

HUMANA

Monatsschrift für freies und menschenwürdiges Leben

DM 3,50 Fr. 4,- öS. 21,- Jahrgang 1967 · Heft 18

18

**Was macht
ein Naturist
im Winter?**





AACHEN — Natur- und Sportfreunde e. V. Aachen, Postfach 1081.
 AUGSBURG — Sportbund Helios Augsburg e. V., Augsburg 1, Postfach 97. — „Kissinger Kreis“ (Hans Prölss) 8901 Kissinger, Auenstr. 9.
 BAMBERG — Natur- und Sportbund, 86 Bamberg, Postfach 3303.
 BAYREUTH — Bund für Körperkultur e. V., 858 Bayreuth, Schumannstr. 6. — Sonnland Bayreuth e. V., 858 Bayreuth, Postfach 3032.
 BERLIN — „Helios“, Verein für Gesundheit und Sport e. V., Geschäftsstelle: Berlin 41, Dichehardtstr. 41. — Neusonnland e. V., Geschäftsstelle: Berlin 47, Hanne

COBURG — Bund für freie Lebensgestaltung e. V., 8634 Rodach b. Coburg, Feldstr. 1.
 DARMSTADT — „Orplid“, Bund für Freikörperkultur und Familiensport e. V., 61 Darmstadt, Martinstr. 43.
 DINKELSBÜHL — Helios Sportgruppe Dinkelsbühl e. V., 8804 Dinkelsbühl, Postfach 111.
 DORTMUND — Sport- und Naturfreunde Dortmund e. V., 46 Dortmund-Hombruch, Postschließfach 169.
 DÜSSELDORF — Lichtbund Niederrhein e. V., Gruppe Düsseldorf, 4 Düsseldorf, Postfach 5131. — Sportfreunde Düsseldorf, 4 Düsseldorf-Oberkassel, Leostr. 96.

Anschriften aller deutschen Fkk-Bünde

Nüte 13. — Verein der Saunafreunde e. V., Berlin 28, Zabel-Krüger-Damm 127. — Verein für Körperkultur und Erziehung (Adolf-Koch-Institut), Berlin 61, Hasenheide 52. — Vereinigung der Sonnenfreunde e. V., 1 Berlin 30, Frobenstr. 8. — Verein für Körperkultur Berlin-Südwest e. V., 1 Berlin 65, Böttgerstr. 7–9, Haus II/8.
 BIELEFELD — Liga für freie Lebensgestaltung e. V., 48 Bielefeld, Postfach 5501. — Verein für Gymnastik e. V., 4811 Hille-gossen, Postfach 4.
 BOCHUM — Sport- und Naturfreunde Ruhrgebiet e. V., 463 Bochum, Postfach 2263.
 BONN — Bund für Lebensreform e. V., 53 Bonn-Duisdorf, Postfach 76. — Campergruppe Siebengebirge BffL e. V., 53 Bonn, Friesdorfer Str. 45.
 BRAUNSCHWEIG — Bund für freie Lebensgestaltung e. V., Braunschweig, Postfach 758. — Gemeinschaft Sonnenfreunde e. V., Braunschweig, Postfach 654. — Bund der Lichtfreunde e. V., Geschäftsstelle: Helmut Seidel, 3301 Volkmarsrode, Berliner Heerstr. 47.
 BREMEN — Bremer Lichtkreis VfL e. V., 28 Bremen 2, Schevemoorer Landstraße 143 A. — Bund für naturnahe Lebensgestaltung e. V., 28 Bremen 1, Postfach 1317. — Naturistenbund Bokel, 28 Bremen 1, Hamburger Str. 262 a.
 BREMEN-DELMENHORST — Wiking Fkk-Wassersportverein Bremen e. V., 28 Bremen, Vlissingen Str. 1.
 BREMERHAVEN — Lichtbund Unterweser e. V., 285 Bremerhaven-M., Postfach 2202. — Kanusportring Nordwest e. V., 285 Bremerhaven 1, Postfach 1271. — Bund für freie Lebensgestaltung e. V., 285 Bremerhaven-L., Stresemannstr. 248.
 CELLE — Bund für freie Lebensgestaltung e. V., 31 Celle, Südwall 21.

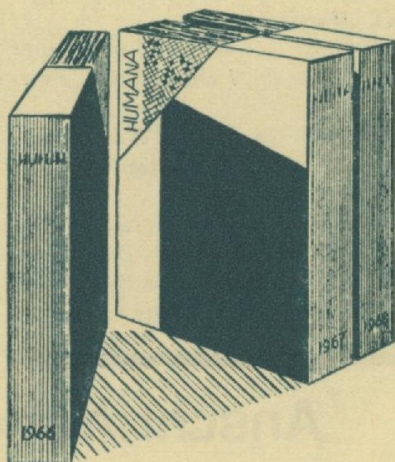
DUISBURG — Lichtbund Niederrhein e. V., Geschäftsstelle: 4150 Krefeld, Postfach 1811.
 DUISBURG-HAMBORN — Lichtbund Niederrhein e. V., Gruppe Duisburg-Hamborn, 4103 Walsum, Dr. Wilhelm-Roelen-Str. 265.
 ESSEN — Lichtbund Niederrhein e. V., Gruppe Essen, Schließfach 1014. — Helios e. V. Essen, 4323 Altendorf, Schlütersbusch 11.
 FLENSBURG — Bund für naturnahe Lebensgestaltung Flensburg e. V., 239 Flensburg-Mürwik, Postfach.
 FRANKFURT — Allgemeiner Naturistenbund e. V., 6 Frankfurt 1, Ackermannstr. 60. — „Freie Menschen“, Friedrich-Lienhard-Bund e. V., 6 Frankfurt, Neu-hofstr. 34. — „Orplid“, Bund der Licht- und Sportfreunde e. V., 6 Frankfurt, Feststr. 7. — Naturistenbund Rhein-Main, 62 Wiesbaden, Postfach 3012.
 FREIBURG — Sonnland, Bund für Lebensreform, Freiburg i. Br., Joh.-Seb.-Str. 10.

adolf-koch-gymnastik
für Gesundheit und frohe Laune!

mit Höhensonnen
Lichtbädern
Wechselduschen
Fkk-Schwimmen
Vorträgen
persönlichen Beratungen

1 Berlin 61, Hasenheide 52
Telefon 66 10 10

**HUMANA gehört in Ihren
Bücherschrank!**



Ab sofort sind die HUMANA-Kassetten 1966 (bestimmt für die HUMANA-Ausgaben 1 bis 7) und die HUMANA-Kassetten 1967 (bestimmt für die HUMANA-Ausgaben 8 bis 19) lieferbar.

HUMANA-Kassetten garantieren:

- staub- und knitterfreie Aufbewahrung der HUMANA-Hefte
- absolute Standfestigkeit
- jedes Heft bleibt „in Form“
- jedes Heft ist dennoch mit einem Griff erreichbar
- keine Heftung, durch welche die Bildteile am Falz vernichtet und Mittelbilder auseinandergerissen werden
- kein Ärger mit Drahtstäben, die an den Bildern reiben.

HUMANA-Kassetten sind ganzleinenbezogen und tragen auf dem Rücken eine geschmackvolle Prägung. Die HUMANA-Kassette 1966 ist königsblau, die für 1967 zitronengelb.

Der Preis pro Kassette beträgt einschließlich Porto und Verpackung nur DM 5.— und Fr. 6.—. Bitte bestellen Sie auf der Rückseite des Zahlkartenabschnitts.

HORST SCHROEDER VERLAG
6101 Bickenbach a. d. Bergstraße
Postscheck: Frankfurt/Main 1443 16

FRIEDBERG — Oberhessischer Naturistenbund, 636 Friedberg/Hessen, Postfach 122.
FRIEDRICHSHAFEN — Bund für freie Lebensgestaltung Schwabenmeer e. V., 799 Friedrichshafen a. B., Droste-Hülshoff-Str. 35.

FÜSSEN — Naturistenverein Sonnenschein Füssen, 892 Schongau, Im Tal 21.

GEISLINGEN — Sonnenfreunde Geislingen/Steige, Eberhardtstr. 60.

HILGEN — Naturistenbund Bergisches Land, 5675 Hilgen, Postfach 22.

GIESSEN — Bund der Natur- und Sonnenfreunde e. V., 63 Gießen, Postfach 255.
— Bund für gesundes Leben, 63 Gießen, Schiffenberger Weg 16.

GOSLAR — Bund für freie Lebensgestaltung e. V., Goslar, Marktstr. 35.

GÖTTINGEN — Bund für natürliche Lebensgestaltung e. V., 34 Göttingen-Geismar, Hermann-Eggers-Str. 6.

Werden auch Sie Mitglied im

ALLGEMEINEN NATURISTENBUND

Auskünfte erhalten Sie durch:

ANB-Geschäftsstelle
6 Frankfurt 1, Ackermannstr. 60
Telefon 25 36 12

Literatur-Versandstelle W. Brecht
6 Frankfurt 50
Rhaban-Fröhlich-Str. 2
Telefon 52 62 48

Fkk-Reisedienst
Reisebüro Transglobal
6 Frankfurt 1
Hanauer Landstr. 45
Telefon 49 45 22

INTERESSENKREIS

Gerd Berendt

*8111 Tauting über Murnau
nimmt noch neue Mitglieder auf!*

Rückporto erbeten

HAGEN — Lichtbund Sauerland e. V., Hagen i. W., Postschließfach 2242.

