

Vegetarische Frauen-Zeitung

Vegetarischer-Bund Deutschland
BUND FÜR LEBENSERNEUERUNG e.V.
BIBLIOTHEK - K - A2 - Vega

Vegetarischer-Bund Deutschland
BUND FÜR LEBENSERNEUERUNG e.V.
BIBLIOTHEK -

Richard v.



Die wohlschmeckende Edelkost in vielseitiger Form.

Eine Quelle der Kraft, für Alt u. Jung,
Gesunde u. Kranke. — Beim Uebergang
zur Lebenserneuerung, wie auch zum
dauernden Gebrauch gleich wertvoll.
Erhältlich in den bekannten Spezialgeschäften.



Gebr. Hiller Hannover

Die Spezialitäten vom Natura-Werk

sind in ihrer alten guten Friedensqualität restlos
wieder lieferbar, noch verbessert nach gründlicher
fachmännischer Durcharbeitung und vervollkommnet
nach dem heutigen Stande der biologischen Diätetik
und Diätotherapie. — Alle modernen Forschungen
der Nutramin-, Vitamin-, Kolloid-, Mineralstoff-
und Energie-Lehre sind in ihnen realisiert. —
Sie sind als idealste Vereinigung von Natur
und Wissenschaft das Vollkommenste ihrer Art.

- empfehlen:
- Frugola-Pflanzennährsalz / Frugola-Malz
 - Natura-Nahrung aus Nüssen u. Früchten
 - Natura-Nähr- und Tafelsalze
 - Natura-Diätpeisen und -Suppen usw.
 - Diätetische Kakaos und Schokoladen
 - Chemische Spezialitäten u. vieles andere

Verlangen
Sie neue
Preisliste
vom
Natura-
Werk.

In allen einschlägigen Geschäften
erhältlich, wo nicht — direkt. Neue Verbindungen gesucht.

Unsere Jamaika- Feigen-Banane

Marke: „E. Z. Sunny“

ist das Beste, was wir nach dem Kriege an getrock-
neten Bananen in Deutschland gesehen haben. Durch
direkten Import von Jamaika ist es uns möglich,
diese wunderbaren, in der Sonne gereiften Edel Früchte
konkurrenzlos billig abzugeben.

Wir liefern

1 Postpaket, netto 9 Pfd. à 90 Pfg. und Porto
Mk. 8,90

1 Orig.-Kiste, netto 12,7 kg à 1,62 Mk. ab Hamburg
Mk. 20,40

gegen Vorkasse auf Postscheckkonto 39256 Hamburg.
Nachnahme 50 Pfg. mehr.

Reformhaus

D. F. Wulf & Co., Hamburg 36

Gegründet 1906.

Gerholzstraße 12-14

Großabnehmer Sonderpreise!
Listen über sämtliche Waren gratis.

Verwendet keine Sodaverfett-Seife!

Vegetarische Frauen-Zeitung.

Amtsblatt des „Vereins vegetarischer Frauen“.

Herausgeberin und Schriftleiterin:
Martha Förster, Dresden-N. 6, Helgolandstr. 11, 1.
Postcheckkonto Leipzig 43 740.
Die Zeitung erscheint am 1. jeden Monats.



Jahrespreis 3 Mk. 60 Pf.
Anzeigen: $\frac{1}{4}$ Seite 15 Mk. $\frac{1}{8}$ Seite 8 Mk.
 $\frac{1}{16}$ Seite 4 Mk. 4 gespalt. Kleinzeile — 50 Mk.
Vorauszahlung. — Chiffre-Anzeigen 1 Mk. Porto.
Aufnahme vorbehalten. Aufnahmeschluss 22 j. Mts.

Heft 1

Januar — 1925 — Hartung

8. Jahrgang

Ich will gut sein
und glücklich machen;
will wandeln Leid
in Dank und Lachen.
Sah mich Sonnenschein
vielen Menschen sein,
daß ein Segen walle
wo ich geh' und schalte.

Neujahr 1925.

Wieder liegt ein Jahr hinter uns, reich an Arbeit und Opfern, an Verlusten und Enttäuschungen, doch auch nicht ohne Erfolge und Freude!

Ein neues Jahr hat begonnen. Oberste Pflicht ist es nun für uns, den guten Kampf für ein edles Menschtum zielbewußt und mit Entschlossenheit fortzuführen. Jeder Einzelne — ohne Ausnahme! — soll und kann hierbei mithelfen. Nur dann, wenn alle Gesinnungsverwandten sich in geeigneter Weise in die Schar unserer Lichtkämpfer eingliedern, dürfen wir wahrnehmbare Fortschritte erwarten. Organisiert Euch! Tretet ein in die Vegetarier-Vereine. Meldet Euch zur Mitarbeit, entlastet die überbürdeten Führer. Beschränkt Euch nicht auf die Zahlung des Beitrages, sondern nehmt auch an den Zusammenkünften und Wanderungen teil. Wenn Ihr es vermögt, so gebt auch etwas von Eurem geringen Ueberfluß. Kleinliche Geldsorgen haben schon manchen tüchtigen Führer unserer Bewegung entfremdet. Die vegetarische Organisation — wenn gleich ihre Grundlagen nunmehr als sichergestellt gelten dürfen — liegt noch immer im Argen. Zahlreiche Großstädte und viele Länder im deutschen Sprachgebiete sind noch ohne Vegetarier-Vereine. Hier bietet sich dankbare Betätigungsmöglichkeit für befähigte, arbeits- und opfermutige Gesinnungsgeossen. Wo es nur wenige Vegetarier gibt, dort ist die Gruppenbildung ein gangbarer Weg, der späteren Organisation den Boden zu bereiten und schon jetzt die Belange der Einzelnen zu fördern. — Von großer Bedeutung ist die innere Ausgestaltung unserer Vereine. Die Durchdringung aller unserer Organisationen mit sozialem Geiste ist not! Alte, Arme, Arbeitslose, Kranke, Kinder und Jugendliche gilt es zu betreuen. Der innern Aufgaben sind viele. Es gilt also, den innern Aufgaben beständig volle Aufmerksamkeit zu widmen. Geschieht es, gelingt es, die inneren Verhältnisse zu ordnen und zu kräftigen, dann wächst im selben Verhältnis die Werbekraft des vegetarischen Gedankens. Nach den Früchten, die unsere Bewegung zeitigt, bewerten Aufsehende mit Recht die vegetarische Idee. Also ist der Fort-

