

1932

FREIKÖRPERKULTUR LEBENSREFORM

AUGUST 1932
PREIS 50 Pf.



Aus dem Inhalt:

Wir Europäer / Der V.T. 1932
Was bietet die Freikörperkultur und Lebensreform der Frau? / 8. Jahresgründungsfeier des Lichtb. Magdeburg. Die Aussicht der Freikörperkultur in Amerika. / Strahlungen und Krankheit.



OFFIZIELLES ORGAN DES REICHSVERBANDES FÜR FREIKÖRPERKULTUR E.V.

RFK VERLAG ■ BERLIN NW 6 ■ SCHIFFBAUERDAMM 19

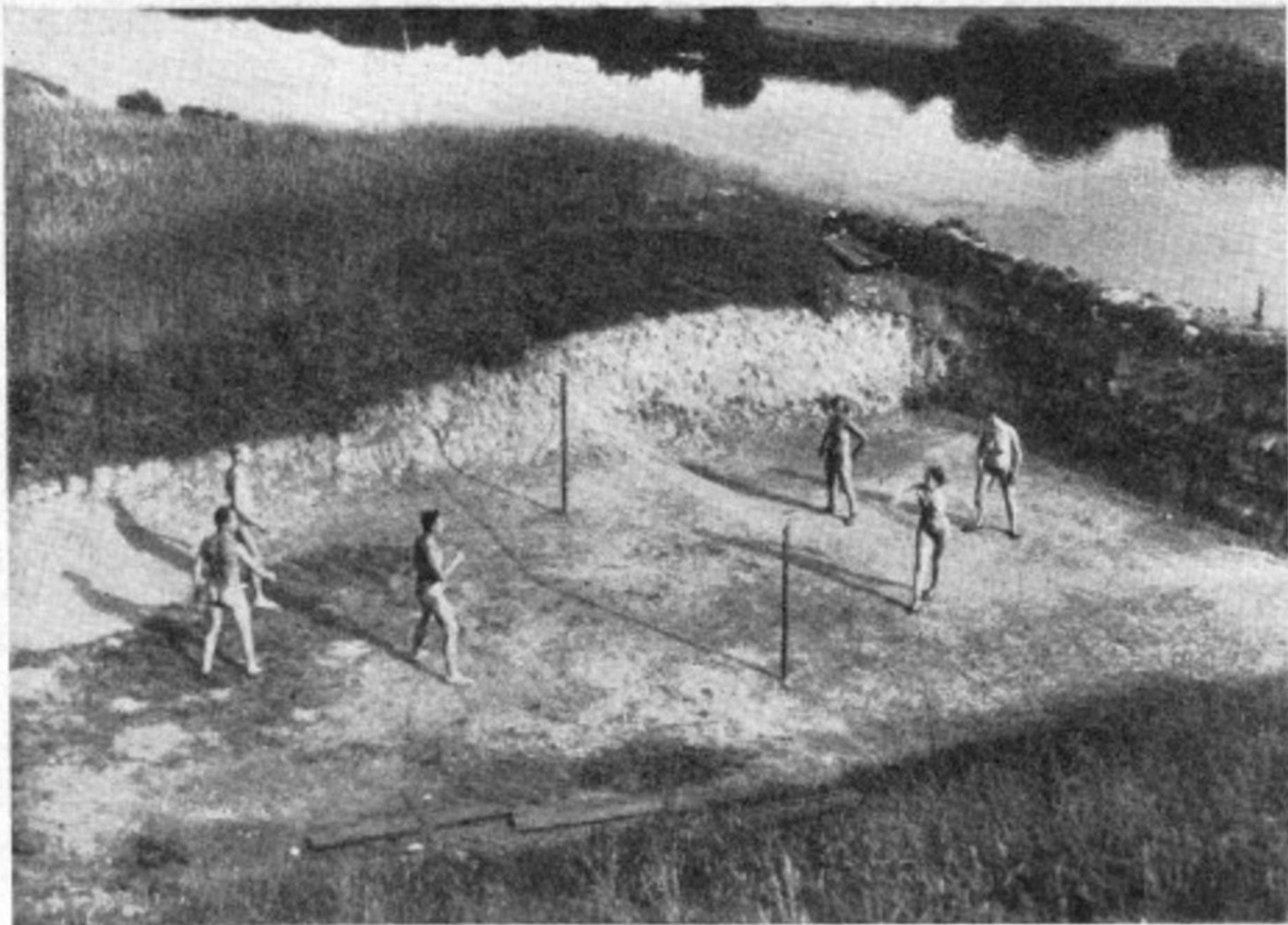


Wir Europäer

Von Landgerichtsrat Dr. Hans Vahle. Vgl. auch meinen Aufsatz „Vom Sinn der EUFK“ im Aprilheft Seite 50.

Als räumliche Einheit ist Europa eine begriffsnotwendige Umreißung. Als wirtschaftliche Einheit ist Europa eine Aufgabe und ein Ziel, dessen Zwang sich vor allem die national beschränkten Autarkisten auf die Dauer nicht werden entziehen können. Als geschichtliche und kulturelle Einheit ist Europa eine Selbstverständlichkeit. Diese letztere Einheit erwuchs zugleich von außen her aus der gemeinsamen Wurzel der europäischen sogenannten Bildung und von innen her aus der Einheit der europäischen Rasse.

Die europäische sogenannte Bildung entstand aus drei Quellen. Die erste ist das klassische griechisch-römische Altertum. Die zweite ist das zum wesentlichen Teile einer asiatischen An-



Ringtennis beim Lichtbund Sonnenland e.V., Halle a. d. Saale

Foto: G. Böge

lichen Teile einer asiatischen Anschauungswelt entnommene —

Christentum. Länger als 1000 Jahre behauptete das Christentum seine unumstrittene Alleinherrschaft über Europa. Erst seit weniger als 500 Jahren wurde durch die Renaissance das Altertum als selbständiger Bildungswert neu lebendig. Damit begann zugleich immer ergiebiger die dritte Quelle, die bewußte Reaktion gegen das Christentum, zu fließen. In