

Freikörperkultur

und Lebensreform

Reichsverband für Freikörperkultur e. V. (RFK)



Verlagsort Berlin
1931 • Heft 1
Preis 60 Pfg.

Freikörperkultur und Lebensreform

Z e i t s c h r i f t
des Reichsverbandes für Freikörperkultur e. V. (RFK)

Verantwortlicher Schriftleiter: Günther Preuß,
Berlin-Baumshulenweg, Neue Krugallee 224
Rücksend. erfolgen nur, wenn Rückporto beigelegt ist.
Geschäftsstelle des RFK: Berlin
SW 61, Yorkstraße 22 (Laden)
Fernruf: Bergmann 9390

Heft 1 / 1931

Verlag, Vertrieb und Anzeigenannahme:
H. Apitz, Druckerei und Verlagsbuchhandlung, Berlin
SW 61, Belle-Alliance-Str. 92. Fernruf: Bergmann 4776

Preis des Einzelheftes RM. 0,60

Bezugspreis einschl. Zusendung vierteljährlich RM. 1,95
in geschlossenem Umschlag RM. 2,25. Einzahlungen
auf Postscheckkonto 668 15 Freikörperkultur und
Lebensreform, Berlin

Romantik oder Sachlichkeit

Von Günther Preuss.

Wir stehen an der Pforte des neuen Jahres. Neue Kämpfe, neue Auseinandersetzungen warten auf uns. Da gilt es — in der kurzen Zeit der Winterstille — unsern Standpunkt neu zu verankern. Es gilt, mitten in den Wirrsalen dieser Zeit das innere Gleichgewicht zu finden und zu festigen.

Die Romantik hat aufgehört, hundertprozentig unser Dasein auszufüllen. Die Zeit ist vorbei, da wir heimlich irgendwo an stillen Seeufern und in verträumten Waldwinkeln eben noch geahnt und geduldet wurden als eine Rote wirrer Fanatiker — oder als Schlimmeres. Mit der zunehmenden Ausdehnung unserer Bewegung sind auch unsere Aufgaben über die Feierstunden — so schön sie waren — längst

gegenüber und ebenso scheu schleicht er an den Problemen des Geschlechtslebens vorüber — oder (was in der Wirkung dasselbe ist) — er tanzt um diese Dinge herum. Die Zahnräder der körper-seelischen Mechanik greifen nicht mehr ineinander. Das große Herzzrad steht still und darüber und darunter bewegen sich ohne Verbindung miteinander, und da das Mittelrad still steht, erst nach heftigen Anstößen. Sexus und Hirn. — Hieraus resultiert auch die Einstellung zum nackten Menschen. Das Nackte schwebt als Zerrbild zwischen der dumpfbrodelnden Tiefe der Sexualität und einem vergeistigten unkörperlichen Niveau.



