser, Löhrestraße 20
- * Koburg, Otto Heublein
- * Reform-Haus Paula Kurt Koblfurt (Schles.), Ref.-Haus L. Flössel, Hohenzollernstr. 11
- * Köln, Ref.-Haus „Colonia“ Max Förster, Beneusstr. 34
- Pet. Finders, Christinastr. 36
- * Wörishosener Kräuterhaus Friz Hayne, Glaubach 7
- * Herm. Sommer, Mohrenstraße 1
- * Königsberg (Pr.), Ref.-Haus O. Raue, Hauptgeschäft Steindamm 100/1. Filiale: vorderer Rosgarten 26/7
- * Konstanz, Ref.-Haus „Jungbrunnen“ Carl Edelhoff
- Köthen (Anh.), Ref.-Haus M. Weber, Dr. Krausestr. 60
- * Landau (Pfalz), Ref.- und Nahrungsmittelhaus „Hermes“ Joh. Seyfried, Kronstr. 21
- * Leipzig, Thalysia, Paul Garms, G. m. b. H., Fa-

- brück., Kontore u. Versand-Zentrale Kochstraße 122.
- Hauptgeschäft: Neumarkt 40. Eigene Reformhäuser in allen Großstädten. Vertreten in allen besseren Reformhäusern
- * Ref.-H. „Lebensquell“, Rud. Berger, Kaiserstraße 5
- * Ref.-H. „Sanitas“, Arth. Hensel, Petersteinweg 18
- R. Knoblauch, Delitscher Straße 36
- * Ref.-Haus Rosa Kurlay, Schocherische Str. 10
- * Ref.-Haus „Gesundheit“, Arm. Stelzner, Johannispl. 6
- Ref.-Haus „Union“, Otto Thime, Härtelstr. 14
- * Ref.-H. Plagwitz, Franz Wagner, Lauchstädter Str. 2
- L.-Gohlis, R. Reschke, Hallisch. Straße 80
- L.-Vollmarsdorf, Ida Becker, Eisenbahnstr. 96
- * Lennep, Ref.- u. San.-Haus Ernst Henkel, Berlin. Str. 16
- Leubsdorf (Flöhatal), Reform-Haus Paul Näse, Nr. 113
- Liegnitz, Georg Purschke, Wallstr. 13
- Ref.-Haus Helene Vogel, Frauenstr. 8
- * Löbau (Sa.), Reform-Haus „Löbau“, Ernst Posner, auß. Baugner Str. 17
- Locarno, Reformhaus und Diätbäckerei „Hydi“, Toberer-Gut
- Lübeck Nord, Reformhaus für Körper- und Gesundheitspflege, Breitestr. 52 I
- Lübeck, Ref.-Haus „Lübeck“, Hürstr. 47
- Heine. Reinecke, Hürstr. 115
- Lüdenscheid, Ref.-Haus „Zur Gesundheit“, Hochstr. 2
- Ludwigsburg (Württb.), Ref.-Haus Paul Dehne
- * Ludwigshafen (a. Rh.), Ref.-Haus B. Jotter, Bismarckstraße 92
- Lüneburg, Ref.-Haus „Zur Gesundheit“, R. Wissel, Glockenstr. 6
- * Magdeburg, Ref.-Haus
- * Paul Neuhaus, Berliner Straße 1a, Fernruf 5492
- Magdeburg, Ref.-Haus P. Driesen, Alter Markt 25
- Ref.-Haus „Gesundheit“, Arndtstr. 34
- * Mainz, Ref.-Haus „Jungbrunnen“, Siegfried Wild, Dreikronenstr. 5