HAMBURG — HFK Hamburger Bund für Fkk e. V., 2 Hamburg 11, Postfach 1507. — Liga für freie Lebensgestaltung e. V., 2 Hamburg 70, Tycho-Brahe-Weg 34. — Lichtbund Hamburg e. V., 2 Hamburg-Bramfeld, Wiedehopfstieg 37. — Hamburger Sauna-Club, 2 Hamburg-Sasel, Schillingskoppel 6.

*Fortsetzung des Anschriften-Verzeichnisses
im nächsten Heft*

DER MENSCH IST EIN WESEN, DAS ZWEI WELTEN ANGEHÖRT UND DESSEN
LOS ES IST, DIE ZWIESPÄLTIGKEIT ZWISCHEN GEIST UND NATUR IN SICH
ZU TRAGEN UND MIT IHR ZU RINGEN BIS ZUM TODE. IM KAMPF ZWISCHEN
GEBUNDENHEIT UND FREIHEIT MUSS DER MENSCH SICH BEWÄHREN.

PROF. DR. W. SOMBART

HUMANA

Monatsschrift

für freies und menschenwürdiges Leben

herausgegeben und geleitet von

Horst Schroeder

Heft 18 · November 1967

Sechs Europäer antworten:

Was macht ein Naturist im Winter? (6)

Adolf Koch

Möglichkeiten für Einsame (17)

Dr. Wolfgang Carius

Bäder zu Hause (29)

Ramon Gliewe

Es ginge besser, wenn wir gingen (35)

4. Folge und Schluß der Sylt-Story von Werner Döring

„Liebe, Schmerz und Quallengift“ (23)

Anschriften deutscher Fkk-Bünde (3)

Das Buch des Monats (38)

Im Geltungsbereich des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland, welches jedermanns Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern, zu einem Grundrecht erklärt, fällt diese Zeitschrift aufgrund des ‚Gesetzes über die Verbreitung jugendgefährdender Schriften‘ unter die Kategorie der ‚Schriften, die durch Bild für Nacktkultur werben‘. In der Bundesrepublik Deutschland ist es deshalb verboten, für diese Zeitschrift öffentlich zu werben, sie gewerblich zu verleihen, sie auszulegen oder sie im Straßenhandel oder an Kiosken zu vertreiben oder sie an Jugendliche unter 18 Jahren zu verkaufen.

DIE SOGENANNTHE ÖFFENTLICHE MEINUNG über Naturisten, die, wenn nicht diktiert, so doch aber beeinflusst wird von starken weltanschaulichen Gruppen, äußert sich zumeist in zwei Versionen. Die erste: Anhänger des Naturismus, der Freikörperkultur oder des Nudismus sind Sonderlinge, Sektierer oder ganz einfach Spinner. Die zweite Version: Diejenigen, die sich Naturisten nennen, übertreiben das, was sie tun, maßlos, denn in Hautnähe mit der Natur können auch sie nur zwei oder drei Wochen im Sommer leben.

Diese beiden Haupt-Urteile widersprechen sich. Nach den Gesetzen der Logik dürfte mindestens eines von beiden falsch sein. Denn niemand kann leben wie ein Allerweltsbürger und dabei ein Sektierer sein. Die Wahrheit sieht denn auch ganz anders aus. Ihr näher zu kommen, legte *Humana* zwei Frauen und vier Männern aus sechs verschiedenen europäischen Staaten jeweils zwölf Fragen vor. Die in diesem Heft wörtlich abgedruckten Antworten beweisen, daß auch Naturisten in kein Schema passen. In erster Linie sind sie Menschen — ebenso voneinander differenziert wie andere Menschen auch. Eines jedoch verbindet sie: unbedingte Offenheit gegenüber den Problemen menschlichen Lebens und dessen Gestaltung.

6 EUROPÄER ANTWORTEN

*Was macht ein
Naturist im Winter?*

Befragt wurden:

Christine Fankhauser, Ehefrau des Herausgebers von ‚die neue zeit‘, Schweiz (33)

Sarto, Arzt, England (44)

Ivo Kugli, Besitzer der Naturisten-Pension Villa Gonar, Jugoslawien (75)

Irmgard Koch, Lehrerin, Deutschland (44)

Robert L. A. Trost, Redakteur und Werbeleiter, Holland (30)

Rich. Haas, Schriftsteller, Österreich (66).

1. Frage: Gibt es spezifische Verhaltensweisen eines Naturisten innerhalb der eigenen vier Wände, welche sich von denen eines Nicht-Naturisten unterscheiden?

Christine: Sicherlich. Ein Naturist wird sich auch in der Wohnung und in Gegenwart der Kinder soviel wie möglich nackt aufhalten, wögegen es Nicht-Naturisten geben soll, die beim Baden die Tür verriegeln, wenn nicht gar mit Badehose in die Wanne steigen.

Sarto: Es sollten keine sein, in unserem Fall sind keine.

Ivo: Nein.

Irmgard: Ja. Beim täglichen Bürsten und Waschen sind die Familienmitglieder selbstverständlich zusammen und nackt. Ohne Scheu werden Fragen des Wachstums und der Aufklärung beantwortet.

Robert: Ja. Besonders bei der Erziehung der Kinder ist ein Naturist offener in seinem Verhalten zum Leib. Dies kann sich auch äußern in seiner Wahl von Büchern, Gemälden usw.

Richard: Ja. In Naturistenwohnungen bleiben Bade- und Waschräume während der Benützung im allgemeinen unverschlossen, also auch Kindern zugänglich. Naturisten sind frei von Nacktangst.

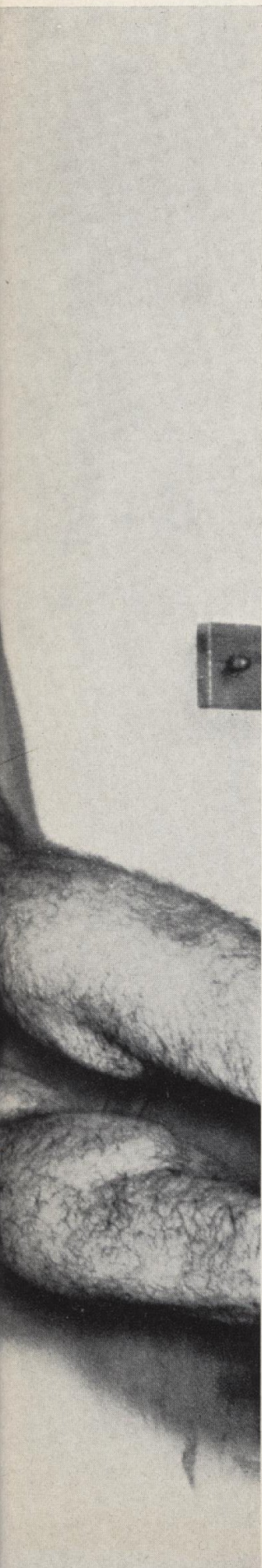
2. Frage: Gibt es Unterschiede in Ihrer Lebensweise zwischen Sommer und Winter?

Christine: Der Hauptunterschied besteht darin, daß sich unsere Arbeit und unser Familienleben im Sommer meist im Freien (große Terrasse mit



*Auch im Winter
können Naturisten etwas für ihren Körper tun
und für ihre gute Laune*







Dusche) abspielt. Wenn im Sommer — sofern es das Wetter erlaubt — alle Mahlzeiten draußen eingenommen werden, beschränken wir uns im Winter auf gelegentliche Picknicks am (geheizten) Boden bei geöffneten Terrassentüren. Dort sind den ganzen Winter über auch kurze Sonnenbäder möglich.

Sarto: Es gibt große Unterschiede in der Kleidung! Jeden Tag trage ich einen Anzug, weil ich muß. Sobald ich aber kann, lege ich davon soviel wie möglich ab. Unglücklicherweise ist es bei uns gesetzlich nicht erlaubt, unbekleidet umherzugehen, doch wann es nur möglich ist, schwimmt und sonnenbadet meine Familie nackt. Der Winter verbietet leider solche Freiheit.

Ivo: Im Sommer bade ich im Meer, im Winter im Hallenbad oder gehe in die Sauna.

Irmgard: Nein — ich beachte die Grundsätze natürlicher Lebensweise mit meiner Familie ganzjährig.

Robert: Keine großen Unterschiede. Im Winter benützen meine Frau und ich eine Höhensonne.

Richard: Ich verändere die mehr körperlicher Tätigkeit und Bewegung gewidmete sommerliche Lebensweise im Winter zugunsten geistiger Tätigkeit. Außerdem schlafe ich im Winter etwa eine Stunde länger als im Sommer.

3. Frage: Wieviel Stunden am Tage sind Sie in Ihrer Wohnung nackt und bei welchen Verrichtungen?

Christine: Das hängt von der Jahreszeit und vom Wetter ab. Im Sommer kommt es vor, daß ich den ganzen Tag über keinen Faden am Leibe habe, wogegen ich in der kälteren Jahreszeit nur bei der Toilette, beim Turnen und allenfalls noch beim Bettenmachen nackt bin.

Sarto: Nicht viele Stunden — sicher sind wir beim Baden nackt und ähnlichen Verrichtungen. Wir halten es für wichtiger, in der Natur den Sonnenschein nackt zu genießen.