Auf sonniger
Skifahrt

Aufn. O. Porbing,
Bund d. Lichtfreunde e. V.
München

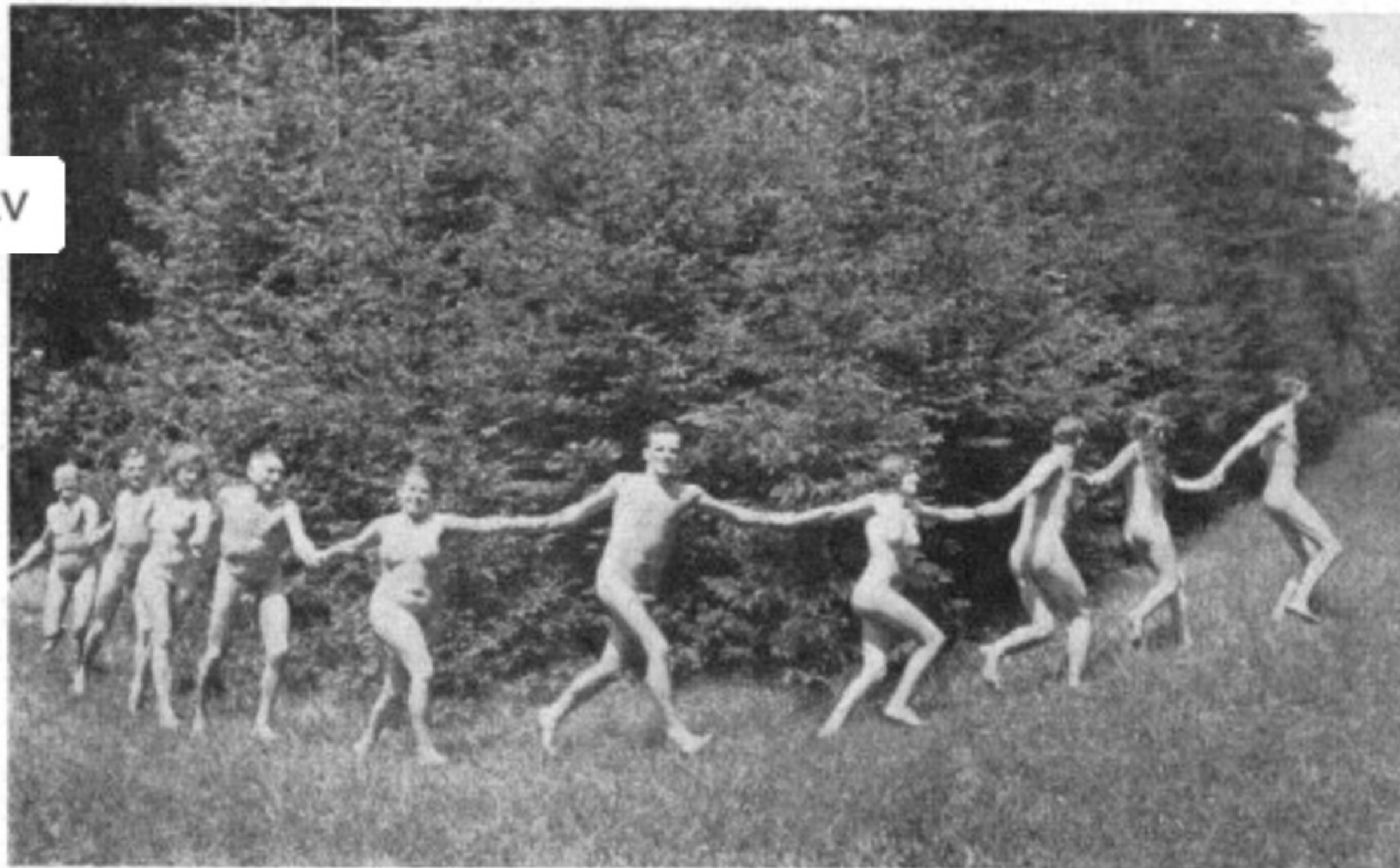
hinausgewachsen. Wie die Jugendbewegung so zwingt auch uns die Not der Zeit täglich mehr zur Auseinandersetzung mit den schicksalhaften Fragen der geistigen und körperlichen Volksgesundheit.

Der Mensch unserer Zeit entfernt sich in seinen Lebensäußerungen zusehends mehr von der blutwarmen Mitte des Herzens. Täglich wird er weiter hinausgeschoben in einen leeren Raum. Technische Höchstleistungen und Sexualkatastrophen — das sind die beiden Pole, um die sich das Interesse bewegt. Das sind die beiden Dinge, die uns die Tagespresse immer wieder serviert. Erstaunt und scheu steht der Mensch der Gegenwart den Wundern der Technik

Nacktheit aber will aus der Herzens-Perspektive betrachtet sein!

Nur von diesem Blickpunkt aus wird sie zur Kultur — zur freien Körperkultur, die auch eine solche des Geistes ist. Mit andern Worten: Das Bekenntnis zur Nacktheit ist die wichtigste Voraussetzung für die Harmonie zwischen Körper und Geist.

