

DZC

FREIKÖRPERKULTUR LEBENSREFORM

Februar
1933



PREIS
50 P f.
in Österreich
90 Gr.

AUS DEM INHALT: Was tun wir im Februar für unsere Gesundheit + Ratschläge für den Wintersport + Wissenschaftliche Richtlinien der Freikörperkultur + Die Frau in der Freikörperkultur + Eugenik + Literatur im Ausland Sport und Freikörperkultur + Weltrechtspost + Geselligkeit in der FKK + Auch ein Sport + Ernährung und Zahnkrankheiten



OFFIZIELLES ORGAN DER DEUTSCHEN
FREIKÖRPERKULTUR - BEWEGUNG





Offizielles Organ des Reichsverbandes für Freikörperkultur RFK e.V.
und der Liga für freie
Lebensgestaltung e.V.

Heft 2 1933
9. JAHRGANG

Freikörperkultur und Lebensreform



Foto: Wermter Heidelberg — Lichtbildstelle Liga fll.

Für die Gesundheit im Februar

J i s e W a l d

Die Anfangstage des Januar gehören noch der inneren Sammlung, nicht nur für uns Menschen, sondern für die ganze Natur: Innerlich wandeln sich bereits die Knospen und bereiten sich vor zu ihrer großen Zeit. Das Sternbild „Steinbock“ wird jetzt vom „Wassermann“ abgelöst, um das ihm Anvertraute bald vom Eis zu befreien, damit mit dem Zu-Ende-Gehen des letzten Wintermonats neues Leben sich tummeln möge.

Mit dem Wassermann kämpft auch die Sonne gegen die Winternacht an und im Februar schon mit Erfolg!

Auch in den Menschen hat sich den Winter über so manches eingekrustet, das jetzt hinwegtauen muß, wenn wir frohe Frühlingstage erleben wollen. Deshalb wurde von Alters her in den sechs Wochen vor Ostern gefastet.

Im südlicheren Morgenland ist es um diese Zeit warm, wie bei uns im Mai, während bei uns noch Schnee und Kälte drohen können. Zum Fasten aber bedarf es der Wärme, da bei jedem Frieren oder Frösteln die durch das Fasten gelösten Schlacken sich wieder ins Blut zurückschlagen und von neuem einnisten.

Wir können dennoch viel in solcher inneren Reinigung und Vorbereitung tun, wenn wir unser Essen einschränken und mehr die Ausscheidung anregen. Das alte überwinterte Obst und Gemüse verliert jetzt auch an Geschmack und Kraft. Treibhausgemüse hat nicht den Wert, Büchsengemüse schon gar nicht und das ausländische ist für die heutige Zeit zu teuer. Vor allem muß man jetzt die Eiweißnahrung meiden, also Eier, Käse und Fleisch. Eiweiß zersetzt sich leicht, und wenn die Verdauungskraft zu schwach ist, kann Darmfäule eintreten.

Unheilschwanger ist die Hornungszeit, weil Ende Februar schon öfter der Schnee wegtaut und die modernen Stoffe ihre schädlichen Dünste aussenden. Feuchtigkeit dringt viel in den Körper ein. Ist dieser genügend gekräftigt, so überwindet er diese Dünste; ist er aber durch Schlacken getrübt und im Atem schwach, so wird er überwältigt und in eine der gefürchteten Frühjahrskrankheiten geworfen.

Wenn wir aber richtig dagegen anarbeiten durch Halbfasten und Reinigungskuren, so werden diese den Körper anregen, auch die kleinsten Schlackenreste auszuscheiden. Darum zeitgemäße Diät und — hinaus in die Wintersonne!

Die beste Medizin ist ein Wintertag voll Sonne und Wind. Die kalte Temperatur der Winterluft befähigt uns, mehr Sonnenwärme zu verbrauchen, als die drückende Schwüle des Sommers. Und das ist der Vorteil der Winterfrische, das die Lösung des Rätsels, warum das Skigirl viel braun gebrannter nach Hause kommt, als der Bergsteiger im Sommer. Richtig ausnützen können wir diese Sonnenheilkraft nur, wenn wir sie auf den ganzen Körper wirken lassen. Und deshalb erhebt sich auch hier wieder die Forderung, unbekleidet Wintersport zu treiben. Nur so — hinaus in die Wintersonne!



