

Freikörperkultur

und Lebensreform

Reichsverband für Freikörperkultur e. V. (RFK)



Verlagsort Berlin
1930 • Heft 7
Preis 80 Pfg.



Aufn. Siegfried Dietrich, Berlin

Zur näheren Erläuterung wollen wir nun noch den dritten großen Ernährungsirrtum betrachten. Er liegt in der dünnkelhaften Unkenntnis begründet, mit der man der Natureinheit jedes Nahrungsmittels begegnete, in dem Mangel an Ehrfurcht vor dem Aufbauwunder und der Zweckmäßigkeit des ganzen Getreidekornes, der ganzen Frucht, der ganzen Knolle, dem „Nahrungsintegral“. Man glaubte die Nahrung verbessern zu können, wenn man ihre Einheit zerbrach, indem man sie der verschiedenartigsten Hitzebehandlung aussetzte, dadurch ihre so empfindlichen Geschmacks-, Duftstoffe und Zellfermente zersetzte. Man kochte sie in Wasser und goß die wasserlöslichen Mineralstoffe und Vitamine fort. Man behandelte sie mit Salz und Zucker, wodurch diese die Mineralstoffe der Zellen auslaugten und sich an deren Stelle setzten. Man konservierte die Nahrung mit chemischen Stoffen, die gleichfalls die einheitliche Zusammensetzung ihrer Zellen schädigten. Man zerteilte sie durch mechanische Verfahren und siebte wichtige Teile ihrer Einheit heraus. Die Mangelkrankheiten und biologischen Forschungen zeigten nur zu deutlich, daß die jahrmillionenlange Entwicklung des Menschen seinen Leib auf die Einheit der Naturnahrung eingestellt hat und eingestellt hält, trotz der Kultur, indem die Schädigung der ursprünglichen Nahrungszusammensetzung langsam und unbemerkt zur Entartung der Familien führte, infolge der Gewohnheitswirkung solcher Ernährung. Während der letzten Jahrzehnte hat im Verein mit dem Industrie- und Städtewachsen die oberflächliche Künstelei bei der Nahrungszubereitung besonders hohe Gefahrgrade erreicht. Auch die Kunst der Nahrungszubereitung muß,

wenn sie echt und schöpferisch wirken soll, sich nach den naturgegebenen Grundlagen richten. Diese aber sind gleichbedeutend mit den inneren Zusammenhängen des Nährwertes, der an das Nahrungsintegral gekoppelt ist. Bekanntlich besteht das Sonnenlicht aus einer Unmenge von Spektrallinienstrahlen, die einheitlich als Sonnenstrahl wirken. Von der Pflanzenzelle aber werden zum Aufbau der verschiedenen stofflich gebundenen chemischen Lebensenergien ganz bestimmte Spektrallinien entnommen, so daß eine so aufgebaute Nahrung in ihrer unberührten Natureinheit gewissermaßen mit den Tönen, Klängen und Rhythmen einer Symphonie verglichen werden kann, die in der Naturnahrung aufgespeichert und beim Abbau im Menschenleibe in wundervoller Harmonie zur Auslösung kommt. Die Gesamtheit der nun im menschlichen Organismus spielenden Strahlensymphonien aber nennen wir Leben. Eine solche integrierende stoffgebundene, immer wieder verschieden aufgebaute Strahleneinheit sehen wir im Apfel, in der Nuß, im Getreidekorn, in der Beere u. s. f. Den von Zivilisationsgewohnheiten noch nicht berührten Sinnen und dem Menschen, der sich durch Fasten wieder zur ursprünglichen Sinnenreinheit und Feinheit durchgerungen hat, offenbart sich die innere Zweckmäßigkeit der Nahrung auch in dem äußerlichen Einklang von Farbe, Duft und Geschmack. Von diesem Standpunkt aus verstehen wir auch, weshalb der bewußt-lebende höherentwickelte Mensch z. B. die einheitliche Raubtiernahrung: rohes Fleisch mit Blut und Knochen, ablehnt und sich die seiner Fruchtesserart entsprechenden rohen Früchte,





Aufn. K. Hampel, Freikörperkulturbund e. V., Leipzig

Beeren, Nüsse, Samen, Gemüse, Salate, Wurzeln und Knollen erwählt.