neuester Zeit wird diese zu einem großen Teil zusammengefaßt unter dem Namen der „Gottlosenbewegung“¹⁾, als deren interessantester Vertreter wohl der „alte Fritz“ gelten darf. Aus diesen drei Quellen erwuchs eine vollkommen gleichartige Anschauungs- und Begriffswelt mit ebenso gleichartiger Problematik derart, daß die Europäer ihr Denken aus einer gemeinsamen Grundlage orientieren, also wesentlich anders als Chinesen, Inder usw. Dieser Gleichartigkeit der geistigen Grundhaltung Europas entspricht die Gleichartigkeit der staatlichen und wirtschaftlichen Gliederung, des Lebensstiles, der Sitte, der Wissenschaft, der Kunst, der Unsitte und des Lasters.

Rasse ist die in langen Zeiträumen zwingende Auswirkung von Landschaft und Klima auf den menschlichen Charakter. Die europäische Bevölkerung bewohnt den Raum vom Nordpol bis zum Mittelmeer seit so langen Jahrtausenden, daß sie schon deshalb als einheitliche Rasse gewertet werden darf. Gruppen dieser Rasse sind Romanen, Germanen und Slaven. — Die Romanen sind im wesentlichen lediglich eine Sprachgemeinschaft. Die gemeinsame Wurzelsprache ist die lateinische. Sie wurde von Rom aus den anderen jetzt romanischen Völkern mit Waffengewalt aufgezwungen. — Die Germanen dagegen sind zugleich eine Bluts- und Sprachgemeinschaft.

Der Wert einer Rasse hängt ab von dem Glück ihrer Mischung. Der Wert der europäischen Rasse beruht zu einem wesentlichen Teile auf der ungemein glücklichen Mischung von Romanen mit Germanen in der Völkerwanderung und später und der Germanen, besonders der Deutschen, mit Slaven seit dem Mittelalter. Aus dieser romanisch-germanischen Blutmischung sind Kreuzzüge und Gotik zu begreifen. Nur der starke Einschlag slavischen Blutes erklärt die deutsche Art.

