

DZE

# FREIKÖRPERKULTUR LEBENSREFORM



NOVEMBER 1932  
PREIS 50 Pf.

Probenummer

Aus dem Inhalt:  
Wen wollen wir aufnehmen?  
Meister Fidus 64. Geburtstag  
Die Trikot-Industrie hat gesiegt!  
Gesunde Kleidung beim Sport  
Die Jugend und wir / Sportfest  
in Leipzig / Nacktheit ist sittlich  
Goldgeißel oder Freiheit?  
Der Wert der Massage

**OFFIZIELLES ORGAN DER DEUTSCHEN  
FREIKÖRPERKULTUR-BEWEGUNG**





## **AUSKUNFT!**

Sie erhalten gegen Einsendung von  
30 Pfg. in Marken

ein Werbeheft »Lebensfreude allein  
durch Freikörperkultur«, reichhaltig  
illustriert und erläutert.

Wegen Einführung in die Bünde  
wenden Sie sich an die im Anhang  
genannten Bundesführer.

Bei Vorausbestellung und Vorauszahlung  
für den

## **RFK Freikörperkultur- kalender 1933**

räumen wir statt M. 2,50 einen Sonderpreis  
von M. 1,75 plus 30 Pfg. Porto ein.

Zahlung auf Postscheckkonto: Berlin 152872  
„Freikörperkultur und Lebensreform“.

*RFK Verlag, Berlin NW7, Schiffbauerdamm 19*

*Das große Geheimnis, das Leben zu verlängern, besteht darin, es nicht zu verkürzen.*