Ivo: Morgens und abends beim Duschen.

Irmgard: Innerhalb der Wohnung bin ich nur bei der täglichen Körperpflege nackt, aus beruflichen Gründen ist das nicht anders möglich.

Robert: Eine Viertelstunde beim Duschen und längere Zeit im Liebesleben (nicht komisch gemeint, denn viele Leute machen ihr Liebesleben noch immer bekleidet oder unter den Decken!).

Richard: In der Wohnung bin ich täglich etwa eine bis zwei Stunden nackt, je nach Temperatur im Sommer länger und im Winter kürzer.

4. Frage: Schlafen Sie nackt?

Christine: Ja.

Sarto: Ich mag das nicht, meine Frau dagegen liebt es, ebenso mein Sohn.

Ivo: Nein.

Irmgard: Aus hygienischen Gründen schlafe ich nicht nackt. Leichte Nachtbekleidung wird sehr häufig gewaschen. Mir wäre es aber nicht möglich, die Bettwäsche ebenso oft zu wechseln.

Robert: Ja — aber nicht, wenn die Nächte kalt sind, denn wir schlafen fast immer bei offenem Fenster.

Richard: Nein! Nachts im Bett nicht. Jedoch im Sommer schlafe ich nachmittags nackt auf dem Fkk-Gelände oder im sichtgeschützten Garten ausgezeichnet.

5. Frage: Halten Sie es überhaupt für einen wesentlichen Bestandteil naturistischer Lebensweise, oft nackt zu sein?

Christine: Unbedingt! Schon im Hinblick auf die Abhärtung des Körpers.

Sarto: Nudistische Lebensweise heißt nackt zu sein! (Nude living means being nude).

Ivo: Nein.

Irmgard: Ich möchte meinen ja. Meine Familie ist bei allen möglichen Gelegenheiten nackt: beim Waschen, bei der Gymnastik, beim Schwimmen und gelegentlich am Wochenende im Garten einer befreundeten Familie.

Robert: Es hängt von der Situation ab — ein Naturist muß nicht fanatisch oder exhibitionistisch sein!

Richard: Ja — aber nur unter größter Rücksicht auf Andersdenkende und nur bei entsprechenden Temperaturen. Ein guter Naturist wird sich niemals wohlfühlen können, wenn er Andersdenkende durch seine Nacktheit beleidigt oder verärgert.

6. Frage: Wie ernähren Sie sich im Winter?

Christine: Im Sommer und Winter vegetarisch. Im Sommer haben die Salate und Obstspeisen den Vorrang, im Winter bevorzugen wir mehr warme Gerichte und Getränke.

Sarto: Vielleicht ist der einzige Unterschied zwischen Sommer- und Winternahrung der, daß wir unser Fleisch im Winter mehr in einer heißen Form essen und mehr gekochte Gemüse, wogegen wir im Sommer viel Salate und kaltes Fleisch essen. Wir sind große (heavy) Fleischesser. Kohlehydrate essen wir das ganze Jahr über wenig.

Ivo: Wie im Sommer — so weit es geht.

Irmgard: Nicht anders als im Sommer, möglichst viel frisches Obst, Gemüse, Salate und Molkereiprodukte — soweit das in einer Großstadt möglich ist.

Robert: Ich ernähre mich im Winter wie im Sommer.

Richard: Ich passe mich durch mehr Fette und Vitamine den Erfordernissen des winterlichen Wärmehaushalts an und auch der Notwendigkeit, Abwehrkräfte gegen Erkältungskrankheiten zu bilden. Zitrofrüchte helfen da sehr.

7. Frage: Wenden Sie bestimmte Methoden an, die vor Erkältungskrankheiten Schutz bieten?

Christine: Meine Methoden: hauptsächlich Wechselduschen, Sauna, Trockenbürsten (damit die Haut durchblutet bleibt).

Sarto: Gegen Erkältungskrankheiten schützen im Sommer unbedingt Sonnenbäder. Im Winter dürfte eine vorbeugende Maßnahme das offene Fenster des Schlafzimmers sein und die Vermeidung einer Überhitzung des Körpers durch einschränkende Kleidung (restrictive clothing) oder überheizte Räume.

Ivo: Ja — morgens kalt duschen.

Irmgard: Ja — Bürsten, Wechselduschen und vitaminreiche Kost.





Robert: Bestimmte Methoden eigentlich nicht — aber ich trage nie einen Hut oder einen Schal.

Richard: Vor Erkältungskrankheiten schütze ich mich durch regelmäßigen Saunabesuch, bemühe mich, bei Tiefsttemperaturen die Mundatmung zugunsten der Nasenatmung einzuschränken, und vermeide, kalte bzw. nasse Füße zu bekommen. Ich schätze eine richtig temperierte Wohnung, die den Aufenthalt in leichter Hausbekleidung auch bei sitzender Beschäftigung angenehm macht. Offensichtliche Erkältungs-Gelegenheiten meide ich.

8. Frage: Was würden Sie einem Naturisten raten, der weitab von Fkk-Gemeinschaften, Saunen oder Hallen-Schwimmbädern auf dem Lande wohnt, was er tun kann, um auch im Winter eine naturistische Lebensweise beizubehalten?

Christine: Wenn es nicht möglich ist, eine eigene Sauna einzurichten, bleibt nichts anderes übrig als sich in seinen vier Wänden so oft wie möglich unbekleidet aufzuhalten. Ferner würde ich vorschlagen, daß sich jeweils am Sonntagmorgen die ganze Familie nackt bei der Gymnastik und vor der Höhensonne einfindet.

Sarto: Naturismus muß keine reglementierte Lebensweise sein. Lassen Sie den Betreffenden selbst herausfinden, was ihm zuträglich ist, dann wird er im Sommer und Winter danach leben!

Ivo: Was er tun kann? Am besten heiraten.

Irmgard: Ich empfehle Luftbäder, Morgengymnastik am offenen Fenster, selbstverständlich nackt, und, wenn möglich, Waldlauf, als Ergänzung auch Höhensonne.

Robert: Luftbäder im Hause nehmen, so viel wie möglich!

Richard: Dem vereinsfremden Naturisten auf dem Lande rate ich, an den Vorstand des ihm zunächst gelegenen Fkk-Vereins zwecks Vereinbarung einer beratenden Aussprache zu schreiben. Anschriften finden sich (für österreichische Bünde) in der Bildmonatsschrift „Der Sonnenmensch“ des Kulturverlages, Inh. Ing. Rud. Pitrovsky, Jungwirthstraße 8, A-4020 Linz a. d. Donau.*

9. Frage: Würden Sie empfehlen, ein öffentliches Hallenschwimmbad zu besuchen, in welchem Badebekleidung Pflicht ist, wenn keine andere Möglichkeit zum Schwimmen besteht?

Christine: Da Schwimmen eine der gesündesten Sportarten ist und vor allem sehr zur körperlichen Abhärtung beiträgt, ist bekleidetes Schwimmen im Hallenbad besser als nichts.

Sarto: Ja. Voraussetzung ist aber, daß die Anstalt der Kontrolle des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Public Health services) untersteht.

Ivo: Selbstverständlich.

Irmgard: Unbedingt. Schwimmen ist auch bekleidet noch gesund.

Robert: Warum nicht? Die Übung ist doch auch wichtig!

Richard: Ja — in diesem Fall sei aber Badekleid-Wechsel empfohlen, damit keine gesundheitlichen Schäden durch die Verdunstungskälte des trocknenden Textils erwachsen, Blasen-, Nieren-, Frauenleiden usw.

WEIHNACHTEN UND SILVESTER

verbringen Naturisten am besten im alpinen Naturisten-Park Helio-Carinthia. Trotz Südhang sichere Schneelage. Herrliche Sonne von 9 bis 14 Uhr. Näheres erfahren Sie gegen 2 internationale Antwortscheine von

Helio-Carinthia A-9861 Eisentratten, Österreich. Ruf 04765—268

10. Frage: Wieviel Stunden in der Woche verbringen Sie in Ihrer abendlichen Freizeit vor dem Fernseher?

Christine: Keine. Wir haben weder Fernseher noch Auto.

Sarto: Das ist verschieden, gewöhnlich eine Stunde. Während der Olympischen Spiele können es aber auch drei Stunden werden.

Ivo: Zwei bis drei Stunden in der Woche.

Irmgard: Keine. Wir haben keinen Fernseh-Apparat und werden auch keinen kaufen. Wertvolle Sendungen sehen wir gelegentlich bei Freunden.

Robert: Etwa sieben Stunden in der Woche.

Richard: Ich bin zwar gelegentlich Fernseh-Gast bei Freunden, bringe es aber nicht einmal auf Stunden im Monat.

11. Frage: Angenommen, Sie erhalten eine Einladung zu einem Ball und haben die erforderliche Kleidung und das nötige Geld: Würden Sie hingehen?

Christine: Ich versuche alle Veranstaltungen zu meiden, bei denen geraucht und Alkohol getrunken wird. Eine solche Einladung würde ich nur annehmen, wenn ich jemandem, an dem mir liegt, damit eine Freude machen würde.

Sarto: Yes.

Ivo: Warum nicht, man ist ja kein Asket!

Irmgard und Robert: Ja — warum nicht?

Richard: Ja — aber nur, wenn die Veranstalter befähigt sind, den Ball mit Gemüt(lichkeit), Humor und Geist zu beseelen, damit die von den Teilnehmern empfundene Freude zu einer schönen Erinnerung wird.