schrift unserer Bewegung wesentlich bedingt durch die Lösung der inneren Aufgaben! — Nach außen gilt es werbend zu wirken. Die schieflichen Vorkommnisse der letzten Monate drängen uns förmlich auf den Weg nachdrücklicher Aufklärung unserer Volksgenossen über Notwendigkeit des Uebergangs zur vegetarischen Lebensweise. Hier muß eine beständige Massenverbreitung unserer Flugblätter — ein Flugblättersturm! — einsetzen. Vor allem wichtig ist die planmäßige, unausgesetzte vegetarische Aufklärung der deutschen Jugend — ohne jede Ausnahme! Da fehlt leider noch alles!

Eine neue, äußerst notwendige und vielversprechende Organisationsform sind unsere Vermittlungsstellen für Lebenserneuerung. Ihr Ausbau wird gelähmt durch Kräftemangel. Freiwillige vor!

Von den Anstalten sozialer Natur, deren Förderung unsere einfache Ehrenpflicht ist, seien genannt in erster Hinsicht das vegetarische Altersheim und dann das Professor Baron'sche Kinderhaus in Breslau, das vegetarische Kinderheim „Eden“ in Wien-Hütteldorf und endlich die Gemeinnützige Stellenvermittlung des „Vereins vegetarischer Frauen“.

Denkt auch der vegetarischen Geschäftsleute und Unternehmer! Sie sind ebenfalls Bahnbrecher unserer Bewegung!

Endlich noch die vegetarische Presse! Sie ist unsere schärfste Waffe im heiligen Kampfe! Helft ihr durch Werbung und Empfehlung, durch verständige Kritik und Nachsicht und — Mitarbeit! Der vegetarische Nachrichtendienst befindet sich — wie Wahlen und Sport erweisen — noch immer in den ersten Anfängen.

Wüßten diese Anregungen, auf Erfahrung und ernste Erwägung gegründet, die gebührende Nachachtung finden!

Und nun in Gottes Namen mit frischem Mute an die Arbeit!

Allen deutschen Vegetariern — im Reiche und jenseits der bunten Grenzpfosten — frohlichen Gruß!

Georg Förster

1. Vorsitzender des Verbandes deutscher Vegetarier-Vereine.

Siedlung.

Vegetarische Siedlergemeinschaft. 1. Jahresbericht. Ein Aufruf von Karl Max Engelmann, veröffentlicht im Venzingheft der Vegetarischen Frauenzeitung, wurde Anlaß zur Neubildung von mehr als Hundert Siedlungswilligen. Es bildete sich ein dreigliedriger Ausschuß, bestehend aus Georg Förster, Horst Brade und Max Heinicke. Die erste Siedlerzusammen-

kunst, die am 8. 8. 1924 in Dresden-Pöbtau, Poststr. 15 stattfand, bestätigte die Genannten als vorläufige Sachwalter. Am 24. 7. wurde in Zeithain eine Geländebeichtigung vorgenommen. In der Wohnung des Obmanns erfolgten drei Arbeitsausflüge am 12. 8., 25. 8. und 20. 10. 1924. Eine erweiterte Zusammenkunft erfolgte am 27. 10. in Dresden-Pöbtau, Mostik Wallwiczplatz 4 bei Weidner, eine letzte Zusammenkunft im 1. Berichtsjahre am 9. 12. in der „Pomona“, Hauptstr. 9 in Dresden-Neustadt. Diese beschloß die zielbewusste Fortsetzung des Siedlungsunternehmens. Demgemäß wurde am 13. 12. ein vom Obmann unterzeichneter Aufruf versandt, der zur Beitragszahlung mahnt. Gleichzeitig wird eine Hauptversammlung für den 10. 1. 1925 7 Uhr nach dem Jugendheim Poststr. 15 einberufen. Die Siedlergemeinschaft, die anfangs völlig mittellos war, verfügt jetzt über einen Schatz von 116,10 Mk.

Georg Förster.

