

1931

# FREIKÖRPERKULTUR LEBENSREFORM



## RFK

OFFIZIELLES  
ORGAN DES  
REICHSVER  
BANDES FÜR  
FREIKÖRPER  
KULTUR <sup>EV</sup>

VERLAGSORT BERLIN

PREIS 60 PFG

DEZEMBER 1931

# RFK - FREIKÖRPERKULTUR - KALENDER 1932

Preis Mk. 2,50

Bestellzettel finden Sie auf der  
letzten Seite dieses Heftes.

Wochen - Abreißkalender  
64 Blätter / Kunstdruck

Mit Lichtbildern und Leitgedanken aus  
dem Lebenskreis und Ideenkampf der  
Freikörperkultur - Bewegung.

Bestellungen an RFK Verlag des  
Reichsverbandes für Freikörperkultur,  
Berlin SW61, Yorckstraße 22.

Zahlungen auf Postscheckkonto Berlin  
Nr.152872 „Freikörperkultur und Lebens-  
reform“. Porto (30 Pfg.) beifügen.



Abbildung aus dem RFK-Freikörperkultur-Kalender 1932

## Freikörperkultur - Ferienheime und viele Lichtgelände sind auch im Winter in Betrieb!

Auskunft und Prospekte durch die  
Geschäftsstelle des RFK Verlages.

### Lichtschulheim Lüneburger Land

Höhere Schule für Knaben und Mädchen

Schul- und Lebensreform, gründlicher Unterricht  
Beste Erfolge

20 Morgen eigenes Heidegelände ■ Prospekt frei

**Dr. Fränzel, Glüsing**

Post Betzendorf, Kreis Lüneburg



## Eigenheim Eigenland

durch die Heim-Land-Bausparkasse des Siedlungsbundes  
Heim-Land. Die Heim-Land-Bewegung (gegr. 1901) brachte  
in 10 Jahren 5000 Menschen zu Heim, Land, Luft und Licht.  
Auch Sie können auf leichte Weise Ihre Wohnverhältnisse  
bessern, zahlen fast nur die jetzige Wohnungsmiete und  
werden dabei Besitzer eines eigenen lastenfreien Hauses!

*Fordern Sie Prospekte kostenlos u. das 30. Heim-Land-  
Heft gegen Einsendung von 60 Pfg. in Briefmarken.*

**Siedlungsbund Heim-Land, G.m.b.H., Erfurt / Berlin W9**



## Benutzt die Einrichtungen der Bünde und führt uns Gäste zu.

Badeabende in städtischen und anderen Bädern, Gelände- und Körper-  
schulungswochen, Gymnastik, Sport und Spiel, Vortrags- und Heimabende,  
stehen den Mitgliedern jederzeit zur Verfügung. Gäste sind willkommen.  
Die Anschriften der Bünde, bzw. der Lichtfreunde, die Sie auf den Geländen  
und bei den Zusammenkünften einführen, finden Sie nur in dieser Zeitschrift.

**Der Weg zur Freikörperkultur: Klar denken, natürlich empfinden!**

RFK VERLAG  
des Reichsverbandes  
für Freikörperkultur e.V.  
Offizielles Organ

# Freikörperkultur und Lebensreform

Heft 12

1931



# Verfall und Wiedergeburt des Körpers

Von Prof. Dr. phil. h. c. Werner Kautzsch

Etwas auffallend Eigenartiges hat sich im Kulturprozeß der Menschheit ereignet: Sei es aus Unzulänglichkeit oder Bequemlichkeit, die Menschen fahndeten nach technischen Hilfsmitteln, und anstatt sich auf ihre Sinne zu verlassen, strebten sie nach Mechanisierung bei der Befriedigung ihrer Lebensbedürfnisse. Allmählich haben sie darin eine Vervollkommnung erreicht, die ans Wunderbare grenzt. Beinahe aber haben sie verlernt, ohne „die Krücken des Geistes“, jene mechanisch-technischen Behelfe, auszukommen. In der Tat, der sogenannte Kultur Mensch hat sich nach und nach gänzlich von der Natur entfernt und vermißt sich, den Naturmenschen mit dem Barbar auf die gleiche Stufe zu stellen.

Indessen muß er sein künstliches Dahinleben mit einem hohen Lösegeld bezahlen. Ohnehin schon leicht verletzbar, ist er mehr und mehr der körperlichen Entartung ausgesetzt und weit entfernt vom Kanon menschlicher Schönheit, übrigens einer der Gründe, warum seit einigen Jahren amerikanische Nabobs Jagd auf Schönheitsköniginnen machen. Außerdem geht der moderne Kultur Mensch immer mehr vieler Verteidigungsinстинkte, notwendig zu seiner Selbsterhaltung, verlustig, und eine erhebliche Verkürzung der Dauer des vollen Lebensprozesses macht sich beängstigend bemerkbar. Denn trotz der medizinischen Heerscharen steht der Mensch in zahlreichen Fällen Gebrechen und Krankheiten machtlos gegenüber. Hinfällig und kläglich, hält er keinen Vergleich mit gleichviel welchem Tier aus, ist, aller seiner künstlichen Schutzmittel entblößt, hilflos jeglicher Gefahr preisgegeben. — Zu lange schon hat man außer acht gelassen, daß das Leben ein dauernder Kampf mit der Umgebung ist und daß dieser Kampf gleichsam die Vorbedingung für den

# Aktgymnastik eine gesundheitsfördernde Notwendigkeit

Aus den Grundsätzen der Hagemanngymnastik, „Ueber Körper und Seele der Frau“. 1)

Die Leiterin der Hagemannschule Hamburg lehnt es ab, Mensendieck-Gymnastik im Badeanzug betreiben zu lassen. In einem medizinischen Geleitwort hierzu weist auch Dr. med. N. Kaufmann auf die heilgymnastische Bedeutung aller Uebungen hin, die unbekleidet ausgeführt werden.