- * Mainz, Ref.-H. Rich. Busch, Augustinerstr. 48/52
- * Mannheim, R.-H. „Gesundheitswohl“, R. Mohr, N. 4, 4 — Albers & Co., P. 7. 18.
- Marburg (Lahn), Wilh. Holzhauser, Barfüßerstr. 9a
- * Reform-Haus „Gesundbrunnen“, Fr. Lange
- * Meerane (Sa.), Emil Mahler, Auguststr. 69
- * Reform-Haus Gerhard Böhme, Badergasse 5
- * Meiningen, Walter Pohle, Schlundgasse 2
- Mühlhausen (Thür.), Reform-Haus Hans Ahr
- * Mülheim (Ruhr), Ref.-Haus H. Schawo, Hindenburgstr. 53
- * München, Reform-Haus Baldur, Inhaber: Paul Waydellin, Schellingstraße 55, Ecke Barerstraße nächst den Pinaleten, Fernspr. 26594. Bekanntgrößte Auswahl in Nahrungsmitteln und Körperpflege - Artikeln zu äußersten Preisen
- * München, Reform Haus Thalytia, Paul Garms G.m.b.H., Marienplatz 29, Eingang Rosenstr.
- München, Ref.-H. „München“, Pfletschinger & Co., Dienerstr. 6
- Ref.-Haus R. A. Giesecke, Zweigstelle der Schönheit, Türkenstr. 96
- * M. Gladbach, Ref.-Haus M. Allwicher, Johannesstraße 35, Fernruf 3921
- * Münster (Westf.), Ref.-Haus „Lebensborn“, Geschwister Kleffmann, Bergstr. 7
- * Mylau i. Vogtl., Ref.-Haus A. Schüppel
- Bad Nauheim, Reform-Haus, Schurstr. 7
- * Felix Swieffli, Haupt-Ecke Karlstr. 9
- * Neisse, Ref.-Haus Wilhart, Maria Artelt, Tuchstr. 6
- Neukölln, Richard Neumann, Karlsruhstr. 14
- Neustadt (Oberschlesien), Ref.-Haus Hel. Weiß, Ring 12, I
- Neustrelitz, Ref.-H. R. Behrend Nordhausen, Herm. Reilholz, Freiheitstr. 14
- * Ref.-H. „Jungbrunnen“, Heinr. Pellert, Judenstr. 18
- * Nürnberg, Waaggasse 11 (nächst dem Hauptmarkt), Reformhaus Zeh, Fachgeschäft für Gesundheits- und Körperpflege
- * Nürnberg, Reform-Haus „Jungbrunnen“, Hans Albus, vord. Sternstraße 1
- Oberkassel-Bonn. Drebbers Diätschule Emil Drebbel
- * Offenbach a. M., Ref.-Haus J. W. Rumpf, Herrenstr. 4
- Oldenburg (Oldenb.), Reform-Haus „Fyrjos“, Herbartstraße 25
- Oschersleben (Bode), Ref.-H. Rud. Hesse, Barbierstr. 18
- * Osnabrück, Reform-Haus „Osnabrück“, Gottfried Bachner, Schillerstr. 20
- Pforzheim, Albers & Co., Zerronnenstr. 9
- * Maria Kühn, Baumstr. 9
- * Plauen i. V., Reformhaus „Am Altmarkt“, G.m.b.H., am Altmarkt 8
- Plauen (Vogtl.), Ref.-Haus „Thalytia“, Hugo Arnold
- * Ref.-Haus „Lebensborn“, M. Lienemann, Jöbnerstr.
- Potsdam, Reformhaus, Kanal 23, a. Wilhelmspl.
- Pößneck, Ref.-Haus A. Diesel, Gerberstr. 101
- * Ratibor, Ref.-Haus Frau M. M. Poppek, Neue Straße, Ecke Krankenhausstr.
- * Rom, Thalytia, Via Castelfidardo 56