Nur das auf gleichartiger geistiger Grundhaltung und Rasseneinheit beruhende Bewußtsein der inneren Zusammengehörigkeit und das aus der Verschiedenartigkeit der angegebenen Grundstoffe entsprossene reiche Wechselspiel der inneren Kräfte erklären Europas Schicksal und Größe. Die Geschichte der letzten vier Jahrhunderte des Erdballs ist vor allem die Geschichte Europas. Mit unerhörter Tatkraft eroberten die

Europäer den amerikanischen und den australischen Kontinent. Asien und Afrika gerieten vollständig entweder unter die Herrschaft oder unter den weitgehenden Einfluß Europas. Der wirtschaftliche und kulturelle Vorrang des europäischen Kontinentes auf dem Erdball war Jahrhunderte hindurch unbestritten. Erst der sog. Weltkrieg 1914/18, in Wahrheit lediglich ein großer inner-europäischer Krieg wie die Napoleonischen Kriege reichlich 100 Jahre früher, hat den wirtschaftlichen Vorrang an die USA übertragen. Hierdurch wird zugleich der Vorrang der europäischen Kultur unmittelbar bedroht. Denn die Kultur liebt es, dem Reichtum zu folgen. Damit wäre der Untergang des bisherigen Abendlandes entschieden.

FKK ist die erschöpfende Zusammenfassung aller auf wirtschaftliche und kulturelle Gesundung von innen gerichteten Kräfte. Die europäische FKK schafft die neuartige Grundlage, auf der Europa seinen wirtschaftlichen Vorrang wiedererwerben und seinen kulturellen Vorrang behaupten wird.

Was ist national? Was ist vaterländisch? Was den Interessen der eigenen Nation und des eigenen Vaterlandes auf die Dauer am besten dient. Es gibt daher für alle Völker Europas keine dringlichere nationale und vaterländische Ehrenpflicht als Ausbau der europäischen FKK.

Die europäische FKK erwächst als Reaktion aller inneren Gesundungskräfte gegen den entarteten europäischen Lebensstil und gegen die ihn tragende Anschauungswelt. Daraus ergibt sich die vollkommene innere Einheit der europäischen FKK, aus der ein neuer europäischer Typus entsteht.

Der dritte europäische FKK-Kongreß hat die Aufgabe, die lückenlose innere Geschlossenheit der zu uns sich bekennenden FKK-Front und einen vollkommen einheitlichen Europäer-Typus von morgen mit lodern-dem Feuer letzter Entschlossenheit zu erfüllen. Hierzu bedarf es einer einzigen starken Spitzenorganisation in jedem Lande, der alle anderen zugehörigen FKK-Vereinigungen angegliedert sind²⁾. Werden diese Aufgaben nicht ganz erfüllt, so bleiben sie unerfüllt. Rechenschaft darüber wird die Geschichte Europas einmal von uns allen zu fordern haben.

¹⁾ Vergl. auch Juliheft S. 99 (Notverordnung gegen Gottlosenverbände).

²⁾ Vergl. auch Märzheft S. 38 (Sammlung oder Zersplitterung)

Was bietet die Freikörperkultur und Lebensreform der Frau?

Im Maiheft dieser Zeitschrift schrieb Ilse Lassahn über „Das Schamgefühl der Frau und die Nacktheit“.

Sie betonte dabei hauptsächlich das feinempfindliche seelische Gefühl bei der Nacktheit anderen gegenüber und deutete auch ästhetische Momente an.