12. Frage: Was tun Sie in Ihrer Freizeit an Winterabenden am liebsten?

Christine: Lesen — und Ordnen der im Sommer gemachten Fotos und Dias.

Sarto: Sie wissen, daß die Fotografie mein Hobby ist. Andere Hobbies sind Holzarbeiten und -schnitzereien sowie leider nur sehr gelegentlich Lesen.

Ivo: Abwechselnd Theater, Konzerte, Bücher und Gesellschaft.

Irmgard: Fkk-Baden, Fkk-Gymnastik, zum Wochenende Gespräche mit Freunden, oft nach gemeinsamem Besuch von Filmen oder Konzerten.

Robert: Lesen und Musik hören.

Richard: Die meisten Abende verbringe ich im Familienkreis. Einmal wöchentlich bin ich zu einem Abendessen, etwa auch mit einem Glas Wein, bei Freunden wissenschaftlicher Prägung zu Gast. Einige Abende widme ich meinem schriftstellerischen Steckpferd, das ich größtenteils für die österreichische Monatsschrift ‚Der Sonnenmensch‘ reite — gelegentlich aber auch richte gegen die Scharlatanerie in Kunst und Kultur. Denn für mich ist Fkk

eine Erscheinung, die dem Menschen eine Zuflucht vor den Schäden überspitzter Zivilisation bietet, ihm Naturnähe vermittelt, Körper, Seele und Geist einigt, mit verstaubter Prüderie aufräumt und durch Vorurteile verkrampte Menschen von anerzogenen Unsitten befreit, deren sich die Lüsternheitsindustrie sehr geschäftig und geschäftlich bedient. —*der*

MÖGLICHKEITEN FÜR EINSAME

Adolf Koch

EIN NATURIST, der in einer Mittel- oder Großstadt lebt, kann naturgemäß unter einer größeren Anzahl von Fkk-Möglichkeiten wählen als ein Naturist, der in einem Dorf oder kleinen Stadt wohnt. Im ersten Fall stehen meist zu allen Jahreszeiten Fkk-Bade- und Schwimmbäder, Turn-, Sport- und Gymnastikveranstaltungen sowie Saunen neben Geländemöglichkeiten offen. Leider ist es aber noch oft üblich, daß Vereine diese Einrichtungen nur ihren organisierten Mitgliedern zur Verfügung stellen. *Auswärtigen Einzelgängern*, die aus vielerlei Gründen sich nicht vereinsmäßig binden oder organisieren können, ist die gelegentliche Teilnahme sehr erschwert, zumal dann, wenn Wohnort und Fkk-Möglichkeit weit von einander entfernt liegen. Sind diese einzelnen „auswärtigen“ Naturisten über 35 Jahren alt und auch noch „unbeweibt“, wird aus ästhetischen und moralischen Gründen die Teilnahme fast immer verwehrt. Dabei hätten diese einsamen Naturisten zur Erhaltung ihres organischen und seelischen Gleichgewichtes eine gesunde und natürliche Fkk-Atmosphäre am nötigsten.

Der Mensch auf dem Lande ist ständig und unmittelbar mit seiner Umgebung verhaftet. Er ist über alles unterrichtet, was vorgeht — und alle Dorfbewohner über ihn, wogegen in größeren Städten Fkk-Mitglieder leicht anonym bleiben können. Das moralische Ideal des Naturismus ist den meisten Nachbarn fremd bzw. wird durch sensationell gefärbte Presseberichte und Pseudo-Fkk-Filme verzerrt. Die Raumenge im kleinen Ort mit ihren unvermeidlichen Berührungspunkten ergibt (wenigstens nach außen hin) die Notwendigkeit eines „anständigen“ Moralgefühls. Naturisten können nur dann in der Öffentlichkeit zu ihrer Überzeugung „Ja“ sagen, wenn sie wirtschaftlich unabhängig von ihrer Umgebung sind. Im ländlichen Frieden würde es aber dennoch Lärm geben. Außerdem könnten es nur Naturisten sein, deren Gesamthaltung vom moralischen Fkk-Ideal erfüllt ist. Unmöglich ist das nicht: *Dr. Walter Fränzel* hat es in der Lüneburger Heide bewiesen.

Aber auch ehemals naturistenfeindliche Orte werden fkk-neutral oder nacktheitsbejahend, wenn der Naturismus materielle Gewinne verspricht. Beispiele: die Nordseeinseln, das Glüsinger Gelände und viele an Bauerngehöfte angrenzende Fkk-Gelände. Hier können zu allen Jahreszeiten auch einsame Naturisten aus ländlichen Bezirken ihren Urlaub oder die Wochenenden verleben. Voraussetzung ist, daß Zeit, Geld, Auto oder andere Verkehrsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Was kann aber der einsame Naturist im Winter tun, wenn er notgedrungen oder berufsgebunden „zu Hause bleiben“ muß? Dabei sollte betont bleiben, daß Fkk stets eine Lebensart für *Familien* bzw. für *beide* Geschlechter *gemeinsam* ist. Doch eine Reihe von Maßnahmen, die den Körper durch natürliche Anwendungsformen seelisch beeinflussen, sind auch im Winter durchführbar: Sonne, Licht, Luft und Wasser ermöglichen die

Reizbeantwortung innerhalb der vier Wände. Die Auswahl hängt von den Umständen ab.

Nackt waschen, Körper bürsten (frottieren), verbunden mit Streichen, Reiben, Kneten und Klopfen der Haut führt zu einer starken Hautdurchblutung. „Von der Haut gehen Fernwirkungen aus, welche die seelische Verfassung günstig beeinflussen... Zu- und Abfluß von Blut und Lymphe werden gebessert. Angesammelte Stoffwechselschlacken werden aufgewühlt, kommen in den Kreislauf und werden ausgeschieden.“ (Prof. Dr. Alfred Brauchle.)

Beim Hautbürsten ist besonders auf die Wirbelsäule Wert zu legen, weil von dort aus das gesamte Nervensystem zu positiver Reizreaktion angeregt wird. *Irmgard Richter* hat in ihrem Beitrag „Gymnastik heute“ in *Humana* 16, S. 11, 12 u. a., dazu Stellung genommen.

Kombinierte *Höhensonnen- und Lichtbäder* durch Heimsonnen sind ebenfalls möglich. Letztere gibt es zu annehmbaren Preisen im Handel. Diese Bestrahlungen — als Ersatz für die natürliche Sonne — mit ihren kleinwelligen, ultravioletten und chemisch wirksamen Strahlen dringen ohne Schädigungen tief in die Haut und in das Unterhautzellgewebe ein und veranlassen eine Steigerung der natürlichen Wärmeabgabe. Da die Haut $\frac{2}{3}$ der gesamten Körperblutmenge aufnehmen kann, wird durch die Ansaugung des Blutes aus dem Körperinnern der Kreislauf entlastet, die Herzarbeit, besonders bei den Älteren, erleichtert und werden Blutstauungen leichter beseitigt.

Es wäre auch denkbar, daß kleinere Gruppen einsamer Naturisten sich zu einer Gemeinschaft zusammenschließen und sich gemeinsam eine größere Bestrahlungsmöglichkeit beschaffen. Außerdem können diese Anlagen auch zu jeder anderen Jahreszeit (in regenreichen Monaten) benutzt werden. Das ist wiederum zur Vermeidung von Rachitis und Blutarmut für Säuglinge, Kinder und Jugendliche von unschätzbarem Wert. Das Zusammengehörigkeitsgefühl der einzelnen Naturisten wird dadurch erhöht. Ich könnte mir vorstellen, daß „*Humana*“ zur Bildung solcher Gruppen auffordert. Aus meiner Erfahrung seit 1920 in unserem Berliner Institut weiß ich, wie günstig diese Naturheilanwendungen für Personen aller Altersklassen sind, wenn sie regelmäßig, fkk-gemäß, durchgeführt werden.

Vor Jahrtausenden gab es noch keine Fkk-Organisationen. Trotzdem hatten die Griechen den Wert des Nackten und der Gymnastik erkannt und praktiziert. *Plato*: „Gymnastik soll ärztliche Behandlung unnötig machen, so daß diese höchstens für einen Notfall gebraucht wird.“

Wäre das nicht ein Leitwort für *Fkk-Gymnastik*, ausgeübt von einzelnen und kleinen Gruppen? Der einzelne bzw. eine kleine Gemeinschaft können allgemeine Körpergymnastik — in Verbindung mit richtiger Ein- und Ausatmung — durchaus zweckmäßig durchführen. Die Gymnastik muß sich allerdings auf Grundübungen und Bewegungsformen beschränken, die leicht erlernbar sind. Aber auch in kleinen abgelegenen Gemeinschaften kann eine Weiterentwicklung der Gymnastik gepflegt werden. *Kleine Gruppen bzw. deren Beauftragte können in den Ferien als Gast in unserem Berliner Institut für Körperkultur und Erziehung viel Verwendbares erlernen.* Zu Hause oder in einem Gemeinschaftsraum muß jedoch genügend Luft sein, offenes oder halboffenes Fenster, im Notfall durch







einen Ventilator unterstützt, und es muß nackt geübt werden, weil dann *Luftbad und Gymnastik* einen erhöhten Reiz auf die Haut ausüben.