... Die Frage der Aktgymnastik ist ein Problem, das nicht dadurch zu lösen ist, indem man mit Heftigkeit dafür oder dagegen stimmt, sondern es berührt eine der schwierigsten Fragen, die sich heute dem Erzieher und uns Mensendieck-Gymnasten bieten. Könnte man vom Standpunkt der Prüderie an sie herangehen, würden die Dinge wesentlich einfacher liegen. Aber der Einfluß der Erziehung — bei der oft die in uns wurzelnden Anschauungen des den Körper verneinenden Mittelalters mehr mitsprechen, als wir selber wissen — hat ein Empfinden in uns großgezüchtet, das mit dem Wort Prüderie nicht erschöpft ist. Auch das Wort „Schamgefühl“ kann man nicht so ohne weitere an seine Stelle setzen. Denn unter Schamgefühl versteht man ein körperliches Empfinden, das auf alle Fälle ein Produkt unserer Erziehung ist. Das kleine Kind ist durchaus frei von ihm. . . . Wie beim Tier, so gibt es auch beim kleinen Kinde nichts Verlogenes, Unechtes, sondern nur Wahrheit, die unbedingt entwaffnet — auch den prüdesten Menschen. . . .

Nur durch die Erwachsenen wird das Kind dahin gebracht, sich seines nackten Körpers zu schämen. . . .

Und so kommt es, daß es heute noch viele Frauen gibt, die unfrei und unglücklich sind, weil sie sich ihres Körpers schämen, den sie aus Unkenntnis oder falscher Einstellung heraus als häßlich empfinden.

Die reine Gymnastik fordert aber Nacktheit. . . . Wir Mensendiecker wissen, daß fehlerlose Körper eine allerseltenste Ausnahme sind. Jedes Kind, jedes erwachsene Mädchen kommt leider mit irgendeiner Haltungsanomalie zu uns.

Wollen wir diese aber verbessern, so müssen wir sie auch sehen und unsere auf die verschiedenen Körper auch verschieden wirkenden Uebungen beobachten können. Dies ist aber



Aus der Gymnastikschule Bertholdt Schmidt

Übungen beobachten können. Dies ist aber nie und nimmer im Trikot möglich, und sei es noch so durchsichtig. Wir müssen deshalb auf das energischste ablehnen, daß Mensendieck-Gymnastik in einem Badeanzug betrieben wird. Eine Mensendieckerin, die einer Schülerin den schwarzen Anzug gestattet, entbehrt jenen Verantwortungsgefühls, das wir bei unserer Arbeitsweise von uns Pädagogen verlangen müssen. Selbstverständlich gibt es auch hier Ausnahmen durch wichtige Gründe, die wir Gymnastinnen zu respektieren haben. Wir müssen uns einzufühlen wissen in die Sensibilität des sich im Pubertätsalter befindenden Mädchens wie in die ästhetische Einstellung der alternden Frau. . . .

Das durch Nacktheit bedingte Luftbad übt im Verein mit körperlicher Tätigkeit eine außerordentlich belebende und kräftigende Wirkung auf die kleinsten Blutgefäße aus, die ihrerseits den Kreislauf im Innern des Körpers in günstiger Weise ändert. . . .

*Sonnabends im Stadtbad Mitte und an den übrigen Tagen in den Gymnastikschulen (siehe Seite 199) haben unsere Mitglieder stets Gelegenheit, diese gesundheitlichen Vorteile auszunutzen.*

1) Verlag Grethlein, Leipzig.

## Freikörperkultur - Verbände zur gr. internationalen Abrüstungskonferenz des Völkerbundes

Die Freikörperkulturbewegung hat größtes Interesse daran, ebenfalls für die Abrüstung zu stimmen, um weitere Kriege zu verhüten. An der Delegierten-Vorbesprechung aller großen deutschen Verbände in Berlin war daher auch die Arbeitsgemeinschaft der FKK-Verbände durch Dr. E. Mehne und H. Kopka vom RFK sowie Gerda Krause von der Liga f. f. L. vertreten.

Um die Kundgebung auch in Paris am 26. u. 27. Nov. 1931 wirkungsvoll zu unterstützen und die Kosten eines eigenen Delegierten zu sparen, wurde Dr. Kirchhoff (Deutsche Liga für Völkerbund) gebeten, unsere Zustimmung zur entsprechenden Entschliebung zu verwenden.

## Nacktheit vor Gericht

Wir hatten schon im Oktoberheft unserer Zeitschrift auf den Freispruch von Fankhauser (Herausgeber der Zeitschrift „die neue zeit“) hingewiesen.

Die gesamte Gerichtsverhandlung, die zum Freispruch führte, ist jetzt in einer interessanten Broschüre

„nacktheit ist sittlich“

zusammengefaßt, die wir allen Freunden zum Studium empfehlen.