- * Rostock (Mecklb.), Rud. Gronau, Kröpeliner Str. 24/5
- * Rudolstadt (Thür.), Reform-Haus R. Voigt
- Saalfeld (Saale), Ref.-Haus Paul Bote, Richterstr. 35
- * Schönebeck, Georg Gerding,
- * Schwabach (Bay.), Gg. Ankenbrand, Penzendorferstr. 29
- * Schweinfurt (M.), Ref.-Haus Lud. Rüspert, Kesslgasse 8
- * Schwenningen (Neckar), Ref.-Haus Erhardt Jauch
- Siegen, C. Schenk Nachf., Löhrstr. 48
- * Sobernheim, Elisabeth Hoffmann, Markt 24
- * Solingen, Sol. Reform-Haus Ernst Kamann, Kölnerstr. 98, am Neumarkt
- * Karl Neuhaus, Schwesterstraße 1
- * Sondershausen, Thüringen, Nordthür. Dürerhaus, Abt. Reformwarenvertrieb Lotte Schedensack, Leopoldstr. 24
- Sonneberg (S.-M.), Geschw. Wachter, Coburger Straße 9
- * Steffin, Ref.-Haus „Jungbrunn“, Rudolf Mühlbach, Schuhstr. 2 am Kohlmarkt und Johannisstraße 1
- * Stolp i. Pomm., Reformhaus Margarete Troike, Ringstraße, gegenüber dem Schützenhaus
- * Stuttgart, Albert Bäuerle, Calwerstr. 31
- Paul Dehne, Calwerstr. 62
- * Jac. Seckeler, Langestr. 35
- Tilsit (Memelland), Ernst Treoder, Moltkestr. 15
- Torgau, Hermann Leibniz, Wittenberger Str. 12
- Trier, Ref.-Haus J. Hommes, Nagelstr. 28
- Ulm a. d. Donau, Reformhaus Hans Schulz, Platzgasse 19. Versand überallhin, Auskünfte bereitw.
- * Ulm a. d. Donau, Bühlerts Reformhaus, Deutschhausgasse 14, Fernspr. 717
- Vacha, Thür., Ref.-H. „Vacha“, F. Rommel, Heyligenstädterstr. 81
- * Vohwinkel, Vohwinkler Ref.-Haus Geschwister Konrad Kaiserstr. 27
- * Weimar, Ref.-Haus Paul Kolher, Rittergasse 15
- * Johanna Müller-Hummel Kaiserin-Augustastr. 20
- Dora Ruch, Windischenstr. 4
- Wernigerode (Harz), Reform-Haus „Lichtwärts“, Walter Holzberger
- Weismünde-Lehe, Ref.-Haus für gesunde Nahrung u. Sanitätshaus, Apotheker Adolf L. Niemann, Hafenstr. 182
- * Wiesbaden, Kräuter- u. Reformhaus Jungborn, Rheinstr. 71. Nahrungs-, Körperkultur-, Bekleidungs-, Bücherei - Versandabteilung. Tel. 24958
- * Wiesbaden, Reformhaus Naturquelle, Aug. Stegmayer, Nerostr. 34, Spezialgeschäft für naturgemäße Ernährung und Bekleidung, Tel. 8976
- * Wittenberge-Rothenmark (Bez. Halle), Reformhaus J. Reinicke Nachf.
- Würzburg, Ref.-Haus „Freya“, Semmelstr. 64
- * Zittau (Sa.), Frz. L. Rehner, Markt 3
- Zürich, Reformh. Häusle & Co., Oetenbachgasse 26, nächst mittl. Bahnhofstr., Fernspr. Selnau 4392
- * Zürich, Reformhaus zur Meise
- * Zwickau (Sa.), Ref.-Haus Carl Böhmer, Wilhelmstr. 47
- Walter Horn, Nordstr. 8

