



Freikörperkultur und Lebensreform

Reichsverband für Freikörperkultur e. V. (RFK)



Heft Dezember 1929

Erscheinungsort Berlin

Einzelpreis RM 0,50

„Die Schönheit“, „Soma“, „Freibad“, „Asa“ usw. Neben dem Bekenntnis zur Freikörperkultur, der Rücksichtnahme auf den anderen, der gegenseitigen Hilfsbereitschaft und dem Verstehenwollen hat jede Lichtfreundgruppe noch ihre Eigenart: z. B. nordisch-religiöse Einstellung (Treibund), sozialistische Weltanschauung (Freier Körperkulturkreis), Blauaugen und Blondhaar (Lichtschar), Enthaltensamkeit von Alkohol und Nikotin, Vegetarismus (die dem RFK. angeschlossenen Bünde). Neuzeitliche Körperschulung durch Spiel, Sport sowie Gymnastik und Pflege des Geistes durch Vorträge und Vorlesungen aus Werken neudeutscher Schaffer verbinden sich auch hier,

um die Liebe und das Verständnis für die Natur zu fördern, den Aufbau eines neuen Menschentums zu erwirken und den Gemeinschaftsgedanken zu festigen: Ertüchtigung des Einzelnen wie der Gesamtheit in körperlicher, geistiger und sittlicher Beziehung. —

Außer den Bundesgeländen: z. B. „Schönbrunn“ bei Zittau, „Die Eichen“ bei Bunzlau, „Waldsee“ bei Kleinbresa, „Fredshagen“ bei Breslau usw. gibt es hier noch eine Reihe von Erholungsstätten, die, von einzelnen geschaffen, allen Lebensreformern zugänglich sind: z. B. „Sonnland“ (Besitzer Hugo Fridl, Schönwaldau bei Liegnitz), „Mühlschlößchen“ (Besitzer Chr. Altschwager in Niederschreiberhau), „Kurheim Althofnaß“ (Besitzer Kurt Wagner, Althofnaß bei Breslau), „Vegetarisches Ferienheim“ (Bergwaldsiedlung Lomnitz, Post Hirschberg, Riesengebirge) u. a. m.

Wir Schlesier haben uns natürlich auch mit Dr. Schüßlers Mineralstofflehre, Dr. Damaschkes Bodenreform, der Naturheilkunde usw. eng befreundet; mit den jugendbewegten Bünden verbinden uns die gleichen Ziele und die Kleingarten- und Siedlerbewegung unterstützen wir mit aufrichtigem Herzen.

Wenn auch noch manch hartes Stück Arbeit zu leisten ist, um immer größere Kreise für eine natürliche Lebensweise zu gewinnen, so ist doch festzustellen, daß im Schlesierland, am schönen Oderstrande schon gar vielen

„Bewegung, Atmung und Diät,

Licht, Luft, Wasser und auch Erde:

Ein siebenfarbig Sinngedicht

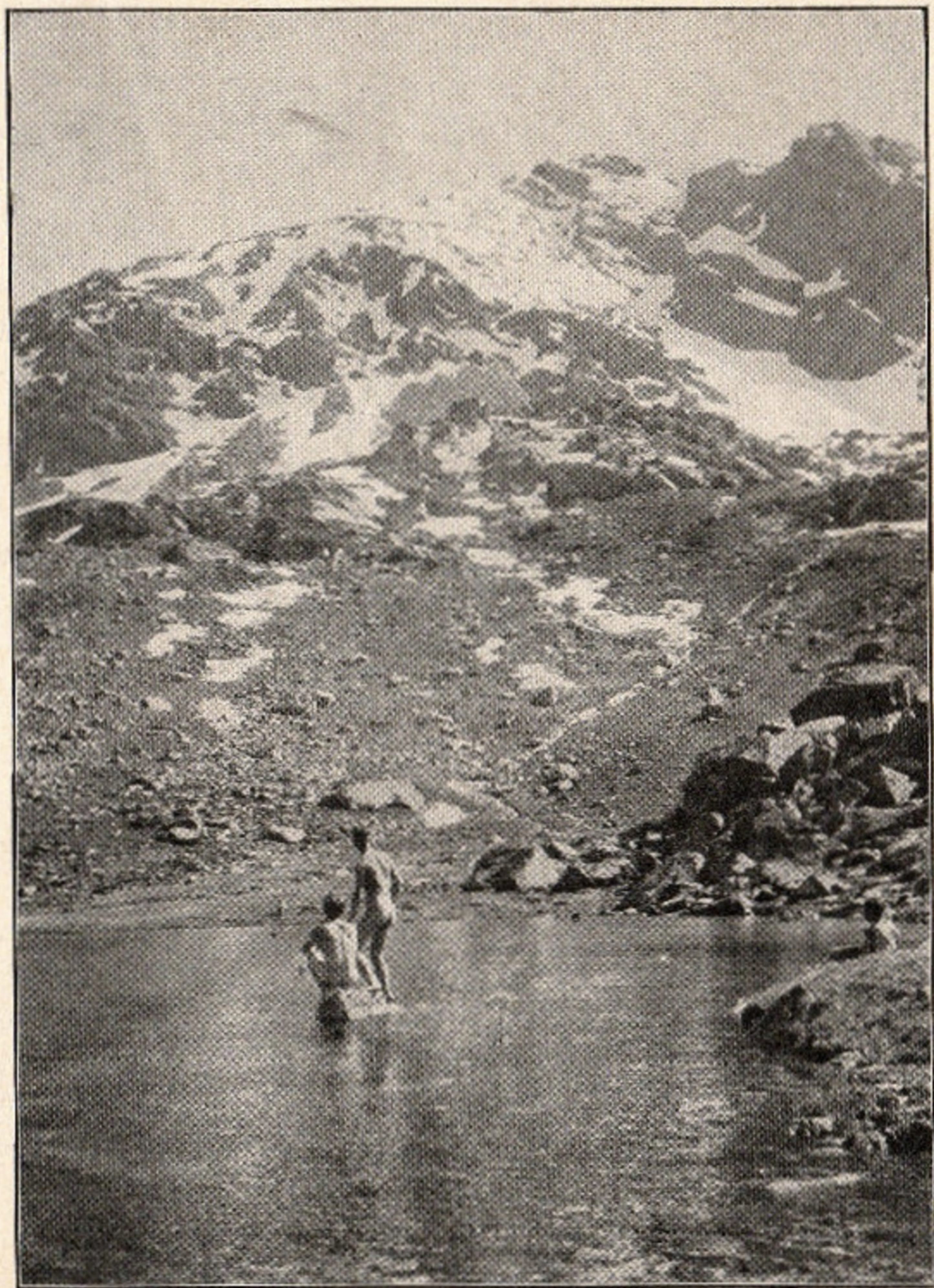
Die Richtung weist, den Weg, das Heil und Werde“.

Ratschläge für das tägliche Leben

Diese Abteilung behandelt alle Fragen des täglichen Lebens, insbesondere der praktischen Lebensreform, wie allgemeine Leibspflege, Ernährung, Kleidung usw. und wird geleitet von Dr. Felix Buse, Berater für Lebensgestaltung und Lebenserneuerung, Frankfurt-Main