Nicht im Hirn, nicht unter dem Nabel liegt der Schwerpunkt unseres Daseins — und doch hat es immer wieder den Anschein, wenn wir die Lebensäußerungen unserer Mitmenschen beobachten. Ueber Ellbogen, Fußtritte und Ge-



Aufn. Lichtbund Stuttgart

Kein Arzt, der Furcht hat, kann operieren, kein Maler, Bildhauer oder Philosoph ein großes Werk schaffen unter solchem Zwang. Nur der Furchtlose kann gut oder groß sein.

Die größte Furcht des Menschen, die ihn Jahrhunderte lang verfolgt und gepeinigt hat, war die Furcht vor seinem Ich, seiner natürlichen Bestimmung und ihrer Erfüllung. Und die europäische Zivilisation hat es sogar dank dieser

Furcht soweit gebracht, daß sie das Natürliche als wider-natürlich brandmarkt, weil sie der Wahrheit nur mit Scheuklappen begegnen kann.

Ob die Kultur von heute mit ihrer Black-Bottom- und Charlestonmanie und ihren importierten Nigger-Genies noch einmal den Weg zurückfindet zum wahren, furchtlosen Mensch-sein?

Wie wirkt die Luft der kälteren Jahreszeit auf den menschlichen Organismus?

Von Albert Averdung

Heute herrscht im Volke noch vielfach der Glaube, die Luft der kälteren Jahreszeit sei schädlich. Es besteht bei vielen eine gewisse Angst vor Erkältungen, die ihre Ursachen in der Luft der kalten Jahreszeit haben könnten. Aus dieser Angst ist man bestrebt, sie möglichst dem Körper fern zu halten, man hält die Fenster geschlossen, überheizt die Räume und hüllt sich beim Ausgehen in dicke, warme Kleidung.

Was ist nun Kälte? Im Sommer empfinden wir eine Temperatur als kalt, die uns im Winter eher als warm zum Bewußtsein kommt. Umgekehrt wird im Winter nach einem Stand des Thermometers unter Null eine Temperatur um 6—8 Grad Celsius oft als warm empfunden. Kommen wir aus einer Zimmertemperatur von 16 Grad Celsius auf die Straße, so bemerken wir obige Lufttemperatur als kalt, weil die Temperaturnerven unserer Haut auf die warme Zimmerluft eingestellt sind. Ein Waldarbeiter, der täglich viele Stunden in der freien Luft zubringt, würde diese Temperatur im Vergleich zur Frosttemperatur unbedingt als warm empfinden. Was wir als Kälte in unserem Sinne wahrnehmen, ist also lediglich der Vergleich einer gewissen höheren mit der nun bestehenden niedrigeren Temperatur, der uns von unseren Hautnerven übermittelt wird. Die niedrigere Temperatur übt auf unsere anderseingestellten Hautnervenendigungen einen Reiz aus. Wir verstehen jetzt auch, daß die Stärke dieses Kältereizes in derselben Lufttemperatur bei verschiedenen Menschen sehr verschieden sein kann, je nachdem deren Hautnerven mehr auf wärmere oder kältere Temperaturen eingestellt sind. Die Dauer der Kälteempfindung aber hängt von der Anpassungsfähigkeit unseres gesamten Organismus ab, von der Schnelligkeit, mit welcher

er auf Kältereiz, auf Kaltempfindung reagiert und sich umstellt, um sich das Gleichgewicht der Körperwärme von 36 Grad Celsius zu erhalten und die warnende Kälteempfindung loszuwerden. Nun wollen wir sehen, wie unser Organismus sich verhält, sobald er an seiner Oberfläche, der Haut, von Kältereizen, wie sie die kältere Jahreszeit mit sich bringt, getroffen wird. Dabei wollen wir gleich vorausschicken, daß der menschliche Organismus ein Sinken der Körpertemperatur bis auf 30 Grad Celsius übersteht, eine Angabe, die im Ertragen von Kältegraden stark abhängt von der Anpassungsfähigkeit des Organismus.