Das weibliche Kunsthandwerk. Unter der Vielseitigkeit des Handwerkes liegt eine Ausübung speziell in den Händen der Frau. Es ist die Handweberei.

Der Frau ist es gegeben, die Weichheit des Materials sinngemäß zu gestalten, das Einzelne zum Ganzen zu machen. Unter ihren Händen entstehen Formen und Farben zur neuen Einheit.

Wohl jede Frau ist geeignet, hier Schöpferisches zu leisten, denn gerade die Liebe zum Stoff ist eine ausgesprochen weibliche An-



gelegenheit. Aber noch ist dieses schöne Betätigungsfeld für viele verschlossen, zu wenige kennen die wirkliche Freude am eigenen Werk!

Die Handweberei ist es gerade, die so unendlich viel Möglichkeiten selbständigen Schaffens erschließt!

Da ist ein Kissen, eine Decke, ein Vorhang, ein Teppich, Möbelstoff oder Gobelin, der, mit eigener Hand und eigenen Sinnen hergestellt, stets wertvoller sein wird, als derselbe Gegenstand durch mechanische Herstellung, abgesehen davon, daß der mechanische Webstuhl die Möglichkeiten der zeichnerischen Gestaltung nicht zu leisten vermag. Das kann der schöpferische Mensch nur aus dem Handwebstuhl herausholen, und nur das freie Spiel am Handwebstuhl läßt die herrlichsten Motive entstehen.

In der Werkstätte für Handweberei der Dresdner Kunstschule „Der Weg“, Münchner Straße 5, werden praktische Kurse abgehalten, die eingehend in das Gebiet der Handweberei einführen. Der Schüler wird, von den elementarsten Anfangsgründen ausgehend, bis zur formvollendeten praktischen Ausführung verständnisvoll geleitet. Nähere Auskunft gibt „Der Weg, Neue Schule für Kunst“, Dresden-A. 24, Münchner Straße 5. Leitung: Prof. Dr. Lothar Schreyer und Edmund Kesting.

Spiel- und Sportgerätschaften.

Medizinbälle. Die vielfachen Nachfragen nach Medizinbällen, die auf Grund der anregenden schönen Sportbilder, Schule Surén und ähnlicher in der Idealen Nacktheit, Folge VI, VII, VIII und in der Schönheit, Jhg. XVIII ff., beim Verlag erfolgten, seien auch an dieser Stelle dahingehend beantwortet, daß diese auch direkt von der Sportabteilung des Verlages der Schönheit gern geliefert werden.

Auch das Rhönrade ist im Schönheitsheim zu besichtigen und wird auch gern zur Vorführung gebracht.

Dramaturgische Zentrale, Weimar. Die Dramaturgische Zentrale in Weimar ist bestimmt, echten Begabungen Förderung angedeihen zu lassen, was bei den heutigen Verhältnissen doppelt not tut. Sie liest und prüft unter verantwortlicher Leitung von Dr. Ernst Wachler, dem bekannten Begründer und langjährigen Leiter des Harzer Bergtheaters, dramatische Arbeiten aller Art (ausgeschlossen Opern und Operetten). Näheres durch die Dramaturgische Zentrale in Weimar, Kurthstraße 8.

Nietzsche - Gesellschaft, Dresden. Im Rahmen der Nietzsche - Gesellschaft, Dresden, hält Dr. Ernst Wachler vom 3. Okt. im Sitzungsraum der Heimat, Winkelmannstr. 4 Erdgeschoss, eine Anzahl von Vorträgen über Friedrich Nietzsches Leben und Werke. Vorgesehen sind 11 Vorträge und zwar jeden Montag Abend 8 Uhr, im Oktober am 3., 11., 24., 31. Die Vorträge sind allgemeinverständlich und werden auf die in der Schönheit gepflegten Ideale der Kraft und Schönheit des menschlichen Körpers besondere Rücksicht nehmen. Wir weisen daher unsere Dresdner Leser besonders auf den Besuch hin. Kartenverkauf (Monatskarten Mk. 5.—, für Studierende und Schüler Mk. 2.50) in der akademischen Buchh. Bismarckplatz, Schubert, Blasewitz, Urban, Waisenhausstr., Harkorth, Pillnitz, Bender, Waisenhausstr. und an der Abendkasse.