Kleidung

Der Verein vegetarischer Frauen Berlin hatte seine Mitglieder und Gäste ins Rathausitzungszimmer gerufen, um dem Vortrag beizuwohnen, den Frau Müller-Destreich, Leiterin der „Werkfreunde“, über künstlerische, gesundheitsgemäße Kleidung mit Vorkführung lebender Modelle brachte. Die Vortragende legte Zeugnis ab, was die Werkfreunde in Berlin zu leisten vermögen. Auf den einfachen und guten Geschmack der Frauenkleidung machte sie aufmerksam. Die Kleiderfrage ist ein Bekenntnis, sie zeichnet das Wesen. Nicht Kleiderständer soll das Kleid, sondern Rahmen sein. Stapelfabrikation wäre auszuschalten. Frau Destreich sprach dann noch über die Wandervögel, welche sie als freie Menschen kennzeichnete, jedoch hervorhob, in ihrer Kleidung nicht „schlampig“ einherzugehen. Freiheit und Schlampigkeit darf nicht verwechselt werden. Trennung zwischen Arbeits-, Fest- und Wandervogelkleid wäre von Nutzen. Hochbefriedigt verließen alle Teilnehmer die Versammlung, B.

Vom Handwerk und Handweben. Der Gedanke der Wertarbeit und des Handwerks, das der Industrie ihren Rang nicht streitig macht, aber die von der Industrie brachgelegten schöpferischen Kräfte im Menschen lebendig machen will, greift auch auf dem Gebiet der Weberei Platz. Von der reichen, noch heute lebendigen schwedischen Volkskunst angeregt, blüht die Handweberei in Deutschland wieder auf, gefördert von staatlichen Behörden, wie die Werkstätte Bauhaus Weimar, Schloß Sibichstein b. Halle und die Arbeitsgemeinschaft unter Reichskunstwart Dr. Redtlob beweisen. Auch in Sachsen haben wir schon eine Werkstätte, die Handweberei Hellerau. Die Webwandstoffe (beste, echtgefärbte Wolle auf starker Zwirnketten) sind unverwüstlich, dabei leicht und luftdurchlässig, die entzückenden Streifenmuster erhöhen den Reiz der schönen Farben durch ihre feindurchdachte Wahl und Anordnung. Außerdem bieten Wollripps, Leinen und Baumwollstoffe eine reiche Auswahl für alle Zwecke der Kleidung und Dekoration.

Um ein vollendetes Kleid schaffen zu können, bei dem der Widerspruch zwischen den Gedanken der Schneiderin und dem gegebenen Material fortfällt, müssen Weberei und gute handwerkliche Schneiderarbeit Hand in Hand gehen. Nach diesem Grundsatz hat die Handweberei Hellerau sorgfältig durchgearbeitete Modellkleider geschaffen. Sie will damit noch keine Typen festlegen, sondern sie wendet sich an den persönlichen Geschmack der einzelnen Frau und sucht ihm zur Vertiefung zu helfen. Erst aus solcher verantwortlicher Arbeit an allen Orten kann sich eine echtdeutsche Frauentracht entwickeln. Um die Stoffe und noch weitere Kleiderentwürfe kennen zu lernen, verlange man Prospekt, Preisliste und Musterbuch gegen Mk. 1.— Unkostenersatz.

E.

Schule.

Ein lebensvolles, frisches Buch ist uns Vegetariern auf den Weihnachtstisch geflogen. Es heißt „Fahrende Schule“ und ist von Willy Steiger-Hellerau, der in humorvoller, kraftsprühender und begeisternder Art von einer Reise mit seinen Schulkindern nach Wien und in die Alpen erzählt und dabei vor allem denen ins Gewissen redet, denen die Erziehung der Kinder in die Hand gegeben worden ist. Das Büchlein bringt Frohsinn und Lebensmut in jedes Haus. Es ist bei Oldenburg in Leipzig erschienen und kostet trotz der zwölf beigehefteten herrlichen Lichtbilder nur 1,60 Mk.

Ein Kapitel sei hier wiedergegeben:

Magenfragen. Wir reisten als „erholungsbedürftige Kinder“ ins Ausland, mit vollem Recht. Die körperliche Beschaffenheit meiner Klasse ist geradezu kläglich. Nur zwei Kinder von 30 erreichen das Normalgewicht und die Normalgröße, einige der dreizehnjährigen wiegen 24,5 kg! Bei manchen fehlen 10 kg, bei anderen 12 und 13, bei zweien sogar 14,5 kg, also 29 Pfund am Normalgewicht. Alle Jungen sind durchschnittlich 4,1 cm, die Mädchen sogar 8,75 cm zu klein. Drei Mädchen stehen auf der Entwicklungsstufe von neunjährigen, sind also vier Jahre in ihrem Wachstum zurück. Solche Dokumente aus der „großen Zeit“, die ganze Generationen regelrecht verflümmern ließ, sind gar nicht laut genug in die Welt hinaus zu schreien.

Als wir in Oesterreich immer wieder mit dem Ausruf empfangen wurden: „Aber die Kinder sehen gesund aus! Aber ihr seid kräftig!“ da wagten wir nicht mehr von Erholungsbedürftigkeit zu reden, und wir zeigten die andere, ebenso berechnete Seite der Medaille, wir sprachen nur noch von „Studienreise“ mit dem Ziel geistiger Weitung im allgemeinen. Überall waren tatsächlich meine braungebrannten Schwächlinge unterm Normalmaß widerstandsfähiger und zäher als die Bauernkinder. Die Kost, die uns Abwechslung und Genuß war, hatten diese Tag für Tag, blieb immer dieselbe, immer gleich verkehrt, einweißüberladen, nährsalzarm. Außerdem tranken die Bauern im Donautal täglich ihren Most, alle aus einem Krug, zu jeder Mahlzeit. Auf die Zucht ihrer Tiere legten sie mehr Wert als auf die Aufzucht ihrer eigenen Kinder. Wir hatten den Beweis vor Augen. Wie bemitleidenswert sind die Armen bei all ihrem Reichtum!