Die Beachtung dessen soll im Interesse unserer Bewegung gewiß nicht bezweifelt werden; ist aber das körperliche Schamgefühl nicht mindestens ebenso bedeutend? Denken wir nur einmal an die vielen Frauen und Mädchen, die der Freikörperkultur sympathisch gegenüberstehen, die die gesundheitlichen Vorteile wohl erkennen, aber deswegen nicht zu uns kommen, weil sie körperliche Mängel als Hindernis auffassen. Fettleibigkeit, Hängebrüste, Narben verschiedenster Art erzeugen Hemmungen, die nicht von heute auf morgen beseitigt sind. Neid und Mißgunst von Lichtfreundinnen gegen andere, die von der Natur bevorzugt und wohlgestaltet sind, sind ja keine Seltenheit auf den Geländen. Die liebe Eitelkeit ist mit dem Ablegen der Kleider durchaus nicht mit abgelegt, sie ist sicher stärker als das von Ilse Lassahn betonte „Bewußtsein als Trägerin einer neuen Kultur“. Auf den Lichtgeländen, wo die wahre Persönlichkeit ungeschminkt und ungekünstelt zutage tritt, gilt es, ohne die Kunst der Schneiderin auszukommen. Auch die Halbbekleidung und das Badetrikot müssen wir ablehnen. Gerade unseren jungen Mädchen müssen wir klarmachen, daß es eine bleibende Eigentümlichkeit und Absicht der Prostituierten ist, sich halbnackt zu zeigen, um ihr schmutziges Gewerbe auszuführen.

Daß die Sonne für den ganzen Körper ein Schönheitsmittel ist, diese Wahrheit ging den Frauen erst auf, als die Mode die „Bräu-



nung“ diktierte. Vordem war man darauf bedacht, das Gesicht vor Sonnenstrahlen zu schützen; man trug Schleier, breitkrepelige Hüte und Sonnenschirme; blaß, bleich und schmachend auszuschaun, war Modegebot. Jetzt gilt es als schön, einen gleichmäßig gebräunten Körper und ein gleichmäßig gebräuntes Gesicht zu haben. Weiße, leichenfarbene Stellen am Körper sind verpönt. Wer nicht draußen unbekleidet sonnenbaden kann, nimmt die künstliche Höhensonne zu Hilfe.

„Der Leichenwagen hält auf der Schattenseite der Straße dreimal so oft als auf der Sonnenseite“, sagt mit Recht ein altes Sprichwort. In den Ballsälen, im Theater, in den Kinos und in der Kirche, wo nie ein Sonnenstrahl hindringt, sind die Frauen aber noch immer in der Mehrzahl, trotz der vielen gesundheitlichen Aufklärungen, trotz aller Gleichberechtigung. Diese Frauen und Mädchen werden zum großen Teil deswegen keine Körperkultur treiben, weil sie sich eines vernachlässigten Körpers schämen. Sie gilt es zu überzeugen, daß durch richtige Behandlung und eine freie Lebensgestaltung körperliche Mängel und Unebenheit bald verschwinden werden.

Zu einer solchen Behandlung gehört vor allen Dingen auch eine richtige Ernährung. Zuckerreiche Nahrungsmittel (Gebäck, Konditorwaren, Konfekt) erzeugen ein Uebermaß einer gleichmäßigen Fettverteilung über Arme, Bauch und Schenkel. Eine Anfüllung des Unterhautzellgewebes an Hüften und Gesäß dagegen deutet auf eine zu fettreiche Ernährung hin. Zur Erhaltung schöner Brustformen ist außerdem Schwimmen und Gymnastik immer wieder zu empfehlen. Vor sogenannten „Busenmitteln“ kann aber nicht genug gewarnt werden.

Weitere und recht ausführliche Hinweise enthält: „Der Wille zur Schönheit“*), ein praktischer Ratgeber für natürliche Schönheits- und Gesundheitspflege der Frau, von Lisbeth Ankenbrand. Dieses wertvolle, praktische Buch wird sehr bald der Liebling

*) Erschienen im Süddeutschen Verlagehaus Stuttgart.