*E. v. Feuchtersleben.*

## **An die Lichtfreunde!**

von  
Will Tschierchky

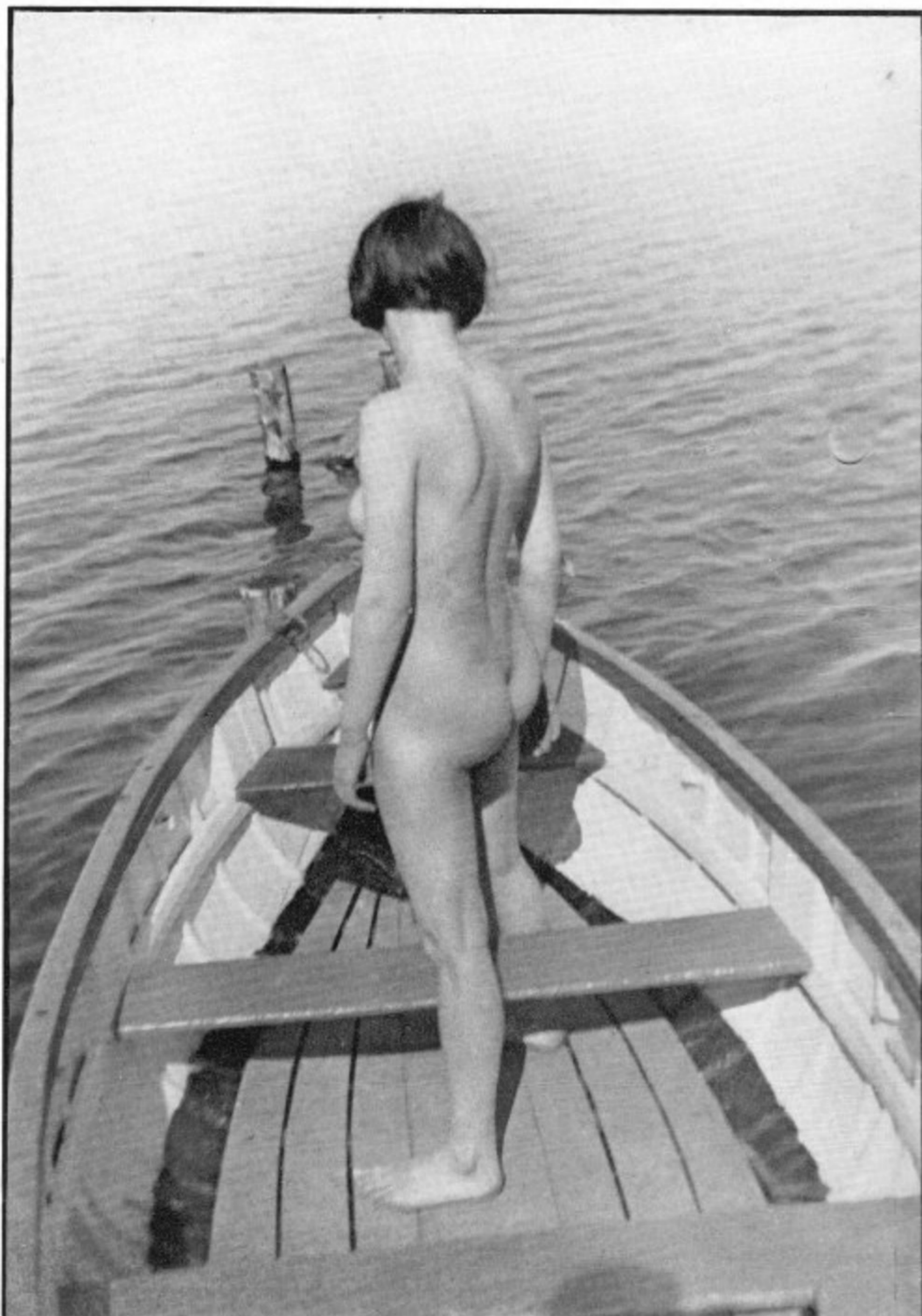


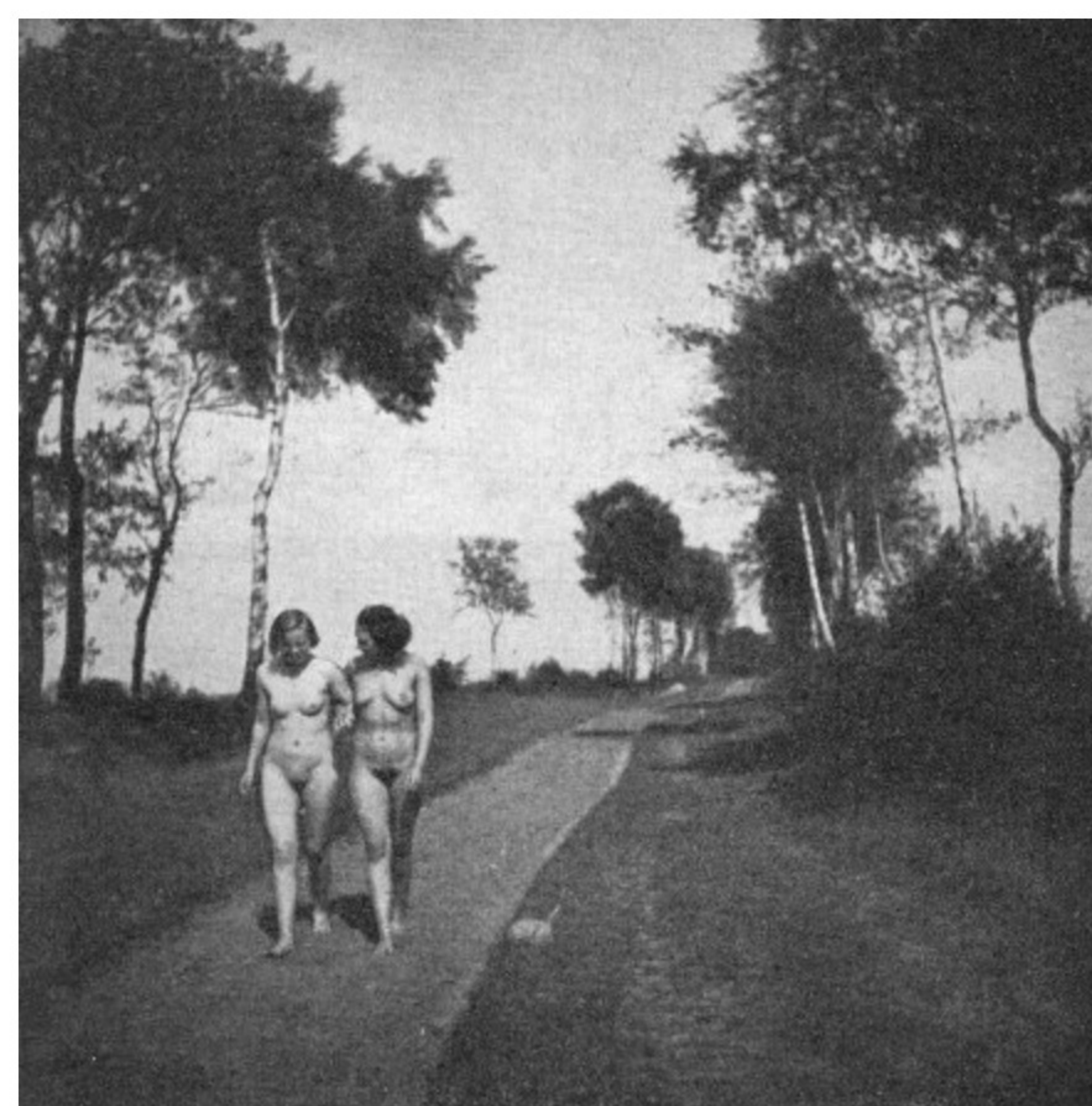
Ihr strebt zum Licht, wie jedes Lebewesen  
Im Kampfe um das bisschen Erdenglück:  
An Euerm Streben soll die Welt genesen,  
Verliert Ihr nicht das Ziel aus Euerm Blick.