Die in Wien bei so hochnobilitäten Herrschaften Gastrollen gaben, hatten sich gedacht: „Aber die Leute müssen gesund sein, bei solchem Essen!“ Sie sahen jedoch viel schlechte und goldene Zähne, aufgeschwemmte Frauen, dicke Männer, unbedolene Kinder mit regelrechten Fettwülsten. Als wir im Wiener Wald herumspazierten, sahen wir viele Menschen ihren Sonntag im Kaffeehaus verbringen oder sich schwerfällig von Kneipe zu Kneipe schleppen; sie nannten das einen Marsch, was für uns noch kein Spaziergang war.

Nahrung und Leistung zeigten ihren Zusammenhang; Wohlbefinden und Gesundheit wurden in ihrer Wechselwirkung erkannt.

Liebe Menschen lernten wir kennen, die in Waldeinsamkeit wohnten und keine Not zu leiden brauchen. Dort war die Luft, die wir suchten zur Kräftigung — aber siehe, diese lieben Leute hatten drei Kinderchen, die blaß aussahen und immer sich mit Krankheit quälten. Da stutzten wir. Wie ist das in dieser Luft möglich? Zumal bei Menschen mit so vorzüglichen pädagogischen Qualitäten? Erklärung wurde uns bei Tische. Wir wurden mit Fleischbagen bewirtet, die über den Tellerrand hinausgingen, die unvermeidliche, kraft- und kraftlose „Möhlspeis“ mußte gestopft werden, und als wir erklärten, so nicht mittun zu können, hat man uns sicher aufrichtig bedauert. Und wie leicht wäre den armen Kindern zu helfen, ihnen fehlt nichts als eine natürliche Kost.

Jegendwo setzte die Stadt ihre Ehre darein, meine armen Schluder, alles Arbeiterkinder, fürstlich zu bewirten. Die liegen es sich gut schmecken. Sie bekommen ja zu Hause so selten ein bißel Fleisch — weiß die Eltern nicht erschwimmen können. In unserer Siedelung — und auch im Nachbardorf, aus dem ein Drittel meiner Kinder zu uns kommt — hat jedes einen Garten, und weil selbstgebautes billig ist, lebt man fast ausschließlich von Gemüse. Hier schwelgen sie einmal an Ägyptens Fleischtopfen. Hier konnten sie einfach nicht mehr! Die Möhlspieß blieb bei einigen schon stehen. Der Erfolg: So „ungezogen“, so interesselos wie an diesem Nachmittage war meine Klasse auf der ganzen Fahrt nie. Das mußte ja so sein. Alles Blut wurde dem Gehirn entzogen, wurde dringend zur Verdauung, zur Beseitigung der Reizstoffe gebraucht. Strafen wären sinnlos gewesen, der Hinweis auf die Ursachen des Übels war fruchtbarer, wurde auch völlig eingesehen. Erziehung beginnt eben mit der Ernährung.

Studienhalber und aus anderen Gründen machte ich ab und zu Blödsinn mit. Wieder wars Fleisch und Möhlspieß. Meine Frau gab alles wieder von sich. Ich schleppte meine müden Glieder auf den Semmering, trotz des morgentüchtigen Tales wurde mir die Wanderung zur Qual, peinlich war mirs, verbargs vor unseren Begleitern. Müde waren die Kinder, kein Lieb, Zottelrei, Frage nach Kost, ein Schluck Quellwasser. Und was geschah? Am Nachmittage, wo wir hätten Grund gehabt, müde zu sein, da ging alles federleicht, spielend erstiegen wir den Sonnenwendstein, der immerhin an die Schneekoppe reicht. Das war uns wieder eine Lehre.

Immer bei schwierigen Aufstiegen hieß es dann: „Iß nicht viel, damit wir leicht hinaufkommen!“ Oder: „Wir trinken gar nichts, da bleiben wir frischer!“ Und wenn wir oben waren: „Na, mit dem Mastfutter von X. im Bauche wäre wohl keiner raufgekommen!“ Am Pfingstmorgen „nahmen“ wir den Pfaffenstein, hatten nichts zu essen als früh 4 Uhr einen kleinen Becher dünnster Haferslockensuppe und ein Stückel Brot und wenig Backpflaumen; wir wollten ja am Nachmittage unten kochen. Aber oben schien die Sonne so wundersam wohlthuend auf unsere bloßen Körper, daß keiner Lust zum Abstieg verspürte. Wir blieben bis zum Abend in 2000 m Höhe und litten nicht an Hunger, der Durst wurde leicht ertragen. Bei üppiger Fleischkost hätte der Durst uns ebenso gequält wie die Dicken im Wiener Wald.