Werden die Hautnervenenden durch Kälte gereizt, so gelangen die Reize zum Zentralnervensystem. Dort werden sie reflexmäßig auf andere Nerven umgeschaltet, als deren Folgeerscheinungen sich die Poren der Haut schließen und die Haargefäße der Haut (Kapillaren) verengen, um die Ausstrahlung weiterer Wärme zu verhüten und das wärmebringende Blut zurückzudrängen. Die Haut wird blaß und bekommt eine „Gänsehaut“. Nun gerät der ganze Körper in Bewegung, entweder zwingt er den Menschen, seine Muskulatur arbeiten zu lassen, sich zu bewegen, oder er setzt die Muskeln durch „Zittern“ selbst in Tätigkeit. Hierbei verstärkt sich die Atmung. Als weitere Folge erhöht sich der Stoffwechsel und durch vermehrte Zelltätigkeit, Verbrennung von Nährmaterial in Zellen und Blut wird eine Vermehrung der Wärme eingeleitet, die dem Körper nun mit dem vermehrten Blutrückstrom wieder in die Haargefäße der Haut, diese rötet sich, und wir empfinden diesen Rückfluß des Blutes als angenehme Erwärmung, die insbesondere zutage tritt, wenn wir einen erwärmten Raum betreten, wo die vermehrte Hautwärme nur noch allmäh-

ist durchschnittlich 20,— RM. im Monat Zulage pro Kind, würde sich auf so viele Schultern verteilen, daß der einzelne Beitragspflichtige je Tag 0,20 RM. zu zahlen hätte, für welche er sich allerdings den Genuß von 3—4 Zigaretten oder 1 Zigarre versagen müßte. Welches Opfer!

PREV

und Fritz erklärt: untragbar!!

Die Frage ist nur die, ob die deutschen Führer — oder Volksvertreter aller Parteien — soviel Selbstverleugnung aufbringen können, um selbst auf den Genuß von 3—4 Zigaretten zugunsten der Kinder zu verzichten? Ich selbst stehe dieser Frage zunächst skeptisch gegenüber, lasse mich aber gerne durch den Beweis des Gegenteiles angenehm enttäuschen.

Auch die ganze Steuerpolitik wünscht Dr. Burgdörfer nach bevölkerungspolitischen Gesichtspunkten zu orientieren.