Verletzungen beim Wintersport

Eine notwendige Ergänzung zu den vortrefflichen Ausführungen von K. Stelter im Januar-Heft.

Von Hanns Gellenthin.

Mit Fotos von Anny Seiler, Schweizer Lichtbildbund Bern. Aus der Zeitschrift „die neue zeit“

Es sind ja verhältnismäßig wenige unter uns, die Wintersport in richtiger Bergeswelt kennen. Wohl den Lichtfreunden, die in der Nähe vom Gebirge wohnen! Für die anderen aber, die weiter entfernt leben, ist zur Zeit angesichts der schlimmen Wirtschaftslage das Fahrgeld zu den Bergen meist unerschwinglich. So ist naturgemäß der Kreis der wirklich „zünftigen“ Wintersportler vorläufig noch verhältnismäßig gering, besonders in dem flachen Norddeutschland. So gut z. B. ein „Ski-Trockenkursus“ in der Turnhalle als Uebung ist, so nett z. B. Berliner jeglichen Geschlechts und Alters ihre Künste im Grunewald und in den Müggelbergen zu vervollkommen suchen: Dort oben in den richtigen Bergen sieht die Geschichte nachher doch noch etwas anders aus! Ich dachte einstmals auch, ich sei auf Grund meiner sportlichen Bemühungen auf heimatlichen Breslauer Hügeln ein „zackiger Sportsmann“ und gedachte nun im Riesengebirge als Kanone zu glänzen. Die, der ich imponieren wollte, blieb heil und lachte — ich aber verbog mir allerhand und meine neuen Bretter wurden zu Kleinholz . . .

Deshalb: Größte Vorsicht beim Wintersport! Er soll eine Erholung sein — und es ist schon so oft vorgekommen, daß er eine Quelle ward für dauerndes Siechtum! Nur wirkliche Könner sollen sich an schwierige Abfahrten wagen. Es müssen doch aber gar nicht immer Bravourstücke geleistet werden; das Tummeln auf sanftem Hange mit Schneeballschlacht und Sonnenbad ist doch weiß Gott auch etwas herrliches! — Bedenke auch ein jeder, daß er unter Umständen mutterseelenallein liegen bleibt, wenn er verunglückt! Für alle Verletzungen aber, die bei der Ausübung des Wintersportes entstehen, ist es von größter Wichtigkeit, daß die erste Hilfe rasch und sachgemäß geleistet wird. Denn beim Wintersport sind die Verhältnisse insofern kompliziert, als nicht allein Rücksicht auf die Verletzung zu nehmen ist; der Verletzte ist überdies noch der Kälte ausgesetzt, und unter Umständen ist ein mühsamer Transport nötig, der bei unzulänglicher Durchführung den Kranken noch weiter schädigen kann.

Außerordentlich verschieden ist die Art der Wintersport-Verletzungen. Nahezu alle Schädigungen an den Bewegungsorganen treten da auf, von der einfachen Zerrung und Quetschung der Muskulatur bis zum schweren Knochenbruch. . . Als günstiges Moment muß allerdings dabei die Tatsache gewertet werden, daß die Verunglückten meistens kerngesunde, kräftige Personen sind, deren Körper im allgemeinen für den Heilungsprozeß gute Aussichten bietet. Die Erfahrung lehrt, daß bei den einzelnen Sportarten zwar gewisse typische Verletzungen vorkommen, die ganz spezielle Maßnahmen erfordern, doch gelten aber im großen und ganzen für die Behandlung die allgemeinen Grundsätze der Chirurgie. Die auch nur einigermaßen bekannten Wintersportplätze haben alledem Rechnung getragen und Einrichtungen für die erste Hilfe geschaffen. Dort stehen überall geschulte Hilfskräfte bereit. Für uns Anhänger der Freikörperkultur ist gerade auch das wieder von Wichtigkeit. Wir suchen ja aus sehr