Überall, wo wir von einem Berg herunterkamen, hielt man uns für Aufschneider. Keiner glaubte, daß wir — eine Volksschulklasse — oben gewesen seien. Nur der Hinweis auf das Gipfelbuch überzeugte. „Das bringen unsere Kinder nicht fertig! Wenn die 2 Stunden gehen, sind sie müde!“ So sagten die Einheimischen, die noch nie auf ihren Bergen gestanden hatten. Und das waren Kinder im Gebirge, in Steiermark, in reiner Alpenluft! Da hat jedes meiner Mädels und jeder Junge, auch die mich als Vegetarier uzten mit „vegetarischem Wasser“ und „vegetarischen Fleischknödeln“ und ähnlichen Scherzen, ganz klar als Erkenntnis mit heim genommen, woran das liegt. Sie verlangten nach Obst, Kartoffeln, Feigen, Apfelsinen und — bekamen keine. Tabaktrafiken vom Staatsmonopol gibts genug, frisches Gemüse dagegen ist kaum bekannt. Wo einmal ein paar Feigen auslagen, schienen sie — trotz Italiens Nähe — aus der Vorkriegszeit zu stammen, reichten nie für unsere 32 köpfige Familie und waren unerschwinglich teuer, kamen also für unsere Küche nicht in Frage. Oh, wie haben wir uns auf der Heimfahrt in Regensburg mit Kirichen und Gurken versorgt, und wie haben wir in Bayrischen Radis geschwelgt! Einer bot noch Buchteln aus. Dieses weiße Mehlpoppenzeug konnte schon keiner mehr sehen, und auf der Hinreise galt es als hochgeschätzte Delikatesse. Alles ersehnte die so dürftige, aber natürliche und nährsalzreiche Kost dabei und konnte verächtlich lachen über die Möhlspieß und die Fleischklumpen.

So ungeheuer viel die Kinder armer Leute, die nie in ihrem Leben wieder eine Alpenreise machen können, auch erlebt haben: über das Eine werden sie sicher an der Feilbank und im Fabriktaal noch manchmal nachdenken: über die Vorteile einer bewußten Lebensführung, über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Leistung, zwischen Kost und Gesundheit! Und das ist sicher nicht der unbedeutendste Gewinn von ihrer Schulfahrt nach Steiermark
Paul Kluge.

✱

Dichtung.

✱

Vom Dichter Schwenk. Georg Schwenk, der als Maler Hervorragendes geschaffen und viel Anerkennung gefunden hat, ist zugleich ein bedeutender Dichter. Freilich sind seine Werke nur wenigen bekannt. Der Größe des Meisters tut das indessen keinen Abbruch. Die verdiente Würdigung steht ihm noch bevor. Daß sie nicht ausbleiben wird, davon lieferte uns sein Vortrag zur Weihnachtsfeier der Arbeitsgemeinschaft Dresdner Lebenserneuerungsvereine am 21. 12. 24 einen überzeugenden Beweis. Schwenk las dort Teile aus seiner letzten, umfassenden Schöpfung „Das neue Heil“, die bisher in der Öffentlichkeit noch unbekannt ist. „Das neue Heil“ ist als eine Fortsetzung der unvollendet gebliebenen Goetheschen „Geheimnisse“ gedacht. Die Sprache dieses neuesten dichterischen Werkes Schwenks ist formvollendet, sein Inhalt gedankentief, von höchster Sittlichkeit erfüllt. Das ganze muß, nach den vorgetragenen Teilen zu schließen, als ein Meisterwerk angesprochen werden. Es ist dringend zu wünschen, daß Georg Schwenk bald Gelegenheit findet, seine poetischen Werke gesammelt der Öffentlichkeit darzubieten.
G. J.

Dunkelheit und Licht.

Von Georg Schwenk.

Des Sturmes Gewalt
Trieb vor sich her
Dunklen Bewölkes dräuende Gestalt,
Und bang und schwer
Lästeten Schatten über Berg und Wald.

Da rang ein Strahl
Der Sonne sich
Durch all die Dunkelheit mit einem Mal,
Und stutend strich
Des goldnen Lichtes Fülle durch das Tal.

O Menschenlos
Wie gleichst du doch
Dem Land mit Berg und Wäldern wild und groß;
Von je und noch
Siegt Leid und Dunkelheit in deinem Schoß.

Und dennoch bricht
Mit mildem Schein
Durch all die Nacht bisweilen Himmelslicht,
Und unser Sein
Dankt uns dann glücklich und vergebens nicht.

✱

Anstalten.

✱

Betriebseinstellung. Das veget. Speisehaus „Romona“ in Dresden-N., Hauptstr. 9, l. hat am 31. 12. 1924 zu bestehen aufgehört. Es ist 26 Jahre in Betrieb gewesen. Während 23 Jahren wurde es von Richard und Anna Runge geleitet. In der Geschichte der vegetarischen Bewegung Dresdens hat es große Bedeutung gehabt.

Betriebseröffnung. In Hannover, Bahnhofstr. 13a ist ein veget. Speisehaus eröffnet worden. Besitzer ist Willy Rüst.

Erholungsheim in der Sächs. Schweiz. In Struppen bei Königstein besteht seit kurzem als Erholungsstätte für Lebenserneuerer das Schafferbeim „Sigrid“. Gründer und Leiter ist Max Reglass, langjähriger Vegetarier. Es liegt in 305m Seehöhe nahe dem Walde und bietet Gelegenheit zu Wanderungen im Sandsteingebirge. Nächster Bahnhof ist Obervogelgesang.

A. Einfache Pflanzenspeisen.

1) Bohnengemisch.

Weisse Bohnen werden am Abend eingeweicht, morgens in demselben Wasser gargekocht. Fein geschnittener Weiskohl und einige Zwiebeln werden in Butter oder Öl geschmort und mit den Bohnen noch eine Weile gekocht. Nun gibt man Salz und etwas Gewürz hinzu und bindet die Speise mit gequirltem Weizenmehl oder einer roh geriebenen Kartoffel.