Das hehre Ziel der reinen Körperfreude,  
Das uns die falsche Scham verhüllt;  
Doch habet Acht, der Sittenschnüffler Meute  
Späht längst begierig nach dem edlen Wild.

Und eines Tags wird sie um Hilfe rufen,  
Voll' Hass und eitel „Frömmigkeit“  
Dann eilt auf Eures Altars Stufen  
Und seid voll Mut zu jedem Kampf bereit.

Nicht eher lasst die braunen Arme sinken,  
Bis Ihr verscheucht das dunkle Muckerpack.  
Dann mögt Ihr wieder Sonnenstrahlen trinken  
Und lichtfroh feiern Euern Siegestag.





Wir können auch keine Menschen gebrauchen, die Streit- und händelsüchtig sind. Die Schwierigkeiten und Meinungsverschiedenheiten, die bei uns auftauchen, müssen in gütlicher Weise geschlichtet werden. Sogenannte Prozeßhansel dürfen wir überhaupt nicht aufnehmen, wenn sie nicht die glaubhafte Versicherung abgeben, daß sie selbst von ihrer Streitsucht loskommen wollen und in unseren Reihen Bundesgenossen gegen ihre böse Anlage suchen. Fallen sie in ihr altes Wesen zurück, so müssen sie unnachsichtlich entfernt werden.

Wir wollen so duldsam wie nur möglich sein und jedem seine Eigenart gönnen, aber wir müssen unbedingt daran festhalten, daß wir natürliche Menschen sein

wollen. Es ist aber unnatürlich, wenn sich Mitglieder eines und desselben Bundes bekämpfen. Doppelt unnatürlich ist dies, wenn es sich um einen Bund handelt, der seine Anhänger dazu erziehen will, alles Künstliche im Verkehr von Mensch zu Mensch beiseite zu lassen. Prozesse aber sind nicht nur etwas Künstliches, sondern etwas sehr Künstliches.

Man sieht uns jetzt infolge der Erlasse gegen die Unsittlichkeit, von denen wir uns in keiner Weise betroffen fühlen, ganz besonders scharf auf die Finger. Jeder unserer Freunde, der unsere Bewegung ernst nimmt, wird seine Finger mit Vergnügen hinhalten und sagen: „Bitte!“ Ich meine, es kann uns gar nicht scharf genug auf die Finger gesehen werden. Für uns aber ergibt sich daraus die Mahnung, niemand aufzunehmen, dessen wir uns nachher schämen müssen!

Wo aber Mitglieder von Bündeln sind, die diesen Anforderungen nicht entsprechen, sollten sie so geräuschlos wie möglich, aber mit aller Tatkraft entfernt werden.

Ich habe ein Unternehmen gekannt, dessen Größe gleichbedeutend mit der Zahl seiner Mitarbeiter war. Diese Zahl war von dreihundert in kurzer Zeit auf einhundertfünfundsechzig gesunken. Da wurde ein neuer Leiter berufen, um die Sache wieder in die Höhe zu bringen. Er begann seine Tätigkeit damit, daß er fünf- undzwanzig Mitarbeiter entfernte. So waren es noch einhundertvierzig. Aber schon nach einem Jahr waren es über dreihundert.