Da jeder einzelne Mensch andere geistige Fähigkeiten in sich trägt, die aber, um wirksam zu werden, einer besonderen Umwelt bedürfen, sind *Aussprachen* im kleinsten Kreis sehr wertvoll. Dabei ist die Erkenntnis wichtig, daß der Mensch nicht eine Maschine ist, die aus vielen, ursprünglichen gesonderten Teilen zusammengesetzt wurde. Auch die aufgezeigten und für jeden möglichen Fkk-Naturheil-Methoden können in ihrer Wirkung nicht mit der Tätigkeit einer Maschine verglichen werden. Wohl war beim Menschen ursprünglich eine einzelne Zelle das Primäre. Sie teilte sich unentwegt und ergab den ganzen Menschen in seiner *Einheit*. Diese Einheit immer wieder anzustreben ist das Ziel der Freikörperkultur.

LIEBE, SCHMERZ UND QUALLENGIFT

Die heitere Sylt-Story
von Werner Döring

4. Folge und Schluß

DIE LETZTE FORTSETZUNG SCHLOSS: „*Hinlegen, bis morgen früh? Ich muß heute noch nach Westerland zurück!*“ ruft Elke und vergißt für einen Augenblick die Schmerzen auf der rechten Hinterbacke. „*Bahnfahrt unmöglich, kleines Fräulein, lassen Sie sich das raten. Können Sie hier nicht irgendwo über Nacht bleiben? Sofortige Ruhe ist dringend erforderlich. Außerdem möchte ich morgen früh gern wissen, wie die Injektion gewirkt hat.*“ Der Arzt guckt Hannes fragend an. Der druckst herum und meint dann endlich: „*Selbstverständlich, ich werde in der Nacht für sie sorgen!*“ — Der Arzt ist sichtlich erleichtert. Er ruft sogar die Eltern in Westerland an, damit sie sich über das Ausbleiben der Tochter keine unnützen Gedanken machen. „*Sagen Sie ihnen bitte auch, daß ich hier*“, und damit schielt Elke zu Hannes hinüber, „*daß ich hier in allerbesten Händen bin.*“

*

Dann schleppt Hannes seine Elke in den Dachsbau zu Barbara. Diese improvisiert sofort ein Krankenlager auf der breiten Couch, kramt aus Spinden und Truhen warme Wolldecken hervor, kocht einen Schwarztee, schüttet Übermengen Zucker hinein, quetscht fünf Zitronen aus und stellt Elke eine große Schale mit Keksen zum Knabbern hin. Hannes bringt unterdessen eine dicke geräucherte Makrele, eine Dose Fleischsalat, ein Paket Schwarzbrot und zwei Flaschen schwarzen Johannisbeersaft angeschleppt.

„Ich bin doch nicht am Verhungern, sondern am Verbrennen“, lacht Elke trotz ihrer abscheulichen Schmerzen. Dann beobachtet sie von ihrem Krankenlager aus, wie sich Barbara und Hannes um sie bemühen. Wie wohl es tut, liebevoll umsorgt zu werden, denkt sie, und ihre Augen glänzen dabei nicht nur allein vom Fieber so hell. Elke hat sich auf die linke Seite gedreht, so daß die schlimme rechte Pobacke nach oben gekehrt ist. Hannes muß an die übermütige Szene vom Vormittag denken. Was da noch übermütige Flause war, ist nun schmerzhaftes Wirklichkeit geworden. Wie gern würde sich Elke jetzt umdrehen, wenn das nur ohne größere Schmerzen möglich wäre.

„Seid ihr mir wohl sehr böse, wenn ich trotz des Riesenmalheurs zum Lichtbildervortrag in die Kurverwaltung gehe?“, fragt Barbara, nachdem sie Elke auch noch eine Wärmekrücke unter's Deckbett geschoben hat.

„Wenn es nicht ausgerechnet einer über Korsika wäre, wo ich im nächsten Frühjahr hin will, würde ich ja drauf verzichten.“

Selbstverständlich haben Elke und Hannes nichts dagegen. Barbara ist beruhigt, daß Hannes bis zu ihrer Rückkehr bei Elke Wache halten will.

„Bei dieser Sache kann man ohnedies nur abwarten und Tee trinken“, meint sie, „das brennt seine Zeit, und wenn es merkt, daß sich keiner drüber ärgert, hört's von allein wieder auf.“

Dann sind Elke und Hannes allein im romantischen ‚Dachsbau‘. Barbara hat vorsorglich eine große Schachtel Zündhölzer auf den Tisch gelegt, damit Hannes die an einer dicken rostigen Kette von der Decke herabhängende Petroleumlampe anzünden kann. Elektrisches Licht gibt es hier nicht, es würde die Romantik zweifellos auch stören.

„Armes, kleines Mädchen du!“, tröstet Hannes und setzt sich vorsichtig, damit es keine Erschütterung gibt, auf die Kante des Krankenlagers. Wie stark fiebrig Elkes Augen glänzen, wie melancholisch und schlapp der sonst so kecke Pferdeschwanz sich auf dem Kopfkissen kringelt, die ganze Elke ist ein Bild des Jammers. Hannes nimmt sich ein paar Haarsträhnen und beginnt sie gedankenvoll um seine Finger zu wickeln. Elke tut es gut, wenn Hannes dabei mit seinen kalten Händen ab und zu ihren heißen Kopf berührt.

„Hast du mit mir eigentlich schon mal was anderes gehabt als Schere-reien?“, fragt Elke plötzlich in die Stille hinein.

Hannes denkt lange und gründlich nach, „Nein“, gesteht er dann.

„Okay, dann krabbele weiter, du Bedauernswerter! Kopf- und Rückenkrabbeln habe ich für mein Leben gerne. Es lenkt von den Schmerzen besser ab als alle Trostworte.“

„Sieh mal einer an“, lacht Hannes und schleudert den zersausten Pferdeschwanz aufs Kopfkissen zurück, „ich soll mich jetzt wohl mal auf den Rücken konzentrieren?“

„Heute lieber nicht, Hannes, Rücken ist heute nicht gut, das telegraphiert so nach unten, wo die Qualle mich angepinkelt hat.“

Elke nimmt sich sehr zusammen. Schon bei dem bloßen Gedanken an ihr Weh-Weh-chen verzieht sich ihr Gesicht. „Eigentlich müßten wir den Quallen dankbar sein“, japst sie, „wäre das hier nicht noch passiert, säße ich längst wieder in Westerland.“

Hannes hatte daran auch schon gedacht, er wollte dieses kitzlige Thema nur nicht anschneiden. Gewiß, es war wunderschön, Elke noch ein paar Stunden länger bei sich zu haben, egal unter welchen Umständen. Man mußte dem Schicksal für diese Fügung sehr dankbar sein. Doch bedeutete aufgeschoben nicht auch in diesem Falle nur aufgehoben? Mal würde die Stunde des endgültigen Abschieds ja doch herankommen. Und würde die Trennung nicht immer schwerer fallen, je mehr sie sich aneinander gewöhnt hatten?

„Mir geht grad was durch den Kopf, Hannes. Das heißt, aufgefallen ist es mir schon länger, aber jetzt im Fieber besonders doll. Doch vielleicht kann ich bei meiner Mattscheibe nicht mehr recht beurteilen, ob man so was überhaupt sagen darf. Weißt du, mir fiel auf, daß du mir noch keinen, — keinen Kuß gegeben hast . . .“

Hannes schluckt. Er spürt wieder den dicken Kloß im Hals.

„Bist du noch da, Hannes?“

„Ja, bin ich.“

„War's sehr schlimm, daß ich das eben gesagt habe? Nicht böse sein, bitte, nein? Ich red' nun mal gern alles frei von der Leber weg, was ich denke. Auch wenn's falsch sein sollte.“

Hannes kann noch immer nicht richtig sprechen. Seine Stimmbänder sind irgendwie verklemmt. Er nimmt statt dessen aus Verlegenheit die lieb-kosende Mißhandlung des Pferdeschwanzes wieder auf.

„Schweig doch mal von was anderm, lieber Hannes. Bestimmt hast du recht, auch ohne diese olle Knutscherei kann man fühlen, daß man sich gern hat. Weißt du, ich lese sowas bloß manchmal in Romanen, deshalb fragte ich. Du streichelst und sortierst mein Haar, das ist vielleicht noch schöner. Wenn du es so für richtig hältst, will ich's gern zufrieden sein. Ich weiß ja, daß du es gut mit mir meinst. Noch nie habe ich einen Menschen so lieb gehabt wie dich. Das darfst du mir bestimmt glauben, Hannes. Deshalb habe ich ja vorhin so doll geheult, als ich an unsern Abschied dachte.“

„Weiß Barbara eigentlich, daß wir uns erst so kurze Zeit kennen?“ Hannes hält es für ratsam, das Thema schnell zu wechseln, denn Elke bekommt schon wieder feuchte Augen.

„Ich glaube nicht, es ist ja auch Wurscht. Barbara hat für alles Verständnis. Sie zu kennen, ist ein Geschenk, ebenso wie es eins ist, dich kennengelernt zu haben.“

„Weißt du eigentlich, weshalb Barbara nicht geheiratet hat?“

„Sie spricht nicht gern von ihrer Vergangenheit. Wahrscheinlich hat sie mal eine große Enttäuschung erlebt. Nun geht sie ganz in ihrer selbstgebauten Welt auf: ihrem Bungalow und ihren weiten Reisen, die sie jedes Jahr unternimmt.“

„Schön und tragisch zugleich“, sinniert Hannes, „ich möchte jedenfalls nicht mein Leben lang Junggeselle bleiben.“ Man merkt es Hannes an, daß er's wirklich so meint.