2) Geschmorte Gröhe.

150 g grobe Buchweizengröhe und 100 g gewalzter Hafer werden in reichlich Butter und Zwiebeln gelb geröstet. Dann läßt man die Masse mit etwa 1 l Wasser auf schwachem Feuer einige Stunden schmoren und gibt nach Geschmack Salz daran. Dazu passen vorzüglich Pellkartoffeln.

3) Gedämpfte Kartoffeln.

Rohe geschälte Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten, in eine Pfanne mit zerlassener Butter getan und nach Geschmack mit etwas Salz und einer kleinen zerschnittenen Zwiebel gewürzt. Fest zugedeckt läßt man sie auf mäßigem Feuer gar schmoren.

4) Spinat mit großen Bohnen.

Spinat, Mangold oder Zuckerrübenblätter werden in kochendem Wasser mit einigen Handvoll jungen großen Bohnen gar gedämpft, mit einer leichten Mehlschwitze oder einer geriebenen rohen Kartoffel gebunden und mit etwas Salz versehen.

5) Geröstete Kartoffeln.

Kleine mit der Schale gekochte Kartoffeln werden abgezogen und in der mit heißer Butter versehenen Pfanne mit etwas Salz unter fortwährendem Anrühren schön goldbraun und knusprig gebraten.

6) Eintopfspeise.

Zu weichgekochten gelben Erbsen gibt man in Würfel geschnittene Möhren und Kartoffeln, brätet eine zerschnittene Zwiebel daran, fügt Salz hinzu und läßt alles auf schwachem Feuer gar kochen.

7) Pilzkartoffeln.

In einem Schmortopfe läßt man Butter zergehen und tut eine Lage roher in Scheiben geschnittener Kartoffeln hinein. Darauf kommt eine Schicht ebenso behandelter Pilze und Zwiebeln, sowie etwas Salz und nach Belieben Gewürz. So fährt man einigemal fort und schließt endlich mit Kartoffeln. Dann gießt man $\frac{1}{4}$ l Wasser darauf und läßt alles in zugedecktem Topfe langsam gar schmoren. Dazu reiche man grünen Salat und Obst.

8) Linsengemisch.

Gute große Linsen werden verlesen und weich gekocht. Dazu einen kleinen Teller voll grob geschnittener Zwiebeln, eine in Würfel geschnittene saure Gurke, (einige Pilze), etwas Salz und nach Bedarf Zitronensaft. Hierauf schiwift man einen Löffel Mehl in reichlich Butter und bindet damit die Linsenspeise. Etwa Uebriggebliebenes kann man vorteilhaft zu wohlschmeckenden Linsenbratlingen verwenden.

Vegetarische Sporterfolge.

Nach dem „Niedersachsen-Sport“ Nr. 12 vom 8. 9. 1924, so wird uns aus Hannover berichtet, wurde beim 20-Kilometer-Lauf „Quer durch die Gilenriede“ der Sportsmann Thörner, Eintracht, Hannover in 1 Std. 40 Min. Sieger in der Altkerrn-Gruppe B. Das Blatt schreibt: „Daß Th. in seinem Alter das Rennen unentwegt zu Ende lief, verdient Achtung und Bewunderung.“

Pürsten läuft Weltbestzeit. Das 20-Kilometer-Laufen rund um Elmshorn brachte dem Berliner Pürsten einen schönen Erfolg, der die Strecke in der Weltbestzeit von 1:05:32,3 zurücklegte. Nach den Versicherungen des Veranstalters soll die Strecke genau abgemessen sein.

Neue Weltbestleistungen. Kurmi, Finnlands bekannter Läufer verbesserte in Helsinki die Weltbestleistung im Laufen über 8 Kilometer auf 23:06,2. (Dresdner Anzeiger 6. 10. 24.)

Mißglückter Bestleistungsversuch von Pürsten. Pürsten unternahm im Duisburger Stadion einen neuen Bestleistungsversuch über 20 Kilometer, der unter Aufsicht der Deutschen Sportbehörde stattfand. Der Versuch mißglückte, da trotz guter Form Pürstens der starke Wind die Leistung erheblich beeinflusste. Er lief folgende Zeiten: 3000 Meter in 10:02, 5000 Meter in 16:56,2, 7500 Meter in 25:44, 10 000 Meter in 34:39, 15 000 Meter in 52:43,8, 20 000 Meter in 1:10:56,6. In der Stunde legte er 16,970 Kilometer zurück. (Dr. Anz. 6. 11. 24.)