Nach diesem Beispiel würde ich jedem Bundesführer empfehlen, seine Leute zu mustern und jeden, der unsere Sache nicht ernst nimmt, zu entfernen. Sobald bekannt wird, daß man sich auf die Anhänger der Freikörperkultur in jeder Hinsicht verlassen kann, daß es eine Ehre ist, unseren Bündeln anzugehören, werden die Mitglieder in Scharen kommen, und der bessernde Einfluß des ganzen Geistes unserer Bewegung wird seinen hebenden Einfluß bei denen geltend machen, die noch der Stütze bedürfen, aber guten Willen haben.

Wir brauchen den Zusammenschluß aller Gesinnungsfreunde, um den Angriffen von außen begegnen zu können, und darum dürfen wir nur solche aufnehmen und behalten, die auch wirklich zusammenhalten.

Zu  
**Meister Fidus 64. Geburtstage**

8. 10. 1932

Freikörperkultur betrifft Alle wie Sonne, Luft und Meer und wie alle nächsten Tatsachen des Daseins. Aus dem Zwange ihres Wesens ergibt sich das. Deshalb hat immer Allen gedient, wer je ein Mitbegründer und Bahnbrecher der Freikörperkultur war. Aus dem Zwange ihres Wesens ist alle echte Kunst Gemeingut aller Edlen. Denn sie lebt jenseits des Stofflichen im allgemein Gültigen. Aus dem Zwange seines Wesens ist die Kunst des Meisters Fidus Gemeingut der gesamten Freikörperkultur. Denn sie macht den sittlichen Gehalt unserer Sache einzigartig erschöpfend bewußt und trägt dadurch wohl das Unentbehrlichste zu deren Siege bei. An der Schwelle seines neuen Lebensjahres beglückwünschen wir alle aus vollstem Herzen den Meister zu diesem herrlichen Lebensinhalt und zu diesem stolzen Lebenswerk. Die Erfolge der Freikörperkultur, die zu einem wesentlichen Teile die seinigen sind, und die tiefe Dankbarkeit einer stets wachsenden Schar möchten immerzu des Meisters reicher Lohn und helle Freude sein.