Unser Menschenleib ist eine wunderbar eingespielte Stoffordnung, in der die chemische Lebensenergie der Nahrung zu strahlendem, sonnigem Leben frei wird. Die Organisation dieses wunderbaren Zellenstaates mit seinem Molekül- und Atomspiel aber ist im Gehirn zusammengefaßt. Hier ist der Empfangsapparat, der die Wellen des Geistes aufnimmt. Nach ihm richtet sich die Entwicklungsrichtung des Lebens. Ist das Gehirn in einem schlechten Zustande, so werden auch die Worte des Geistes mißverstanden und die „Wirklichkeit des Lebens“ in ihrer Deutung verfälscht: denn der Geist ist es, der dem Leben seinen Sinn, seine Lebenswirklichkeit, Ziel und sichere Lebensführung gibt. Nun wissen wir, daß giftige Stoffe, wie Kokain, Alkohol, Opium, das Gehirn angreifen und so verändern, daß der Mensch ein anderes Bewußtsein bekommt und glaubt, in einer anderen Welt zu leben. Die Beobachtungen bei Stoffwechselkrankheiten und Selbstvergiftungen aber beweisen, daß gleiche Schäd-

igungen des Gehirns von einer entarteten Ernährung ausgehen. Hier haben wir eine Erklärung für die körperliche und seelische Entartung des gesamten Menschen, seine Triebkonflikte, und den Irrtum, der ihn immer wieder den Empfang des Geistes verpassen läßt — weil sie eben immer wieder die höchste Empfangsbereitschaft des Gehirnes durch eine unreine Nahrung schädigt und den „besten und weisesten Freund des Lebens“, den Geist, fernhält.

Wir sehen, was diese neuen Erkenntnisse den Menschen bedeuten. Der unbewußte Instinkt nach Licht wurde klare Erkenntnis. Damit wurde es dem Menschen möglich, neben dem Lichtbedürfnis seiner Haut auch die wichtigste Verbindung mit der Natur, die Ernährung, wieder lichtvoll zu gestalten und so von „innen“ her seine gesamte Lebensführung körperlich und geistig zu beeinflussen, indem anstelle einer bloß stofflich betrachteten, materiellen Ernährung eine solche tritt, die den Sonnenlichtwert und das Leben betont.

„Lichtmenschen“ im Licht

Eine offene Erwiderung von O. Poebing, München
(Schluß)

„Von 2000 Mark Jahreseinkommen an beginnt der Bürger“, höre ich — eine klare Definition! Dann sind also sämtliche Abgeordneten der Kommunistischen und Sozialdemokratischen Partei im Preußischen Landtag wie im Deutschen Reichstag zu den Bürgerlichen zu rechnen; denn deren Einkommen mit Diäten und womöglich mit sonstigen Aufsichtsratsposten und Tantiemen übersteigt bei weitem diese proletarische Einkommensgrenze. Der Einwand macht stutzig. Nun höre ich: „Es kommt natürlich auch auf die Parteizugehörigkeit an.“ Der Proletarier beginnt mit der Kommunistischen und endet mit der Sozialdemokratischen Partei.“ Eine sehr einfache Sache. Dann sind also, lieber Freund, die Inhaber der größten Berliner Bankinstitute, die größten Grundstücksschieber und Speku-

lantent im Berliner Stadtrat mit 200 000 RM. und mehr jährlichem Einkommen, trotz ihrer bürgerlichen Kleidung und ihres bürgerlichen Gehabens — sie sollen sogar in erstklassigen Villen wohnen, auch wenn sie keine Kinder haben und nicht zu den Kinderreichen gehören, reine Proletarier. O du heilige Unschuld der Groß- und Weltstadt Berlin! muß ich da ausrufen. Deine Unschuld übertrifft ganz erheblich die vom Lande!!

Ich erzähle nun unserem Anonymus von dem proletarischen Führer eines Münchener Freikörperkulturverbundes und von seinen proletarischen Freunden, die voll und ganz das Beispiel der „bürgerlichen Nacktkultur“ gegeben haben, wie es in „Berlin am Morgen“ kritisiert und niedergelegt ist, und erzähle im Gegensatz dazu von der harten Schule des Bundes der Lichtfreunde e. V., von dessen unsäglichen Opfern, Mühen und Arbeiten beim Gelände-