der Frauen und Mädchen werden; es ist das Wunderbuch der Kosmetik. Die Verfasserin weist hier aus ihren reichen Erfahrungen die natürlichen Wege, die zur Quelle aller Schönheit und Verjüngung führen. Sie zeigt, daß allen Frauen geholfen werden kann. Verjüngung durch natürliche Schönheitspflege, das ist der Grundzug dieses vielseitigen, hochinteressanten Buches. Staunend wird die Frau am eigenen Körper erfahren, mit welcher geringen Mühen und Mitteln der Körper jung und schön zu erhalten ist. In jeder Frau ist dieser Wille nach Schönheit stark ausgeprägt. Sie will sich jung erhalten und geht dabei meist krumme oder falsche Wege, gibt viel Geld aus für chemische Erzeugnisse und übersieht völlig, daß sie viel rascher auf dem natürlichen Wege das Ziel erreichen kann. Wer sich diesem ausgezeichneten Buche anvertraut, wird nicht enttäuscht werden. Es wirbt die Frauen für die Freikörperkultur und bringt in vorbildlicher Weise den Wert des Lebens im Lichtkleid zur Geltung. Eigentlich ist es ja recht bedauerlich, daß wir erst einem Freikörperkulturbund angehören müssen, um gesunde Schönheitspflege in der Natur ungestört ausüben zu können. Wohl werden in den Parkanlagen der Jugend Skulpturen ohne Badeanzug und Feigenblatt gezeigt, aber man hindert die Jugend, sich selbst in diesem Sinne praktisch zu betätigen. Daß daraus Unwahrhaftigkeit und Doppelmoral entstehen, braucht uns nicht weiter zu wundern.

Hand in Hand mit einer natürlichen Schönheitspflege geht die Hygiene des Geschlechtslebens der Frau. Es genügt nicht, wenn wir genau wissen, wie Fettleibigkeit, Falten und Runzeln bekämpft werden, sondern wir müssen uns auch den sexuellen Erfordernissen unseres Körpers anpassen.

Die heutige Wirtschaftskrise hat die normalen Verhältnisse geradezu auf den Kopf gestellt, unzählige heiratsfähige Männer sind erwerbslos, während die Frauen wegen der billigeren Arbeitskraft in den Büros und Betrieben überanstrengt und ausgenutzt werden.

Der V. T. 1932 wird Mittel und Wege finden müssen, um den Bestand unserer Bewegung sicherzustellen.

Die Vorbedingung hierzu ist ein starker Zusammenschluß und die Mitarbeit aller Freikörperkultur-Vereinigungen.

Die im Jahre 1930 leider gescheiterten Anschlußverhandlungen der „Liga für freie Lebensgestaltung“, Altona, stehen seit Wochen erneut im Mittelpunkt von Vorbesprechungen. Ebenso die Wiederaufnahme des „Reichsbundes“, Berlin.

Der Anschluß der Liga kam bekanntlich damals nicht zustande, weil der RFK die Einstellung von „Licht-Land“ forderte.

Hoffen wir, daß diesmal kleinliche Meinungsverschiedenheiten zurücktreten im Interesse der großen Idee, die uns allen vorschwebt.

Mögen die redlichen Bemühungen der drei Vorstände nicht vergeblich gewesen sein. Ein Wille wird uns auch einen!



H. K. Am Waldteich des Lichtbundes Wuppertal, Barmen

Foto: A. Krebs

Rückschau zur Sonnenwende

Am 21. Juni hatte die Sonne in der Ekliptik den nördlichen Solstitialpunkt und damit ihren Höchststand mittags über dem Horizont erreicht. Uns Freiluftanhängern liegt es nicht, die üblich landläufigen Feste mit dem oft hohlen Prunk, womöglich mit Bierdunst und Tabak, zu feiern. Wenn wir etwas feiern, muß es ein Tag sein, der nach ewigen Weltgesetzen im natürlichen, kosmischen Sinne herausgelöst ist aus dem Alltag. Ein solcher Tag ist die Sonnenwende, das Julfest, des Sommers längster Tag. Sinnbild für den Sieg des Lichts.

Im Dresdener Bund der Sonnenfreunde fand sich zunächst niemand für die Feuerrede. Auch mit der Musikgruppe haperte es. Wir einigten uns, die Sonnenwende nicht durch eine bestimmte Festeinteilung aufzuziehen, sondern schlicht im gleichgesinnten Kreise einen Abend am flammenden Feuer zu verbringen.