Dr. Hans Wahle

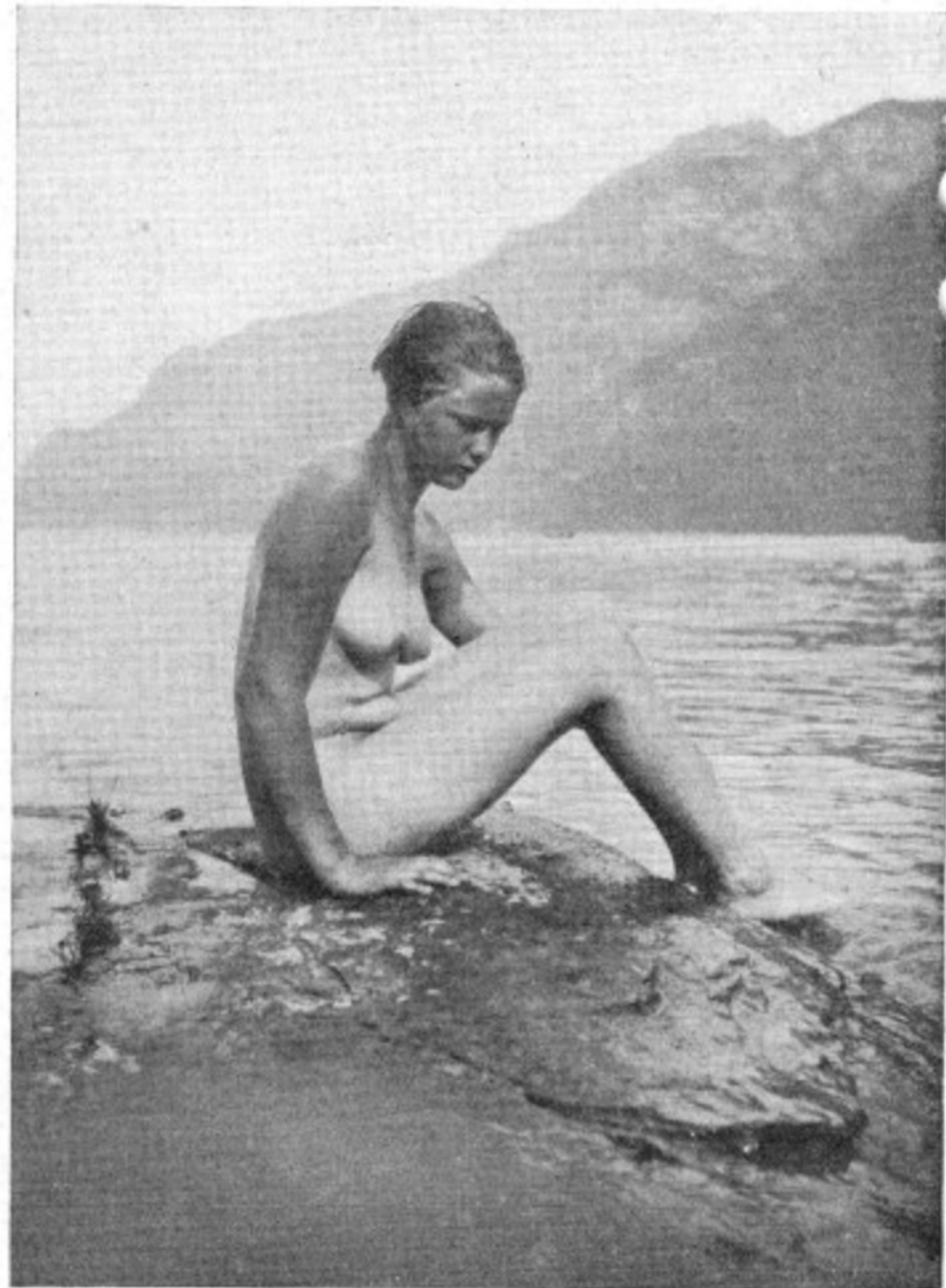
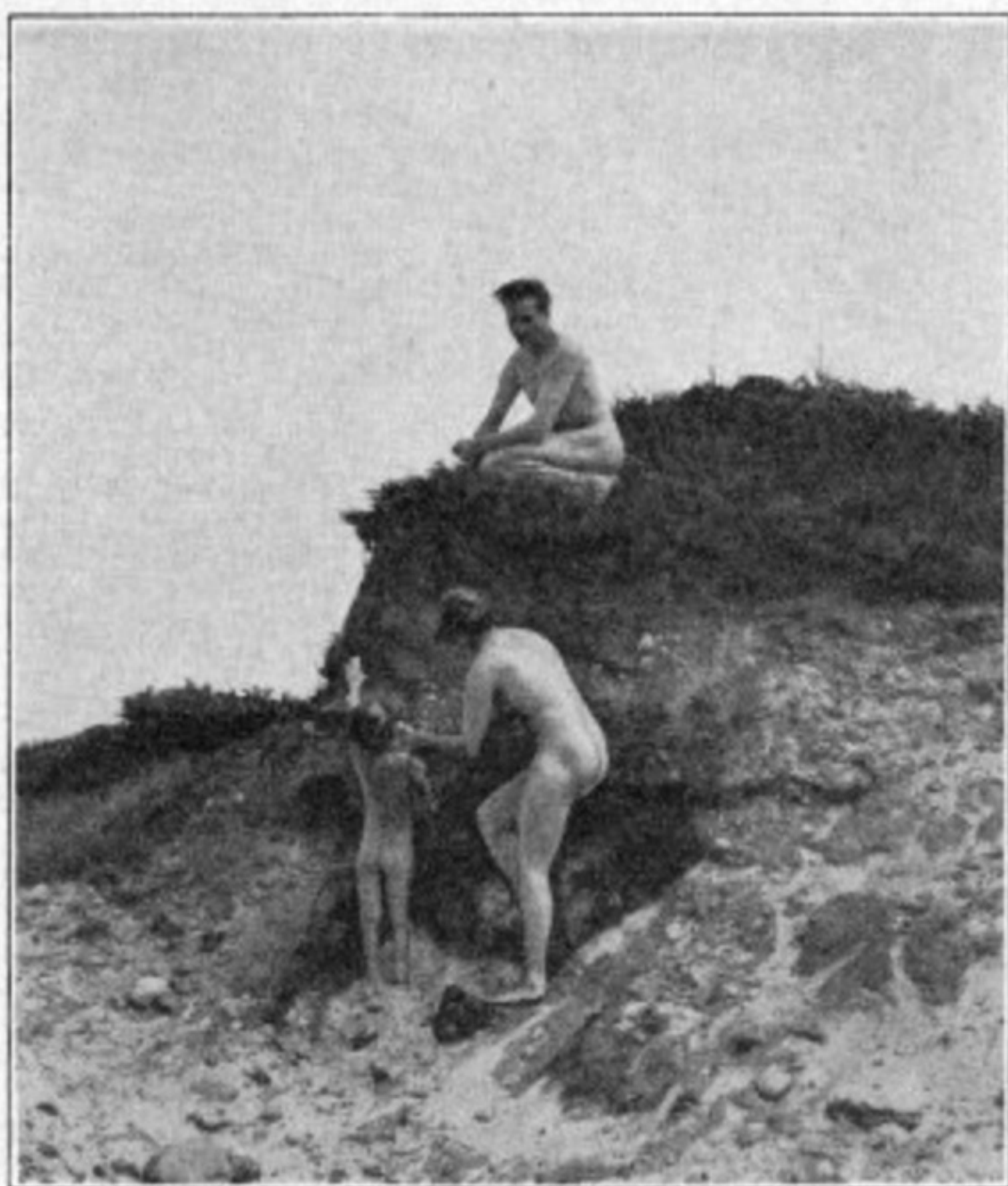