Hauptpflege / Poröse Kleidung / Richtige Seife / Körperöl Selbstmassage

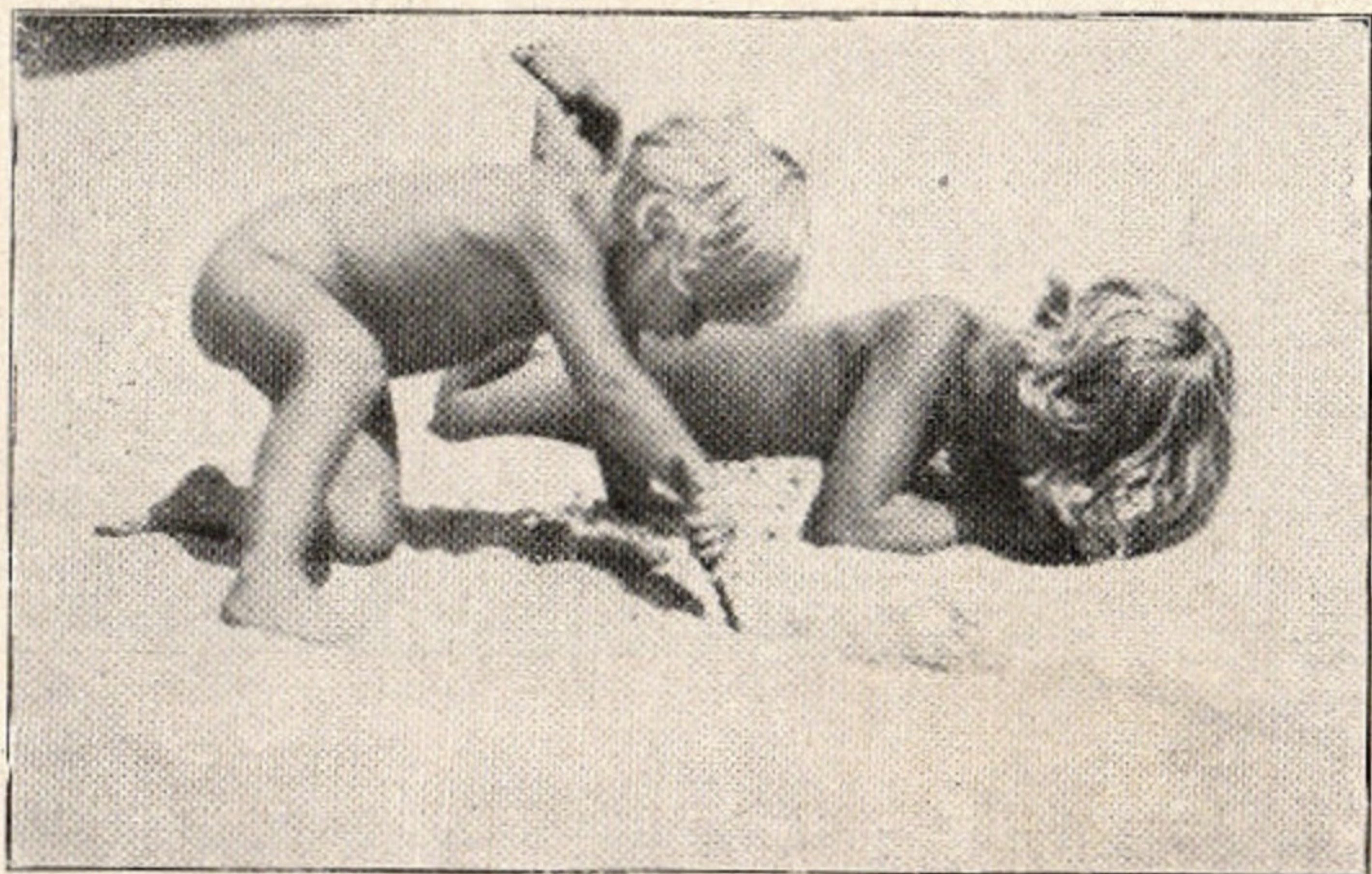
Eine rationelle Hautpflege trägt sehr wesentlich zur Gesundheit bei. Besonders wichtig ist sie in der Jahreszeit, in der wir uns gegen die andringende Kälte schützen müssen, denn der beste Schutz gegen Kälte ist nicht ein dickes Kleid, sondern eine gut arbeitende Haut. In der Haut müssen wir uns einen Kälteschutz schaffen. Die dicken Stoffe verweichlichen nur und machen empfänglich für Krankheiten.