Durch die Fortschreitung der sogenannten Zivilisation werden die Lebensmittel verfeinert, d. h. der Gehalt an den mineralischen Bestandteilen wird dadurch verringert.

Dieses nun abzuändern, hat sich die Firma **Erich Wenzel, Herstellung von radioaktiven Backwaren, Dresden**, als Ziel gesetzt. Sie stellt als erstes Produkt einen Truw-Zwieback, welcher die Eigenschaft hat radioaktiv, nährsalzreich und vorzüglich im Geschmack zu sein.

Als Tee- und Frühstücksg Gebäck und vor allem als Kindernährmittel ist er allen Schönheitsfreunden und Lichtsuchern bestens empfohlen.

Jedes Menschen Wunsch und Ziel ist eine stille finanzielle Reserve. Deshalb liebäugelt der mit jedem Glück und sucht es sich geneigt zu machen. Die Sächsische Landeslotterie mit ihren günstigen Gewinnaussichten ist bei Leuten, die gern ein kleines Vermögen gewinnen möchten, besonders beliebt. Ein Prospekt der bekannten Staats-Lotterie-Einnahme **Robert Lederer, Leipzig**, zeigt den Beginn der neuen Serie an.

Ferien- und Erholungsheime



Sonnenhof bei Bamberg (Lebensreform-Ferienaufenthalt)

BILZ - SANATORIUM Dresden-Radebeul

Behandlung nach
den Grundsätzen des Werkes:
Bilz-Naturheilverfahren
Erfolgreiche Frühjahrskuren.
Prospekte: frei.

Kurheim Mühlenschlößchen Nieder-Schreiberhau i. Rsgb.

Der Gesundheit und Schönheit
dienend!

Entgiftungskuren, Verjüngungskur.,
auf Wunsch streng diätet. Küche.
Gymnastiklehrer.

Bes.: Chr. Altschwager. Tel. 301.

Lichtheim Sonneck

Kleinern bei Bad Wildungen.

Das Heim des gebildeten Schön-
heitsfreundes. Unmittelbar am Walde
auf halbem Wege zwischen Wil-
dungen und dem Edersee. Pensions-
preis 5.50 RM. täglich.

Sonnenhof bei Bamberg

bietet Lichtmenschen Familienauf-
enthalt. Reine Ernährung. Freiluft-
gelände mit Bach, Teich und Lehm-
bad. Für Erholungsbedürftige be-
sondere Kuren u. Diät. Ausführliche
Prospekte mit Bildern gegen 20 Pf.
Rückporto vom Sonnenhof bei
Untermerzbach, Unterfranken.

Am großen Pönitzer See und am
Buchenwald vor dem Ostseebad
Scharbeutz:

Ostholstein

Freilichtpark Klingberg

wirtschaftlich verbunden mit der

Waldschänke Klingberg

Besitzer: Paul Zimmermann, Kling-
berg, Post Gleschendorf b. Lübeck.

Ideales Gelände für

Frei-Körperkultur:

drei bewaldete Hügel mit Parkhaus,
Hütten u. Spielplätzen. Badeplatz m.
ca. 2000 qm gr. Sportwiese a. See-Ufer.
Geöffnet: April bis Oktober

SANATORIUM

Post Gailingen, Amt Konstanz

SCHLOSS RHEINBURG

Südlichste Lage Deutschlands — 500 Meter ü. d. M.

Spezialhaus für gärungsfreie, vitaminbild. Ernährungskuren

Behandlung nach Dr. med. H. I. Oberdörffer's Heilmethode.
Erstkl. eingerichtet. Ärztlich geleitet. Neuen illustrierten
Prospekt Nr. 5 durch das Sekretariat des Sanatoriums.



(Südschweiz).

Moderne Phys.-diät. Kuranstalt und Erholungsheim. Ärztliche Leitung.
Deutsches Haus, für Herbst-, Winter- und Frühjahrskur vorzüglich
geeignet. Pension von 8 Mark an. Prospekte frei.