„Oder ich!“, ruft Elke. „Wenn ich mir vorstelle, als alte Jungfer sterben zu müssen, schrecklich! Alte Jungfern sind manchmal schlimmer als männliche Junggesellen. Sie sind bissig und stinken! Die einzige löbliche Ausnahme ist unsere Barbara. Sie ist weder das eine noch tut sie das andere.“ Elke ist fast wieder in ihrem Element.

Bei dem Gedanken, wie sich Elke wohl als alte Jungfer machen würde, muß Hannes auflachen. Und auf einmal stimmt Elke befreit mit ein. Allen Schmerzen zum Trotz bleibt sie albern. Und als Hannes auch noch seine Empfindungen zum Besten gibt, die er am Vormittag hatte, als er Elke splitterfasernackt aus dem Wasser steigen sah, möchte sich Elke ausschütten vor Lachen.

„Hemmungen hast du wohl überhaupt keine?“, kann sich Hannes nicht verkneifen, um auf das unausgesprochen gebliebene Thema noch einmal zurückzukommen.

Elke ist froh, daß Hannes davon angefangen hat. Sie erklärt, daß es für sie wie auch für ihre Familie und Millionen anderer Menschen nichts Natürlicheres gebe als sich in der freien Natur unbekleidet zu bewegen. „Wer darin was Anstößiges sieht, kann uns leid tun. Was können wir dafür, wenn andere Leute damit schmutzige Gedanken verbinden?“

25 „Du mußt aber auch berücksichtigen, Elke, daß viele unserer lieben

Mitmenschen noch niemals etwas von der Freikörperkultur gehört und gesehen haben. Wie sollen die sich ein Urteil bilden?“

„Von mir aus hättest du deine Badehose ruhig anbehalten können, ich hätte nichts gesagt, Hannes. Aber du hast sie von selbst ausgezogen, weil du dir plötzlich albern damit vorkamst, stimmt's? Und wie es dir ergangen ist, so ergeht es jedes Jahr Tausenden und Abertausenden. Die Menschen kommen von ganz allein dahinter. Ich hatte das Glück, von klein an so aufzuwachsen. Du wirst es vielleicht nicht glauben mögen, aber schon meine Großmutter hat nackt gebadet . . .“

An Hannes' Gedächtnis zieht noch einmal der schöne Tag vorüber. Die Begegnung mit Elke, diesem offenen und ehrlichen Naturkind, die Unkompliziertheit, mit der dieses Mädchen die Welt sah und mit der es sich in dieser Welt bewegte. Wie leicht lösten sich Probleme, wenn man sie mit Elkes Augen sah.

„Ich wünschte, ich hätte auch so eine Großmutter gehabt“, lacht Hannes, „in meiner Familie war es genau umgekehrt. Ich durfte nicht mal in's Badezimmer hinein, wenn mein Vater in der Wanne saß.“

„Hannes, ich werde auf einmal ganz schrecklich müde . . .“

Hannes sieht, daß Elke Mühe hat, die Augen offen zu halten. Das Fieber macht ihr offenbar mehr zu schaffen, als sie zugeben will.

„Gib mir bitte deine Hand, Hannes“, flüstert Elke nach einer Weile matt. Hannes ist von der Kindlichkeit dieses Naturkindes gerührt. Er streckt Elke seine Rechte entgegen, und sie greift gierig danach. Elke zieht die Hand an ihre heiße Wange, führt sie langsam über ihr Gesicht und haucht schließlich einen winzig kleinen Kuß darauf. Dann zieht sie Hannes' Hand behutsam unter das Deckbett. Wie heiß ihre Haut ist, geht es Hannes durch den Kopf, und es ist ihm auf einmal, als hätte er selbst Fieber . . .

Als Hannes am nächsten Morgen zum ‚Dachsbau‘ kommt, nachdem er Barbara am Abend zuvor noch zufrieden berichtet hatte, Elke werde sich nun wohl gesund schlafen, findet er Barbara allein vor.

„Die Elke?“ fragt Barbara erstaunt, „die ist schon mit dem 7-Uhr-Zug fort.“ Sie hätte kein Fieber mehr, hat sie gesagt, und in Westerland gebe es ja notfalls auch einen Arzt.

Ob sie denn traurig oder bedrückt gewesen wäre, möchte Hannes wissen. Doch für so etwas hatte Barbara offenbar keinen Blick. „Einen Brief hat sie geschrieben“, sagte sie nur. Hannes reißt den Umschlag hastig auf, und seine Hände zittern vor Erregung, als er liest:

Liebster, bester Hannes! Als Barbara gestern Abend nach Hause kam, habe ich immer noch nicht geschlafen. Ich habe mich verstellt und dabei überlegt, wie ich es anstellen könnte, abzureisen, ohne daß ich dir dabei durch mein Geheule nochmals Kummer mache. Ich habe gezittert, und du müßtest es eigentlich bemerkt haben. Du hast meine Hand so lieb gehalten und sicherlich geglaubt, ich zittere im Schlaf vor Fieber. Als du dich dann nach Barbaras Rückkehr leise verabschiedetest, wußte ich: Jetzt, jetzt ist die Trennung da! Glaube mir, ich hätte aufschreien und aus dem Bett hopsen mögen. Aber ich habe statt dessen ins Kopfkissen gebissen, damit du mich nicht weinen hören solltest. Glaube mir, lieber Hannes, es war so, wie ich's gemacht habe, die beste Lösung. Mir geht es heute besser. Ein Schmerz hebt eben den andern auf. Ich danke dir für alles. Deine Elke.





*Unterwassermassagen
gehören unter ärztliche Kontrolle*

Hannes kann nicht begreifen, daß Elke wirklich fort sein soll. Spurlos verschwunden und ohne eine Adresse zu hinterlassen. War es Absicht, oder hatte sie es in der Aufregung nur vergessen? Die Möglichkeiten eines Wiedersehens in Hamburg oder sonstwo hatte man am Tage zuvor gar nicht in Erwägung gezogen, weil das Thema Abschiednehmen nach Elkes Tränenausbrüchen tabu geworden war. Hannes wischt sich mit der Hand über die Stirn und kann es nicht verhindern, daß nun auch seine Augen einen feuchten Glanz annehmen. Er stellt sich die kleine Elke noch einmal vor, wie übermütig sie zu scherzen, wie sachlich sie andererseits aber auch zu diskutieren verstand. Liebe, kleine Elke! Hannes liest den Brief noch einmal und noch einmal, und erst beim vierten Durchlesen fährt es ihm wie ein Dolchstoß durch den Körper. In der unteren linken Ecke des Briefes steht eine kleine Fußnote, die ihm bisher entgangen war. Nur ein paar Zahlen sind's, eine sechsstellige Nummer mit einem Dutzend Ausrufungszeichen dahinter: Elkes Telefonnummer in Hamburg.

Barbara denkt, Hannes sei plötzlich übergeschnappt, so glückselig tollt er auf einmal im ‚Dachsbau‘ herum. ENDE

BÄDER ZU HAUSE

Dr. Wolfgang Carius

ES IST ERFREULICH, daß immer mehr Wohnungen über einen Baderaum verfügen. Gegenüber dem Bad in der freien Natur bietet das Bad in der eigenen Wohnung Anwendungsmöglichkeiten, die Beachtung verdienen. Badekuren und Heilbäder zu Hause, Dampf- und Schwitzbäder, Prießnitzkuren usw. sind ohne fachliche Leitung und Beratung selbstverständlich riskant. Auch Abreibungen und Sitzbäder grenzen schon an Heilbehandlung. So bleiben uns Vollbad und Dusche (Brause), die durch rasche Durchwärmung und Abkühlung unseres Körpers unser Wohlbefinden heben, Anregung und Beruhigung geben sowie das nicht zu vergessende Gefühl der Schwerelosigkeit im Wasser, das wir genügend lange auskosten sollten.

Die Badewanne sollte also die Möglichkeit zum *Vollbad* geben. Hier wird im Sozialen Wohnungsbau oft gesündigt. Die Zunahme unserer Körperlänge wird von Bauherren und Wannen-Fabrikanten selten beachtet, beide arbeiten auf ‚Sparwannen‘ hin, in denen man allenfalls sitzen kann. Wenn wir also verfügen können: ausreichende Länge, Breite und Tiefe! Das Wasser soll bis in die Achselhöhlen oder noch besser: über die Schultern reichen. Die Gefahr des Ausrutschens in der Wanne beseitigen Einlagen und anmontierbare Handhaben. Beides wird nicht mit der Wanne geliefert — dafür schwelgen die Hersteller in stilvollen und kostbaren Armaturen, bringen es aber dennoch nicht fertig, nicht-tropfende Hähne zu liefern! Die veraltete, unansehnliche Zinkblechwanne hatte einen großen Vorteil vor ihren Nachfahren: ihr Holzboden schützte die unteren Organe vor zu rascher Auskühlung, wenn man einige Zeit im Wasser blieb. Die große Wärmeleitfähigkeit des modernen Eisengusses und der Emaille bewirken leider das Gegenteil.