Neue Bestleistung Pürstens. Die jahrelange Trainingsarbeit des in Leipzig beobachteten Läufers Pürsten vom Berl. SC. Komet hat guten Erfolg gebracht. Der in diesem Jahre von Sieg zu Sieg geeilte Sportsmann unternahm gestern einen Angriff auf die bestehenden Bestleistungen über eine Stunde, 20 und 25 Kilometer. Den gleichen Versuch unternahm Kirchner (Helios Leipzig). Abwechselnd in Führung liegend, wurden 5 Kilometer in der recht guten Zeit von 16:22 durchteilt. Bei 9,6 Kilometer mußte Kirchner wegen Seitenstechens aufgeben; 10 Kilometer bewältigte Pürsten in 33:39. Sein Stil hat sich bedeutend verbessert, sein Tempo war von erstaunlicher Gleichmäßigkeit. In einer Stunde legte er 17 Kilometer 687 Meter zurück, somit war die bestehende Höchstleistung von 17 Kilometer 979 Meter um 292 verfehlt. Von nun an steigerte er sein Tempo. 20 Kilometer brachte er in 1:09:06 hinter sich und verbesserte damit die von Blankenburg (Berlin) am 3. Oktober 1922 in Berlin aufgestellte Höchstleistung von 1:09:59,5 um 53,5 Sek. Von einem Angriff auf 25 Kilometer mußte Pürsten leider absehen, da ihm der Gegenwind heftig zu schaffen machte. Das amtliche Ergebnis lautet: 1 Km. 3:07,2; 2 Km. 6:23; 3 Km. 9:42,1; 4 Km. 12:58; 5 Km. 16:22; 6 Km. 19:44,3; 7 Km. 23:15; 7½ Km. 24:56,2; 8 Km. 26:43; 9 Km. 30:10; 10 Km. 33:39; 11 Km. 37:06; 12 Km. 40:30; 13 Km. 43:57; 14 Km. 47:27; 15 Km. 51:03; 16 Km. 54:30; 17 Km. 58:04; 18 Km. 61:38; 19 Km. 65:22. (Dr. 11. 11. 24.)

9) Gebackene Kartoffeln.

Man schneidet rohe geschälte Kartoffeln in ganz dünne Scheiben und legt sie nebst einigen Zwiebelscheibchen und Salz dreifach übereinander in die mit heißem Fett versehene Pfanne. Nach dem Anbräunen wird die Masse wie ein Pfannkuchen gewendet und zum Abendbrot gereicht. Als Beigabe dienen geschmorte Pilze, grüner Salat, Schnittlauch oder saure Gurken.

10) Stielmus (westfälisch).

Die Stiele von jungen weißen Rübchen werden in Salzwasser gekocht und mit einer Mehlschwitze, die mit Milch oder Wasser abgerührt war, als Gemüse angerichtet.

11) Bratkartoffeln (westfälisch).

Gekochte Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten und in der Pfanne, mit Zwiebackskrumen und Salz bestreut, in reichlich Fett gebraten.

12) Hausmashernudeln.

Ein Ei, etwas Salz und eigröß Wasser knetet man mit soviel Mehl, daß ein sehr fester Teig entsteht. Dieser wird messerrückendick ausgerollt, in 4 cm breite Streifen geschnitten, welche wieder in strohhalmbreite Streifen zerteilt werden. Man kann sie erst trocknen oder gleich in siedendes schwaches Salzwasser streuen und mit Butter gar kochen. Dazu reicht man geschmortes Obst, mit Vorteil auch Tomatentunke oder braune Butter.

13) Graupenspeise.

Grobe Graupen werden gut gewaschen und am Abend vorher in Wasser geweicht, mit demselben Wasser aufgesetzt und mit etwas Salz und Butter langsam weichgekocht. Das Anrichten geschieht durch Mischung mit weichgekochten Spargel oder Ueberguß mit Tomatentunke.

14) Graupen mit Rhabarber.

Vorher geweichte Graupen werden wie in Nummer 13 gargekocht und mit Rhabarber und Zucker oder mit jedem beliebigen Obst gemischt.

15) Schmorkartoffeln mit Tomaten und Kohl.

Rohe Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten, dazu Zwiebeln, Weißkohl und Tomaten. Alles wird, nachdem etwas Fett in den Topf getan ist, lagenweise übereinander gelegt, zuletzt nochmals Kartoffeln. Nach Hinzufügung von Salz und etwas Majoran wird die Speise im zugedeckten Topfe langsam gargeschmort.

16) Gemüsereis.

Reis kocht man in Wasser mit etwas Salz gar. In einer Pfanne mit Fett schmort man allerlei Suppenkraut, als Zwiebeln, Möhren, Lauch, Sellerie, Kohlrabi usw. gar. Dann mischt man den Reis hiermit und bringt die Speise mit Schmorkartoffeln und grünem Salat oder sauren Gurken zu Tisch.

17) Spargelgemüse.

Beschälter Spargel wird mit etwas Salz zu eben kochenden Kartoffeln getan, und nachdem alles weich ist, unter Zusatz von brauner Butter angerichtet.

18) Weizenspeise.

1 Tasse Weizen wird zu feinem Schrot gemahlen und mit 1 Liter siedendem Wasser unter Rühren zu Drei gekocht. Man füge 2 Teelöffel Butter sowie Salz nach Belieben hinzu und bringe dies gesunde Gericht mit Milch oder Fruchtsaft auf den Tisch.



Vegetarismus und Wandern.