Freunde von landschaftlicher
Schönheit und heiterem Son-
nenlicht finden gutes Heim in

Villa Cornelia, Melano Luganersee (Südschweiz)

Ebert-Kuranstalt

für vegetarische Lebensweise!

Benneckenstein-Hochharz

Pastor-Felke-Kuren

Lufthüttenparks. :: Felke-Vertr.
Prospekt.

Das vegetarische Ferienheim
Glüsing- Lüneburger Land
dicht an Wald u. Heide gelegen,
mit 7 Morgen gr. Garten, Bad- u.
Freilichtgelände erwartet unter
neuer Leitung schon im Frühjahr
seine alten wie neuen Gäste.
Tagespreis 4.—.
Dr. Fränzel. Post Betzendorf.
Fernspr. Embsen 294.

Pensionat „Sonnenblick“
Bad Pyrmont, am Königsberge,
bietet aufwärtsstreb. jg. Mädchen
Anleitung zur Selbsterziehung auf
Grund d. wissensch. Atem- und Er-
nährungslehre, Unterweisg. in Haus-
wirtschaft, Gartenpflege usw., auch
Stenogr., Maschinenschreib usw.
El. Meyer, Lehrerin f. Höh. Töchter-
schulen; **Fr. Meyer,** Dipl.-Handelsl.

Kurhaus
Gut Braunsdorf,
Post Erkner-Berlin,
Bahn Fürstenwalde.

für seel. Aufbau, auch für
Sorgenkinder jeglich. Art.
Eigener Wald, Wasser u.
Landwirtschaft.

Kurhaus
Friedborn

südl. Schwarzwald, Post
Säckingen. Vorn. Haus f.
Kur- u. Erholungszwecke.
Spez.: Erneuerungs- u.
Verjüngungskuren. Das
ganze Jahr geöffnet. Gutes
Skigelände. Näheres durch
Prospekte. Ärztl. Leitung.

Ferienheim HausWaldfrieden

bietet Anhängern der Nacktkultur
angenehmen Ferienaufenthalt. Größe
des Luftbades ca. 100 Morgen Wald
und Wiese. Aufgenommen werden
nur Arier. Anfragen sind zu richten
an **Frau Martha Hardt, Haßling-**
hausen, Haus Waldfrieden.

CADEMARIO

Kurhaus 500 m oberhalb Lu-
gano (Südschweiz). Nach **Lah-**
mann geführt, modernes Haus. Das
ganze Jahr offen. Arzt: **Dr. med.**
Keller-Hoerschmann. Prospekte
durch die Direktion.

PHYSIK. DIÄTET. KURHAUS
SONN-MATT
LUZERN VIERWALDST. SEE

Pensionspreis von Mark 10.— an.



Sommerlust auf dem Monte Verità!

Kur-Hotel Monte Verità, As-
cona. Restaurant, Tea Room.

Herrliche Aussicht auf den Lago
Maggiore und ins Maggia-Tal.
Größter Naturpark im Tessin mit
ausged. Sonnen- u. Luftbädern u.
Douchen. Tennis. Turnwiese.
Idyllische Chalets u. Lufthütten
für Weekends und länger für 2 bis
4 Personen. Eigene Garage u. eig.
Autos. **Telephon Locarno 681.**
Prospekte auf Anfrage.

Schweizer Kur- und Erholungs-
aufenthalt für Reformer. Wasser-
heilverfahren, große Luft- und
Sonnenbäder, Massage, elektr.
Behandlung. Diätikuren. Das
ganze Jahr besucht. 600 m. ü. M.
— Prospekt. — 2 Aerzte.

Diätikuren

Sanatorium Dr. Möller
Dresden-Loschwitz
Große Heilerfolge - Brosch. fr.