Im Dunkel der Nacht. Am untern Waldteich bei Volkersdorf auf unserm Gelände. Der Holzstoß flammt auf. Funken stieben zum Juni-Himmel. Zahlreich ist die Schar der Lichtfreunde. Wir reichen uns im Lichtkleid die Hände, singen und ziehen ums Feuer. Heiß ist die Glut.

Eine Feueransprache findet statt. Nicht mit großen, gesuchten Worten, sondern schlicht-einfach. Ein kerniger Feuerspruch. Lohe empor, Flamme des Guten im Herzen! Das heilige Licht der Erkenntnis wird siegen, die Glut wahrer Menschenliebe aufgehen.

Dann springen der ersten kühn über die noch hohe Flamme. Anhänger der Gymnastik zeigen im rhythmischen Reigen ihre Kunst.

Langsam verglimmt das Feuer. Wir nehmen Abschied und gehen zur Ruhe. Viele schlafen im Zelt, andere in

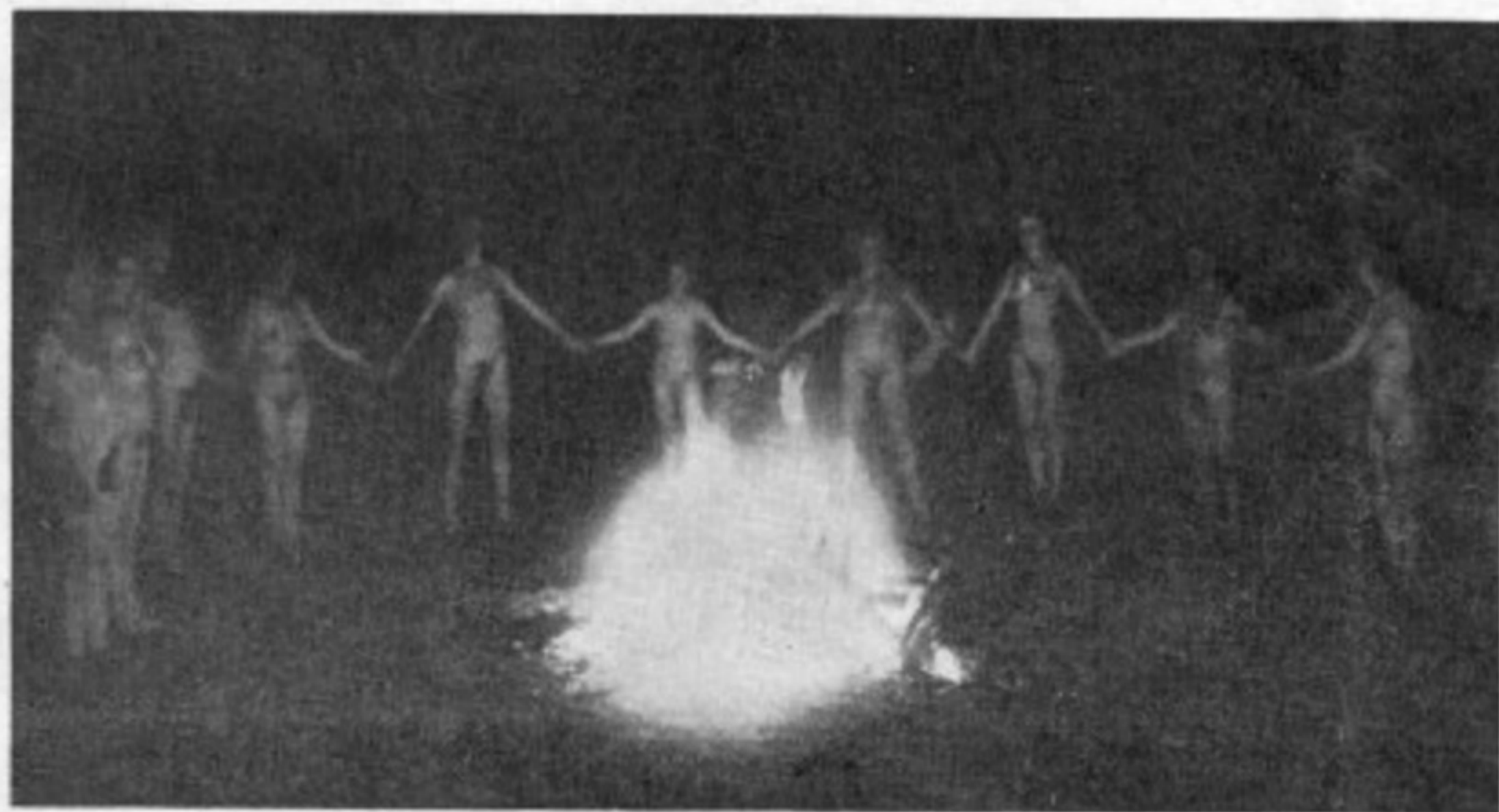
der Scheune oder im einfachen Quartier des nahen Dorfes. Der Abend war uns ein naturhaftes Erlebnis. Eine innere Harmonie erfüllt uns. Wir haben den Abend sicherlich besser verbracht als eine Schar bezechter Leute, die torkelnd und mit Herdengegröle, vom Tanzsaal kommend, uns im Dorfe begegneten. Schmidt