Foto: „die neue Zeit,“ bern



## Lichtwärts!

Wir wandern dem Licht entgegen,  
Sommer und Winter und allezeit.  
Wir haben dem Licht uns gegeben  
Und tragen am liebsten sein Kleid.  
Im Lichtkleid da sind wir erst Brüder,  
Der Rang wird beiseite gepackt,  
So schonend doch spricht noch ein Prüder,  
Wir selbst sagen schlicht, wir sind nackt  
Wir werben nur zaghaft bei andern.  
Wie leicht wird man heut noch verklagt,  
Denn ist uns doch grade beim Wandern  
Das herrliche Nacktsein versagt.  
Und nicht nur beim Wandern, auch Baden  
In Wasser und Licht frei der Welt,  
Es könnte der Keuschheit sonst schaden,  
Darum man gefangen uns hält.  
Doch lasset nur Kerker uns bauen,  
Sie schützen ja uns nur vor Schmutz.  
Und wenn wir uns selber vertrauen,  
Wir wachsen, den andern zum Trutz

Lichtwärts!

L. Kl.

## Liederbuch für Lichtfreunde!

Die Tatsache, daß den Freikörperkulturbünden, insbesondere den wandernden Jugendgruppen dieser Bünde ein zünftiges Liederbuch fehlt, wird von allen Seiten immer wieder bestätigt. Selbsthilfe tut not!

Ich beabsichtige daher, ein kleines Heft zusammenzustellen, welches etwa 50 Lieder enthalten soll.

Die Mitglieder der Bünde, Freunde der Bewegung fordere ich zur Mitarbeit auf und stelle zwei Fragen:

1. Welche bekannten Volkslieder haltet Ihr für die Aufnahme für geeignet? — Ferner ist die Angabe nötig, nach welcher Melodie die Lieder zu singen sind.
2. Welche Lieder, die auf unsere FKK-Bewegung Bezug haben und im Versmaß nach einer bekannten Melodie abgestimmt sein müssen, stellt Ihr unentgeltlich für dies Heft zur Verfügung?

Kommers- und Wein-, Kriegs- und politische Lieder finden keine Aufnahme. — Um das Büchlein bald fertigstellen zu können, bittet um recht zahlreiche Zuschriften

Fritz Dittmer, Stettin, Grabower Str. 11.

## Von der Harmonie der Speise

Natur gibt alles, was der Mensch begehrt  
Zu seinem wahren Wohlbefinden:  
Die Früchte, deren Mark ihn nährt  
Mit Eiweiß, Stärke, Fett und Zucker  
(Wie: Nüsse, Körner und Korinthen),  
Und Früchte, deren Saft wohl zehrt,  
Doch auch erfrischt, und selbst den Mucker  
Zu frohem Menschentum bekehrt.  
Und wer die vielverschmähte Schale  
Vom frischen Obst noch mitgenießt,  
Der schlemmt die meisten Minerale  
Und Vitamine bei dem Mahle,  
Das alle Kräfte neu erschließt.  
Entscheidend ist für den gesunden Sinn:  
Verträglichkeit und Maß der Speise  
Bestimmen ihren Wertgewinn;  
Die Teile müssen harmonieren  
In friedlich-ungezwungner Weise —  
Dann ruht der rechte Segen drin,  
Die rechte Lebensart zu führen.

M. Ernst Köhler.

# Praktische Winke für die Hausfrau