IDEALE NACKTHEIT, BAND X

Preis Mf. 3.—

Die älteste und angesehenste künstlerische Sammlung körperlicher Vorbilder, eine Folge der besten
Lichtbilder, die dem Aktfotobild ihre Kräfte widmen! Eine glückliche Vereinigung harmonischer
Kraft und fein gegliederter Anmut stellt Band X dar, die Lichtbildkunst des Wiener's Luz zeigend.
Die Luz'schen Schöpfungen sind ein bedeutender und erfreulicher Erfolg. Man wird von ihrer
vorwiegend plastischen Auffassung eine tiefe Freude haben. Sie sind in so hohem Grade ge-
wählt und geschickt, daß sie eine andächtige Ahnung der hohen Rhythmen des Lebens empfinden
lassen und unsere Ehrfurcht vor dem Schöpfungswunder menschlicher Schönheit vertiefen. Seine
Darstellungen sind abgelassene, mit großer Wahrheit und Ausdruckskraft festgehaltene Augenblicke
des pulsierenden Lebens. Eine willkommene Gabe denen, die eine gleichmäßige Betonung des
männlichen und nicht nur des weiblichen Körpers fordern, mit einer fesselnden Einführung von
Magnus Weidemann.

Näheres über den in Bearbeitung befindlichen XI. Band, der eine ganz neuartige Lösung des
Problems, Aktfotografien plastisch darzustellen, bringen wird, ist in

KAMERA UND PALETTE TEIL III

(M. —.80) ersichtlich. Es ist empfehlenswert, Bestellungen jetzt schon für Teil IV mit aufzugeben.

Verlag der Schönheit, Dresden-A. 24, Hettnerstr. 4 (Schönheitsheim)

Die ersten zehn Stereoauffserien à M. 2.— lieferbar!

Herausgeber: **Rich. A. Giesecke.** Verantwortlich für den Inhalt des Hauptteiles: **Wilm M. Burghardt,** für
Licht-Luft-Leben: **Ernst Schürmann,** für Anzeigen: **Richard Becker,** Dresden-A., Hettnerstr. 4 (Schönheits-
heim). — Alle Zuschriften an den Verlag der Schönheit, **Rich. A. Giesecke,** Dresden-A. 24 (nicht an einzelne
Personen). — Schriftleitungsschluß: am 20. jeden Monats. — Druck von **G. Reichardt, Großsch. Bez. Leipzig.**

Kraft und Ausdauer
des Fußes sind vom fußgerechten
Schuhwerk abhängig.



THALYSIA-Mod. 539
DAMEN-HALBSCHUH



Eigene Verkaufsgeschäfte:

Berlin.
Leipziger Straße 13,
Wilhelmstraße 37 und
Friedenau, Rheinstr. 34;
Leipzig, Neumarkt 40;
Dresden, Schloßstraße
(Ecke Rosmaringasse);
München,
Marienplatz 29
(Eingang Rosenstraße);
Dortmund,
Betenstraße 14;
Hamburg,
Alterwallbrücke 4
(Ecke Graskeller);
Breslau,
Ohlauer Straße 9;
Görlitz, Jakobstraße 25;
Essen, Huyssenallee 95;
Amsterdam,
Beursstraat 101.

Wer durch zu enges Schuhwerk die Bewegungsfreiheit seiner Zehen lähmt, die Fußmuskeln schwächt, durch falsche Schuhform und Absatzhöhe die natürlichen Stützpunkte verändert, wird **mit Fußleiden bestraft**. Ein Entrinnen gibt es nicht, aber wirkliche **dauernde Hilfe** oder sichere Verhütung durch **Thalysia-Normalform-Schuhwerk**.