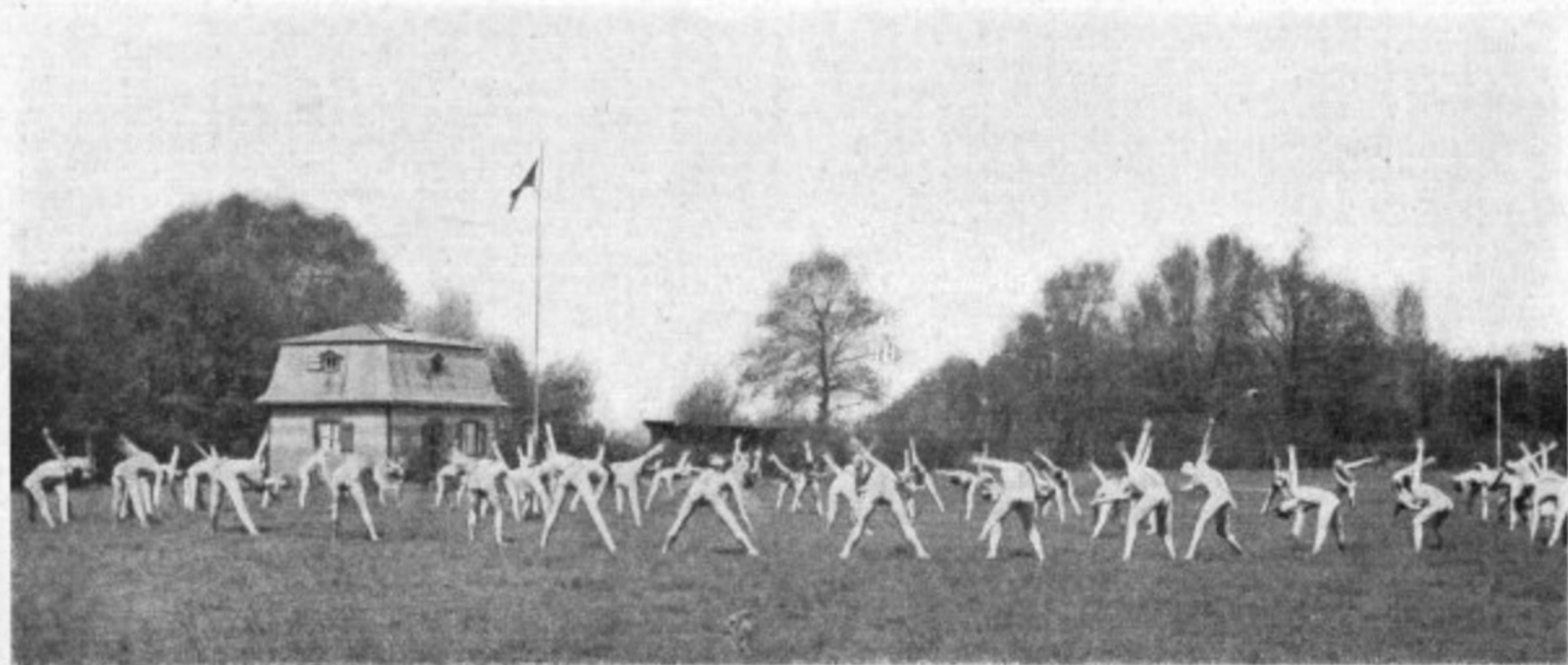
Burgdörfer verlangt deshalb Maßnahmen, die, wenn auch keinen vollen Ausgleich, so doch einen spürbaren Ausgleich schaffen. Wenn auch das Kinderkriegen in der deutschen Republik kein rentables Geschäft wie früher im Haushalt der deutschen Dynastien werden soll, so soll es doch ein tragbares Opfer sein. In der Diskussion meinte Professor Lenz, man solle für alle Einkommenklassen je Kind eine 20prozentige Ermäßigung der Einkommensteuer gewähren, so daß alle Familien mit mehr als 4 Kindern steuerfrei sein würden. Dr. Burgdörfer wandte sehr zutreffend dagegen ein, daß auf diese Weise den Unterschichten gar nicht geholfen sei, da gerade in diesen Schichten die Einkommensteuer nur ganz gering ist; sie beträgt in den meisten Fällen nur 1—2 RM. im Monat. Für eine kinderreiche Familie mit 4 Kindern würde sich dadurch eine völlig unzureichende Unterstützung von 0,80—1,60 RM. pro Monat ergeben. Andererseits übersieht Prof. Lenz, daß es auf das Volk keinen guten Eindruck machen würde, wenn z. B. Krupp von Bohlen-Halbach mit seinem Riesenvermögen deshalb steuerfrei würde, weil er zu den Kinderreichen gehört. Professor Lenz berücksichtigt nicht, daß solche Reiche ruhig ein Dutzend Kinder in die Welt setzen können, ohne deshalb finanziell irgendwie bedrängt

zu werden, und vor allem übersieht Lenz, daß ein solcher Schwerreicher diese staatliche Hilfe gar nicht braucht, während wertvolle kinderreiche Familien der unteren und mittleren Volksschicht mit sehr begabten und erbtüchtigen Kindern unter dem Druck der Not stehen und zusehen müssen, wie ihre Kinder an Körper und Seele verkümmern!!

Ich habe in der Diskussion daran erinnert, daß wir das von Prof. Lenz empfohlene System ja bereits durch die Apanagen der deutschen Dynastien gehabt haben und daß dieses System in rassehygienischem Sinn sich nicht bewährt hat. Wo sind denn, so frage ich, die Geistesriesen in Literatur, Kunst, Wissenschaft, Musik oder Technik, die aus den durch Apanagen privilegierten Dynastien hervorgegangen sind? Oder ist vielleicht der „Prinz Chichibu von Japan“ deshalb zu den Geistesriesen zu zählen, weil er im zarten Alter den Weltingenieurkongreß in Tokio 1929 eröffnet hat, worüber in den Mitteilungen des Vereins Deutscher Ingenieure unterm 27. November 1929 berichtet wurde?