Als ‚warm‘ gelten 32 bis 39 Grad C, darüber sollte man nur bei gesundem Herzen gehen und nicht zu lange. 25 bis 32 Grad C gelten als ‚lauwarm‘. Sei beim lobenswerten Streben, Dich und andere (die Kinder) abzuhärten, vorsichtig! Die Fähigkeit dazu ist mehr angeboren als anerziehbar. Wird

Abhärtung zu früh und zu hart betrieben oder gar mit Zwang durchgesetzt, können beim Kind lebenslange Komplexe zurückbleiben. Die Frage der Kausalität ist auch für Sport und Gesundheit noch nicht geklärt: Werden wir gesund, weil wir Sport treiben — oder können wir Sport treiben, weil wir gesund sind? Wer nach einem warmen oder heißen Bad auf den Ritus des kalten Abwaschens oder -duschens verzichtet, begeht keine Sünde und nimmt auch keinen Schaden. Der Autor dieses Beitrages hat sehr bald darauf verzichtet, nach recht langem und recht heißen Bad, und fühlt sich mit nun 76 Jahren sehr wohl dabei. Es ist auch ein Märchen, daß Völker durch zuviel warmes Baden degenerierten. Die Japaner baden seit beinahe einem Jahrtausend sehr heiß und lange — ohne Abschreckung zum Schluß.* Auch das Ausbrechen aus der Sauna bedeutet mehr eine ‚Schau‘. Nach 10 Minuten Heißluft ist der Körper so überhitzt, daß ihm Schnee oder kaltes Wasser auf kurze Zeit gar nichts ausmacht. Übrigens werden seit dem 2. Weltkrieg Erfrierungen nicht mehr durch Einpacken in oder Abreiben mit Schnee kuriert, sondern durch extra *heiße* Bäder!

Ungeklärt ist bisher, ob sehr langes heißes Baden durch Überhitzung der Hoden die Zeugungsfähigkeit schädigt. Viele Tiere, u. a. auch der Hund, erzeugen erst dann fruchtbares Sperma, wenn während der Läufigkeit die Hoden aus der Bauchhöhle herabsteigen, wo es für sie zu heiß ist. Auch der Sattel der Reitervölker soll Überhitzung bewirken und wäre eine Erklärung für ihre geringe Fruchtbarkeit. Schon unsere Männerhose gilt als eigentlich zu warm. Der schottische Kilt wäre das Ideal.

Man sollte baden, solange es einem Vergnügen macht und die Zeit reicht. 30 Minuten sind durchaus nicht zu lange. *Zu häufiges Baden mit modernen Reinigungsmitteln kann die Haut jedoch bis zum Ekzem schädigen.* Hier heißt es ausprobieren. Zu häufiges Kopfwaschen mit modernen Mitteln kann den Haarwuchs ernstlich gefährden. Auf keinen Fall täglich den Kopf waschen!

Die Zahl der Badewasser-Zusätze ist Legion. Bloßes Wasser genügt uns seit langem nicht mehr. Früher galt Regenwasser als heilsam und noch mehr der Tau. Morgens von den Blättern gestreift soll Tau das Kostbarste fürs Gesicht gewesen sein. Heute können Regen und Tau schmutziger sein als das Wasser in der Leitung. Mittel zum Weichmachen und ‚Entspannen‘ des Wassers sind sorgfältig auf ihre Verträglichkeit zu prüfen. Sie können Allergien auslösen. Badesalze sind harmlos, sie machen weich, parfümieren, sind aber teuer. Der Wert der billigen synthetischen Fichtennadel-Tabletten besteht ausschließlich in der schönen grünen Farbe, dem sehr billigen Fluoreszein. Echte Nadelextrakte sind dagegen gut, aber nicht billig. Schaumbäder versprechen viel und halten wenig. Salz-Zusätze, Moorpräparate, Heublumen (zu beziehen in Futtermittel-Handlungen) sind mit Vorsicht zu gebrauchen. Großen Luxus bedeutete es, wenn man früher in Molken oder Milch badete. *Poppäa Sabina*, Neros letzte Frau, ließ sich zu diesem Zweck auf ihren Reisen von Eselinnen-Herden begleiten. Und Wilhelm Busch ließ seine ‚*Fromme Helene*‘ sogar in Rotwein baden (medizinisch unbedenklich). Badetabletten, die Kohlensäure entwickeln, sind ebenso harmlos. *Unter Fachaufsicht gehört jedoch die Koh-*

* In diesem Zusammenhang sei die Broschüre ‚Heilendes Baden‘ von Werner Zimmermann (Drei Eichen Verlag, München) empfohlen. 64 Seiten, Zellglas kartoniert, DM 3.90.









lensäure aus der Bombe! Ihre das Wasser durchperlenden Bläschen reizen die Haut erheblich, zusätzlich erwirbt man sich durch Einatmung der Kohlensäure womöglich einen Rausch.

Alte und neue Kräuter- und Naturheilbücher empfehlen dem Laien eine Menge von Pflanzen als Badezusätze. Wenn sie frisch und in genügenden Mengen erhältlich sind, können sie gute Wirkungen haben. Getrocknet oder als Extrakt gibt es sie in Drogerien, Reformhäusern und Spezialkräuterhandlungen. Wer ländlich wohnt, mag sie anhand einer guten ‚Flora‘ (Pflanzenbestimmungsbuch) selbst suchen. Wem die Bereitung der Kräuter zu umständlich und zeitraubend ist, dem sei die Mischung zweier Bade-Essenzen empfohlen:

I			II	
Alkohol 90 %	280	Gramm	Türkischrot-Öl	5 Teile
Bergamott-Öl	5,2	Gramm	Alkohol 90 %	4 Teile
Nelkenöl	1,6	Gramm	Pinien-Öl	1 Teil
Zitronenöl	3,9	Gramm	(statt Pinien-Öl kann auch ein	
Lavendelöl	4,6	Gramm	anderes Blüten-Öl genommen	
			werden)	

(Jeweils 1 Eßlöffel auf 1 Vollbad — Einnahme leidet nicht)

Noch gesteigert werden kann das Wohlbefinden nach dem Bad durch Massage mit einer *weichen* Massagebürste (auch Massage-Polster oder Frottier-Handschuh). Badet man allein, hilft eine Stielbürste die abgelegenen Stellen zu erreichen.

Eine Ruhepause, körperlich und seelisch, sollte das Ganze krönen. Der Badende sollte nicht vergessen, daß er es in der Hand hat, Anregung, Entspannung, Erwärmung und Abkühlung selbst zu bestimmen. Wie das abendliche Bad auf den Schlaf wirkt, muß ihn die Erfahrung lehren.

ES GINGE BESSER WENN WIR GINGEN

Ramon Gliewe

WIR SIND MODERN GEWORDEN. Verbarg der Mensch sich einst hinter seiner Kleidung, so tut er es heute hinter seinem Auto. In moderner Abwandlung könnte man sagen: *Autos machen Leute*. Welch erhebendes Gefühl, als der „Herr mit dem Mercedes“ oder die „Dame mit dem Porsche“ ein-taxiert zu werden! Was aber stellt ein Fußgänger dar? Er ist ein Paria, ein Ärgernis erregender Anachronist, ein lebendes Fossil, das durch Geschwindigkeitsbegrenzungen, Verkehrsampeln und das Zugeständnis öffentlicher Verkehrsmittel mühsam am Leben erhalten wird, um dem autobekleideten Modernen die Errungenschaften der Zivilisation sinnfällig zu dokumentieren.

Und dabei ist der Fußgänger vielleicht der letzte wirklich freie Mensch. Sehen wir einmal von dem Zwang ab, in den unsere hochtourige Lebensform uns *alle* einspannt, und beschränken wir uns bei dem Gedanken an Freiheit auf die individuelle Willensfreiheit:

Er — der Fußgänger — hat beispielsweise die Möglichkeit, seinen viertelstündigen Arbeitsweg auf eine halbe oder gar eine Stunde auszudehnen, dem Sang der Drosseln in den Vorortgärten zu lauschen oder das kleine Wunder der Entfaltung einer knospenden Kastanienblüte zu erleben,

einem vorübergehenden Mitmenschen zuzulächeln, nur um des Lächelns und der Freude am Leben willen. Ihm zwingt keine Einbahnstraße den Heimweg auf, und kein Halteverbot treibt ihn unerbittlich weiter, wo er vielleicht verweilen möchte. Er kann auf einem moosüberwucherten Waldpfad wandern und einen Wiesenhang emporklettern, durch knöcheltiefen, duftenden Klee. Und er kann tagelang in Bergeinsamkeit umhersteigen, unabhängig von Tankstellen, Abschmierpumpen und dem Radius der Parkplätze.

Zwar sind nur noch die allerwenigsten modernen Fußgänger auch Wanderer. Denn wer von ihnen findet noch wirkliche Muße zum Wandern? Auch der Fußgänger ist längst infiziert: Er läßt sich per Bus oder Eisenbahn an irgendein angepriesenes Ausflugsziel verfrachten, ißt dort sein Steak, trinkt sein Bier, erhebt sich vielleicht zu einem kleinen Verdauungsspaziergang in die nächste Umgebung (Rundblick durchs Fernrohr 50 Pf., Kinder und Vereine die Hälfte), denkt ans Kaffeetrinken und läßt sich dann wieder satt und etwas ermüdet in die Polster seines Transportmittels sinken.