Auch Sie sollten die Quälerei des Fußes abschaffen, die Plage mit köstlichem Wohlbehagen vertauschen und unsere „Thalysia-Normalform“ tragen. Wir verkaufen nur eigene Fabrikate. 70 gediegene Modelle für alle Zwecke und jedes Alter. **Reichillustrierte Preisliste frei.**

Versand-Zentrale **THALYSIA**, Paul Garms G. m. b. H., **Leipzig-Süd 92**



Sommersprossen

gelbe, braune Flecken (jene, die in unregelmäßiger Form größere Hautflächen des Gesichts und des Halses bedecken), Hautbräunung

verschwinden

vollständig bei der Anwendung meines neuen Mittels „Venus“ sofort — schon nach dem ersten Tage — also

über Nacht

auffallende Aufhellung und Bleichung der Flecken, die in überraschend kurzer Zeit völlig zum Verschwinden gebracht werden. Wenn Sie bisher alles Mögliche erfolglos versucht haben, dann wenden Sie mit vollem Vertrauen mein Mittel „Venus“ an; ich garantiere für absolute Unschädlichkeit. Pr. M. 6.—

Gesichtsfalten, ganz gleich, welchen Alters und wie tief, Alterserscheinungen usw. beseitigt ohne Hautzerrung „Greco“. Kompletter Apparat mit Hautnahrung „Pasta Regis“ M. 6.50

Warzen — Muttermale beseitigt ohne Ätzen und Schneiden spurlos „Ingold“. Komplet . . M. 5.20

Hautausdünstung u. unangenehm. Geruch der Haut, hervorgerufen durch Hautausscheidungen, beseitigt „Towa“, zur Körperpflege unentbehrlich. M. 2.50, M. 4.50

Stirn- u. Kinnbinden beseitigen rasch u. sicher alle Stirnfalten u. d. „alt“ machende Doppelkinn, je M. 3.75

Rassige Beine erlangt man sofort durch „Graziella“, unsichtbar, von wohlth. Wirkung, Radioactiv M. 9.50

Röte der Arme und Hände entfernt man über Nacht mit dem Präparat „Schneerose“, macht sie zart und weiß M. 2.50

Der Versand in alle Länder erfolgt gegen Nachn. oder Voreins. d. Betr., auch Marken.

Hals und Büste, „Juno“ gibt Schönheit und Festigkeit M. 6.50

Methode „Jolifemme“. Der vollendete Brustformer gegen zurückgeblieb. Büste. Kompl. Apparat M. 12.—

„Asiat. Augenbrauensaft.“ Der pikante Reiz langer, seidiger Wimpern, die ausdrucksvolle Schönheit dichter Brauen durch den „Asiatischen Augenbrauensaft“ M. 2.50 und M. 6.—

„Wibra“, der dunkelfärbende Wimpern- und Brauenförderer M. 5.—

Augenlotion „Diamant“ macht die Augen ausdrucksvoll und glänzend. Matter, trüber Blick wird lebhaft und frisch, dunkle Schatten verschwinden. M. 2.50 und M. 6.—

Selbstonduleur „Thalatta-Neu“, ein Apparat, der ohne Brennschere schnell eine Ondulation schafft, die haltbar ist, „Thalatta-Neu“ ges. gesch. Kompletter Apparat M. 6.—

gegr. 1896

Schröder-Schenke

BERLIN W 90, Potsdamerstr. 26 B.

gegr. 1896



verbindet fünf Erdteile
ERHOLUNGSREISEN ZUR SEE

Mittelmeerfahrten / Norwegenfahrten / Polarfahrt
 ♦ Pfingstfahrt / Skandinavien-Ostseefahrten ♦

NORDSEEBÄDERVERKEHR

von Mitte Mai bis Mitte September nach
 Wangerooge, Helgoland, Norderney, Borkum, Westerland usw.

Reisebüros an allen größeren Plätzen

Eisenbahnfahrkarten zu amtlichen Preisen

Reisegepäckversicherung zu besten Bedingungen bei mäßigen Prämien. Flugscheine für
 sämtliche Strecken der Deutschen Lufthansa A.-G.

Kostenlose Auskunft in allen Reiseangelegenheiten

NORDDEUTSCHER LLOYD BREMEN

und sämtliche Vertretungen