● Der Lichtbund Wuppertal hatte am Sonntag, dem 10. Juli, auf seinem Gelände ein unangenehmes Abenteuer. Mitten in der Nacht ertönten von einem Wochenendhäuschen Hilferufe; als andere Mitglieder zu Hilfe eilten, sahen sie mehrere Gestalten im Dunkeln verschwinden. Es erwies sich, daß der Inhaber des Wochenendhäuschens durch Schläge gegen seine Tür aus dem Schlafe geweckt worden war. Er glaubte, es seien Mitglieder des Lichtbundes, und öffnete die Tür; ein Hagel von Schlägen ging auf ihn nieder. Es gelang ihm, die Tür zu verriegeln; die herannahende Hilfe verjagte die Gesellen. Am folgenden Montag konnte festgestellt werden, wer den Ueberfall organisiert hatte. Es war eine Gruppe junger Mitglieder eines der Wanderjugend nahe-stehenden Bundes, die die Abwesenheit ihres Führers dazu benutzten, einen Kriegspfad ins Werk zu setzen. Dank energischer Unterstützung durch ein älteres Mitglied jenes Bundes konnte sofort durchgegriffen werden: der stellvertretende Führer der Gruppe wurde aus dem Bunde ausgeschlossen, die Schuldigen wie die Leitung des Bundes leisteten Abbitte. Der Lichtbund verzichtete auf eine gerichtliche Verfolgung der Angelegenheit unter der Bedingung, daß die verursachten Kosten erstattet und als Sühne eine angemessene Summe für einen wohltätigen Zweck von den Schuldigen gezahlt werde.

So bedauerlich an sich der Vorfall ist, wird er vielleicht doch das Gute haben, daß bisherige blinde Hass unserer Bewegung mit Vertretern der FKK persönlich Fühlung nehmen mußten und von der Einwandfreiheit sowohl der Lichtkämpfer wie auch deren Bestrebungen sich haben überzeugen können.

Hasselblatt.

● Der Lichtbund Wuppertal veranstaltete am 22. Juni einen Werbevortrag in Schwelm, Westfalen. Die Kreisstadt Schwelm besitzt ca. 30 000 Einwohner. Eingeladen waren die Spitzen der Behörden, des Gerichts, die gesamte Lehrerschaft, Sport- und Turnvereine, politische Vereine und Parteien. Der Besuch war schwach; wie die Besitzerin des Schwelmer Reformhauses versicherte, nicht aus Mangel an Interesse, sondern aus Angst voreinander, „was werden die anderen sagen“. Gekommen waren



Sonnenwende beim Lichtbund Sonnenland Halle a. d. Saale

Foto: E. Böge