Weshalb machen wir so wenig Gebrauch von unserer Freiheit, wissen wir wirklich so wenig mit ihr zu beginnen? Jener bescheidenen Freiheit, einfach die Fesseln hergebrachter Alltäglichkeit zu brechen? Ein bekannter Internist pflegt seinen Patienten, die mit Kreislaufstörungen zu ihm kommen, die Frage zu stellen: „*Wandern Sie?*“ Kaum einer kann sie bejahen, denn sonst würde er kaum auf den Stühlen überfüllter Sprechzimmer zu finden sein. Wandern in frischer Luft, bei jedem Wetter, ist ein weitaus besseres Heilmittel als der ärztlich verordnete Entzug von Bohnenkaffee und Nikotin, nur fordert es Überwindung von uns und ein klein wenig Zivilcourage.

Ja, etwas Zivilcourage: etwa die Fahrkarte für einen Ort lösen, „an den man nicht fährt“, von wo aus man sich aber landschaftliche Schönheiten mit den eigenen beiden Füßen erschließen kann, die kein Führer und Gesellschaftsreiseprospekt rühmen. Oder eine einfache Pension wählen, das Häuschen mit dem legendären Herzen vielleicht auf dem Hühnerhof. Oder ganz einfach sich darüber hinwegsetzen, von seinen Mitmenschen als verschrobener Naturapostel mitleidig belächelt zu werden.

Das Stichwort „Naturapostel“ ist gefallen; machen wir noch einen weiteren Sprung. Was bedeutet *Freikörperkultur* anderes als ein Sichhinwenden zu gesunden Lebensformen im Sinne von gesundheitsfördernd? Hier wie dort ist ein innerer Anstoß notwendig, sozusagen ein Sich-selbst-am-Kragen-packen, hier wie dort wird der Einsatz von Zivilcourage abgefordert, aus genormten Vorstellungen ausbrechen zu können. Hier wie dort bedarf es eines langsamen Sicheingewöhnens, wenngleich auch der Schritt vom täglichen Bürogang bis zum ausgedehnten Spaziergang bei Regenwetter nicht so einschneidend und nicht so konsequent ist wie sich aller seiner Äußerlichkeiten zu entäußern. Nicht nur des Panzers aus Blech, Chrom und Sekuritglas, sondern auch seiner letzten Kapsel, der von Mode und Einzelhandel diktierten textilen Form, daß nichts weiter übrig bleibt als der Mensch in seiner unverstellten Nacktheit, in seinem wirklichen Sein, nicht so, wie die Kleider ihn „machen“, sondern wie ein gütiges Schöpferauge ihn sieht. Oder zu werden wie — um mit Eugen Roth zu sprechen: „... ein Mensch, nichts als ein Mensch ...“

FOTOARBEITEN

Beste Qualität aus eigenem Labor.
Keine Maschinenarbeit. Schnelle
Lieferung

Schwarzweiß 1 Tag
Color 4 Tage

Garantiert diskreter Versand.

Foto - Kino Bachmeier, 8022 Grünwald - Postfach 89

Ein nicht ganz alltäglicher Verleger sucht einen nicht ganz alltäglichen Assistenten

Er soll geschäftlichen Sinn haben, einen Führerschein, soll möglichst alleinstehend sein und noch jung genug (aber nicht zu jung), um Freude am Aufbau einer mit Büchern und Reisen zusammenhängenden Existenz zu haben.

Er darf kein Großstadtmensch sein, die Natur und das wirklich Schöne im Leben soll er schätzen. Wenn er darüber hinaus berufliche Zusammenarbeit mit menschlicher Freundschaft verbinden könnte, wäre er der, den ich suche.

Ausführliche Zuschriften, möglichst mit Bild an:

Horst Schroeder Verlag, 6101 Bickenbach a. d. Bergstraße, Chiffre 18 A

Es lohnt sich!



Preise stark herabgesetzt
für Schreibmaschinen aus
Vorführung und Retouren,
trotzdem Garantie u. Umtausch-
recht. Kleinste Raten. Fordern
Sie Gratiskatalog G 515

NÖTHEL Deutschlands großes
Büromaschinenhaus
A. G. - M. Z. H.
34 GÖTTINGEN, Postfach 601

FKK UND GYMNASTIK. Nach langjähriger Pause ist endlich wieder ein Sonderheft über die Adolf-Koch-Gymnastik erschienen. Leser des *Humana*-Heftes 16 werden sich der Beiträge und Bilder, die dieser besonderen Gymnastik gewidmet waren, erinnern. In einem Sonderheft kann das Thema naturgemäß eingehender und gründlicher behandelt werden. Von ‚Nacktheit und Umgang‘, ‚Erlebnisstufen im Alter‘, ‚Gefahr der Gefühlskälte‘ und auch vom ‚Mißtrauen der Geschlechter‘ ist nun zusätzlich die Rede. Autor ist *Adolf Koch* persönlich, seine Frau Irmgard assistiert ihm. Der Bildteil ist äußerst lebendig und eindrucksvoll.

‚Fkk und Gymnastik‘ von *Adolf Koch*; ein Sonderheft des *Rudolf Hofmann Verlags, Frankfurt, 1967; 44 Seiten, DM 4.50.*

JUGEND, AHOI! Dieses große Jugend-Sonderheft des bekannten *Hajo Ortil* schildert Erlebnisse und Abenteuer der ‚Hansischen Piraten‘. Die zahlreichen ein- und mehrfarbigen Bilder strahlen Jugendfrische und Übermut aus. Das Sonderheft wird besonders die Freunde des Kanusports erfreuen. Sie können ‚dabei‘ sein, wenn die Bremer Fluß- und Seepiraten mit ihrem Boß ‚Big Old Joe‘ wieder einmal unterwegs sind zu ungebundenem Leben.

‚Hinein in die Boote, Jugend ahoi!‘, ein bebildelter Appell von *Hajo Ortil*; Sonderheft des *Richard Danehl's Verlags, Hamburg, 1967; 44 Seiten, DM 5.—.*

DAS NÄCHSTE HEFT

Hasso Alsten:
Das Völkerverbindende des Naturismus

Ramon Gliewe, Rolf Perrin u. a.:
Was auf internationalen Geländen gefällt und mißfällt

Adolf Koch:
Nackt — aber warum?

Der Bildteil zeigt das Leben und Treiben auf französischen und amerikanischen Naturistengeländen.



Seit es bildende Kunst gibt, ist ihr vornehmstes Thema der Mensch. Der Mensch war das große Thema von Malern und Bildhauern aller Stil-epochen, und er blieb

das große Thema auch in allen Stilrichtungen der Moderne. In den meisten der überragenden Schöpfungen wurde der Mensch dargestellt wie er ist: aller Äußerlichkeiten entkleidet, also *nackt*.

Während der letzten Jahrzehnte wurde die bildende Kunst um die Gattung der Fotografie bereichert. Die Fotografie griff das große Thema ‚Mensch‘ ebenso auf wie schon die bildende Kunst vor 20 oder 30 000 Jahren. Die Fotografie folgte den älteren Kunstgattungen auch darin, den Menschen ohne Nebensächlichkeiten wie Kleidung oder Requisiten darzustellen. ‚akt art 1‘ legt dazu Dokumente vor. Es sind Zeugnisse modernster Aktfoto-Kunst. In ungewöhnlichen und kühnen Ausschnitten zeigen sie, was schon immer Gegenstand künstlerischer Betrachtung und Interpretation war: den weiblichen Körper ohne Requisit. Die Fotos wurden gestaltet von arriviertesten Aktfotografen Europas, reproduziert und wiedergegeben in hervorragendem Kunstdruck. Sowohl von der Ausstattung als auch vom Preis her gesehen stellt ‚akt art 1‘ eine Leistung dar, für die es so schnell keinen Vergleich gibt.

‚akt art 1‘, *Dokumente moderner Aktfotografie*; *Horst Schroeder Verlag, Bickenbach a. d. B., 1967; 44 Seiten, DM 6.80.*

EINE RARITÄT innerhalb des Fkk-Schrifttums ist durch einen glücklichen Umstand wieder begrenzt verfügbar: *„Körperkultur und Erziehung“* von *Adolf Koch*. Im Jahre 1950 erschienen, kann seine Aufmachung nicht die eines Buches im Jahre 1967 sein, die Gedanken des Verfassers aber sind immer noch aktuell.

„Körperkultur und Erziehung“ von *Adolf Koch*; *Gewe-Verlag, Berlin, 1950; 138 Seiten, gebunden, herabges. Preis DM 5.—.*

HUMANA, Monatsschrift für freies und menschenwürdiges Leben, erscheint monatlich im *Horst Schroeder Verlag, Bickenbach bei Darmstadt*. Postanschrift: 6101 Bickenbach/Bergstraße, Darmstädter Straße 11, Postfach - Alleinauslieferung innerhalb der Schweiz: Verlag ‚die neue zeit‘, Ed. Frankhauser, CH-2075 Thielle/NE. - Anzeigen an den Verlag - Gesamtherstellung: Funk-Kurier, Druck- und Verlagsgesellschaft mbH., Marktheidenfeld - Nachdrucke sind nur mit Genehmigung des Verlages gestattet - Mit Namen des Verfassers gezeichnete Aufsätze geben nicht unbedingt die Meinung der Schriftleitung wieder - Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Darmstadt. © Copyright by Horst Schroeder Verlag.