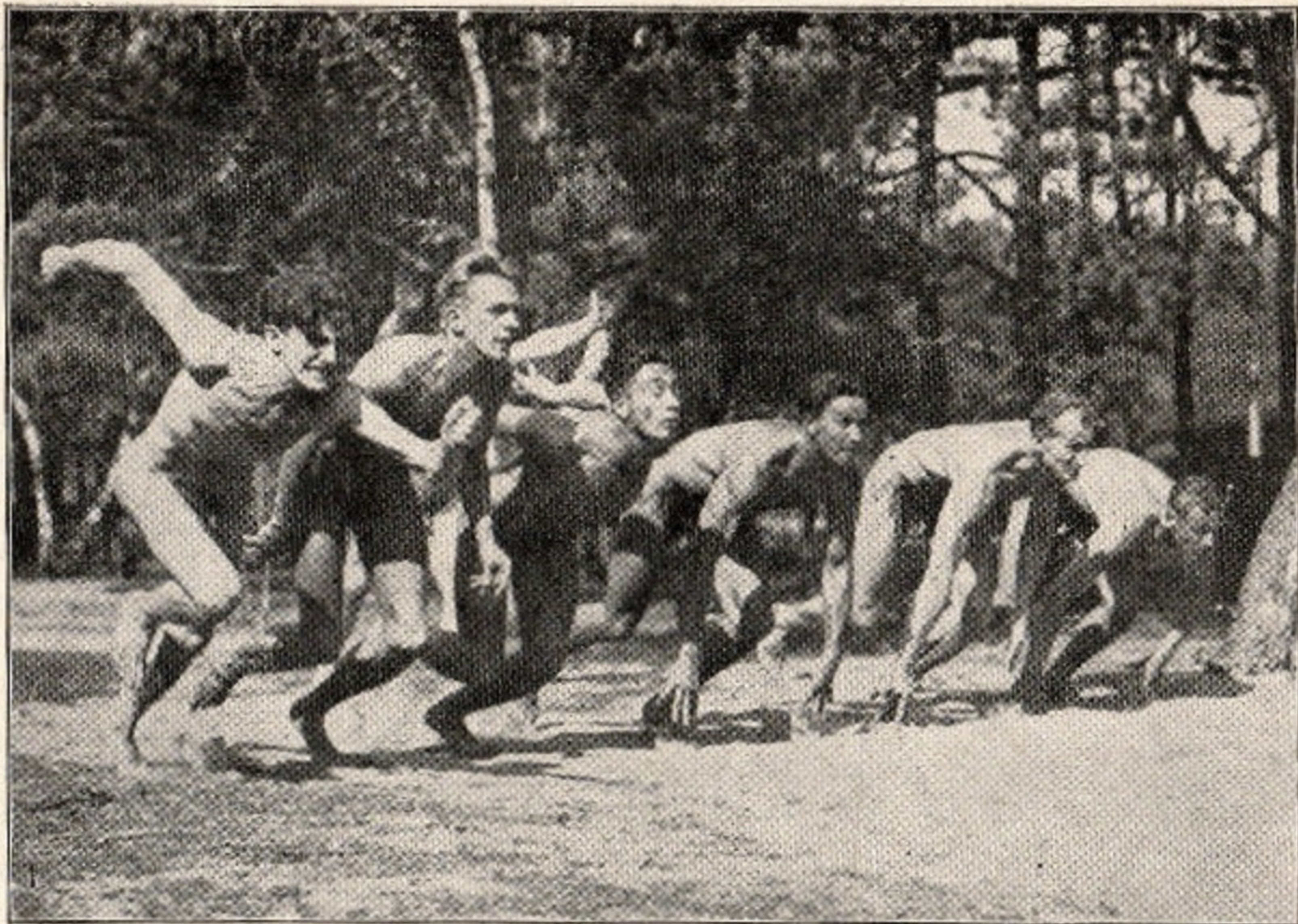
Der Winter kommt



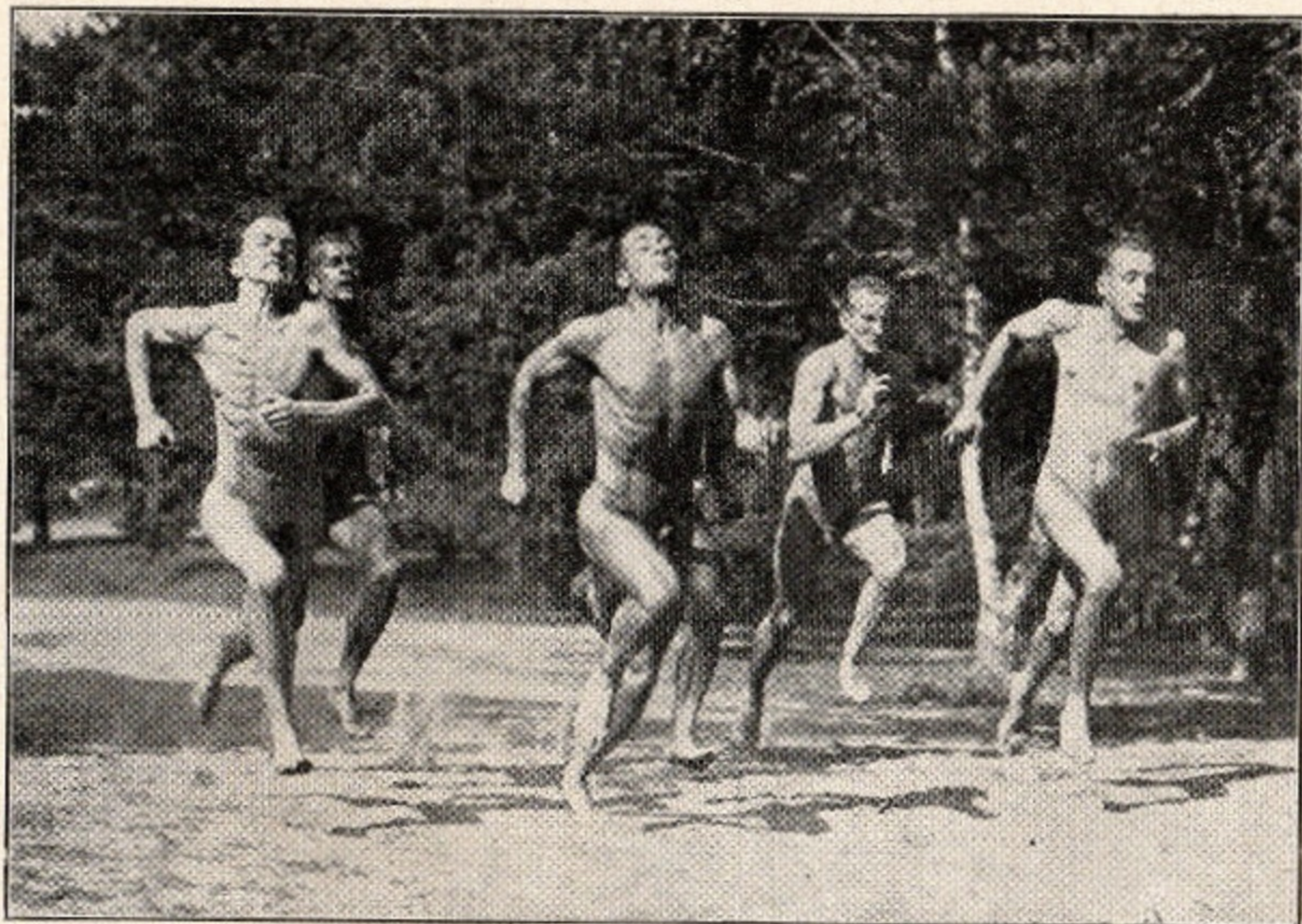
Aufn. Martius, Berlin



Aufn. Bernh. Patzer, N. S. B., Berlin



Aufn. O. Rössner, N. S. B., Berlin



Aufn. O. Rössner, N. S. B., Berlin