Damit kommen wir auf einen sehr wunden Punkt der deutschen Bevölkerungspolitik, der auch in der Diskussion berührt wurde: die Arbeitslosen im Deutschen Reich.

Viele sehen ein Mittel zu ihrer Beseitigung in der Einführung eines Dienstpflichtgesetzes, aber sie geben keinen Weg an, wie diese Mittel zu beschaffen sind. An sich ist die Frage der Arbeitslosenbeschäftigung eine Grundfrage der Bevölkerungspolitik. Das eine ist sicher: solange es in Deutschland mehr als 2 Millionen Arbeitslose gibt, die weder der Staat und Gemeinden, noch Unternehmer oder Arbeitgeber zu beschäftigen in der Lage sind, ist es schlechthin unmoralisch, einen weiteren Volkszuwachs durch Kinderzeugung zu verlangen oder zu propagieren. Es ist in Zeiten der Arbeitslosigkeit nur verständlich, wenn von weiten Kreisen des Volkes heute die Forderung erhoben wird, daß die Empfängnisverhütung und die Schwangerschaftsbeseitigung gesetzlich geregelt und nicht einfach unter Strafe gestellt



Temperamentvolle Gymnastik des Freikörperkulturband e.V. Leipzig

Aufn. Erich Weille, Leipzig

Eisbahn ohne Schnaps!

Laut Amtsblatt der Stadt Berlin vom 9. XI. 1930 wird das Bezirksamt Kreuzberg den Ausschank auf den städtischen Eisbahnen „Am Kreuzberg“ und „Am Urban“ für den Winter 1930/31 derart verpachten, daß der Ausschank alkoholischer Getränke und der Verkauf von Tabak nicht gestattet sind. Das Bezirksamt Kreuzberg ist schon oft in Fragen der Förderung der Volksgesundheit rühmlichst hervorgetreten. Insbesondere verdankt ihm die Freikörperkultur seit Jahren die Zurverfügungstellung des städtischen Bades Bärwaldstraße zum Nacktbaden. Wir begrüßen mit größter Freude, daß es auch in der Gestaltung des Betriebes der Eisbahnen eine langjährige Forderung der Körperkultur erfüllt. Die amtlichen Stellen wollen versichert sein, daß derartige Maßnahmen nirgends einen so lebhaften Beifall finden, als in den Kreisen der Freikörperkultur.

Dr. Hans Vahle.

Aus den Freikörperkultur - Organisationen

Stettin. Hier haben sich die bisherige Stettiner Arbeitsgemeinschaft der „Liga für freie Lebensgestaltung“ und der bisherige „Bund für Lebenserneuerung“ zu dem Bund „Vereinigte Lichtfreunde Stettin“ im Reichsverband für Freikörperkultur e. V. Berlin zusammengeschlossen. Möge das verantwortungsbewußte Handeln der Stettiner Bünde, die den Fortschritt unserer Bewegung in der geeinten, zielbewußten Arbeit sehen, anderen Bünden ein Vorbild sein.

Egestorf b. Hamburg. Wie wir dem Heft 24 der Zeitschrift „Licht-Land“ entnehmen, hat Robert Laurer, der Begründer der „Liga für freie Lebensgestaltung“, jetzt auch sein Amt als Beisitzer in der Reichsleitung der „Liga für freie Lebensgestaltung“ niedergelegt. Wie noch erinnerlich, ist er Mitte des Jahres von dem Amt als 1. Vorsitzender der „Liga für freie Lebensgestaltung“ zurückgetreten. Es wäre bedauerlich, wenn das aufopferungsvolle persönliche Schaffen Robert Laurers für die Bewegung nun ein Ende fände. Er hat für die Ausbreitung der Freikörperkulturbewegung und ihre öffentliche Anerkennung Außerordentliches geleistet.

Hamburg. Die Zeitschrift „Licht-Land“ hört mit der Ausgabe 24 auf, offizielles Organ der „Liga für freie Lebensgestaltung Hamburg“ zu sein. Die „Liga für freie Lebensgestaltung“ dürfte ihre Verbindung zum Verlag Laurer, Egestorf b. Hamburg, höchstwahrscheinlich aus wirtschaftlichen Gründen gelöst haben. „Licht-Land“ wird als unabhängige Zeitschrift für die Freikörperkulturbewegung weiter erscheinen.

Braunschweig. Auch hier sind die Gruppe des „Bundes der Lichtfreunde e. V.“ und die Gruppe der „Liga für freie Lebensgestaltung“ eine Arbeitsgemeinschaft eingegangen.

Dessau. Der langjährige Vorsitzende und Gründer des „Bundes der Sonnenfreunde Dessau“, Freund Richard Pflug, hat aus Gesundheitsrücksichten sein Amt als Vorsitzender niedergelegt. Dieser Schritt wird nicht nur von den Mitgliedern des „Bundes der Sonnenfreunde Dessau“, sondern von der gesamten Bewegung bedauert, denn die Tatkraft und die vorbildliche Arbeit Richard Pflugs im Sinne unserer Bewegung war allgemein bekannt. Wir sind aber überzeugt, daß dieser vorbildliche Kämpfer für unsere Sache immer, so weit es sein Gesundheitszustand zuläßt, dem „Bund der Sonnenfreunde“ mit Rat und Tat zur Seite stehen wird.

Köln. Die RFK.-Bünde „Lichtkreis“ und „Neues Leben“ haben eine überbündische „Arbeitsgemeinschaft Kölner Lichtbünde“ gegründet. Die Arbeitsgemeinschaft verfolgt das Ziel der Kräftesammlung zum Zwecke örtlicher Abwehrmaßnahmen und Geltungssteigerung gemeinsamer Unternehmungen und lichtkameradschaftlicher Annäherung.

Bücher

Deutscher Freikörperkultur-Abreiß-Kalender 1931!

Mit Unterstützung des Reichsverbandes für Freikörperkultur e. V. ist jetzt im Verlag H. Apitz, Berlin SW 61, der erste Deutsche Freikörperkultur-Abreiß-Kalender erschienen. Er stellt sich in der würdigsten Weise neben die besten Kalender, die es heute gibt. Ein vorzügliches Bildmaterial aus der Bewegung und ausgewählte Worte berufener Führer sprechen von der und für die Bewegung.

Der Kalender ist ein Schmuck für jedes Heim und ein Geschenk für die noch Fernstehenden, das in der überzeugendsten Weise für die Bewegung eintritt. In dem Geleitwort sagt Bernhard Patzer, daß die schönsten Aufgaben des Deutschen Freikörperkultur-Abreiß-Kalenders seien: Freunde zu erfreuen und Freunde zu gewinnen. Wir sind überzeugt, daß er diese Aufgaben immer erfüllen wird.

In keinem Heim der Anhänger der Bewegung sollte er fehlen, und jeder, der Freunde und Bekannte mit der Freikörperkulturbewegung bekannt machen möchte, sollte ihn als Geschenk zur Jahreswende benutzen.

Dreifarbige schöne Umschlagzeichnung, 56 illustrierte Abreißblätter, Kartonrückwand mit Aufhänger. Preis 2,75 M.

„Neues natürliches Gesundheitsturnen“ von Dr. Otto Stein.

Druck und Verlag Karl Ulrich & Co., Nürnberg. Preis in Leinen gebunden 7,60 Mk.

Ein wirklich neues Buch, nicht Sport, nicht Gymnastik, sondern natürliches Turnen. Man gewinnt Einblick in die Freiheit der Bewegungen, so wie sie bei den Tieren in natürlichster Weise vorhanden sind.



Sie lesen gemeinsam Freikörperkultur und Lebensreform

Aufn. K. Weiße, Leipzig