Wer einmal den Genuß des echten Wanderns empfunden hat, den zieht es immer mehr hinaus. Draußen in Wald und Feld sich nach Herzenslust zu tummeln, sich an den Schönheiten der Landschaft zu ergötzen oder in ernster Stimmung in neudeutschen Ideen zu vertiefen, das soll der Zweck des Wanderns sein. Natürlich wird es den alten Vegetariern schwer fallen, sich in die neuen Ideen, die die Jugend erkämpft, zu vertiefen. Sie können sich nicht von Hut und steifen Kragen trennen. Gerade unsere Richtung soll doch ein Vorbild natürlicher Lebensweise sein. Ich denke ein Vorwärtsschreiten ist besser als ein Rückwärtsschreiten. Und wie sieht es in Wirklichkeit aus? Beachte jeder die Aufnahme der Kongreßteilnehmer der Vegetariertagung in Stockholm. Ich überlasse jedem sein Urteil darüber. Nichts ist schöner, als frei von lästigen Kleidungsstücken sich draußen zu bewegen. Aber es gibt noch vegetarische Eltern, die lieber ihre Kinder Sonntags drinnen in der Stadt sehen, als in der freien Natur. Ihr schädigt euch selbst damit. Draußen lernen sich Burschen und Mädels kennen, lernen sich verstehen und einer wächst am andern empor. Der gemeinsame Geist wird geschärft. Straffheit, Echtheit und Lebenskunst werden geübt. Durch die alten Volkslieder und Länze wird die Wanderei verschönt und verehelt. Wir können auf andere Richtungen, die uns nahe stehen, einen starken Eindruck hinterlassen. Es geht in jeder Stadt, auch wenn die ansässige vegetarische Jugend noch so klein ist, eine Wandervogelgilde erstehen zu lassen. Es kommt ja nicht auf die Größe und Stärke an, sondern auf die Pflege eines echten vegetarischen Geistes. Ihr unterstützt nur dadurch die Front der vegetarischen Jugendbewegung. Vegetarismus soll uns doch nicht als Mittel, sondern als Selbstzweck dienen. Hoffe diesen Appell nicht umsonst getan zu haben. Zum Schluß noch folgenden Satz: Ein Volk, das so zielbewußter Jugend sich rühmen kann, darf an seine Zukunft glauben. Auf zur Arbeit und dazu Heil!

Hans Drews.

Gesundheitspflege

Jodverbrechen.

Die bekannte Tatsache des Auftretens erblicher Kropfkrankheiten in bestimmten Gebirgsgegenden hat den Staatsmedizinern Anlaß gegeben, Regierungsmagnahmen in ihrem Sinne anzupfehlen. Unterstützt wurde dieses Vorgehen, die Anpreisung des Giftes Jod als Sonderheilmittel, durch kapitalträchtige Propaganda der chemischen Industrie. Die Schweizer Bundesregierung wendet jetzt für ihre Gesamteinwohnerschaft das Jod als staatliches Pflichtheilmittel an. Mengen gewöhnlichen Speisesalzes werden dort mit Jodkali gemengt, anstelle reinen Kochsalzes ist nur noch jodiertes Salz erhältlich. Niemand vermag sich dieser neuesten „Segnung“ zu entziehen, auch der Salzmeider nicht, denn Salz wird bekanntlich vielseitig in Lebensmitteln, wie Butter und Gebäck, verarbeitet. Auf Drängen der Schulmediziner hat Oesterreich sich diesem Vorgehen

19) Zuckerrübengemüse.

Die in Streifen geschnittenen Zuckerrüben werden ohne Salz gekocht, eine Mehlschwitze bereitet, etwas Wasser hinzugefügt und darin die Zuckerrüben ohne den Saft mit Salz noch ein wenig oder unter Hinzufügen von Kartoffeln gekocht, bis letztere weich sind. Der vorher abgegossene Saft der Zuckerrüben dient zum Süßen von Suppen oder anderen Speisen, kann auch zu Sirup eingekocht werden.

20) Gemüse mit Zuckerrüben.

Möhren, Steckrüben und andere Rübenarten kann man mit Streifen von Zuckerrüben vermischen, wodurch sie an Schmackhaftigkeit gewinnen.

anschließen müssen. Dort ist ein sogenanntes „Bollsalz“ in den Handel gebracht worden, das Jod enthält. Die Tschecho-Slowakische Republik beachtet, wie „Česko Slovo“ meldet, mit Hilfe des Prager „Gesundheitsministeriums“ in den Schulen Jodpräparate als Bonbons an die Kinder zu verteilen. Das „Reformblatt für Gesundheitspflege“ in Warnsdorf, Böhmen hat sich durch eingehende Schilderung der Jodmanie, dieser neuesten „Blüte“ der materialistischen Wissenschaft, ein Verdienst erworben. Ueber Kropfbekämpfung auf naturgemäße Weise sind bereits mehrere Schriften erschienen.

Heft 1

Vegetarier-Bote

1. 1. 1925

Zeitschrift des Verbandes Deutscher Vegetarier-Vereine.

Verband Deutscher Vegetariervereine

1. Vorsitzender: Georg Förster, Dresden-N., Helgolandstr. 11, 1. Sprechstunde. Der Verbandsvorsitzende ist täglich zu sprechen. Rechtzeitige Anmeldung ist zweckmäßig.

Abzeichen. Das Vegetarier-Abzeichen ist jetzt in drei Formen erhältlich: 1. mit langer Nadel, 2. mit kurzer Sicherheitsnadel, 3. mit kleinem Ring. Größe und Preis unverändert (1 Mk.). In Silber, groß, zum Anhängen für Frauen (5 Mk.)

Vereinsberichte. Sämtliche Vereine werden — wie alljährlich — ersucht, dem 1. Vorsitzenden bis 30. 1. mitzuteilen, wieviel Mitglieder, Vermögen, Bücher, Hausrat oder sonstiges Eigentum ihre Organisation am 30. 12. 1924 besaß. Genaue Angaben sind notwendig. Die Erhebung dient zur Ermittlung der inneren Stärke des Verbandes.

Aufgaben. Im neuen Jahre gilt es vor allem, unsere Vereine innerlich zu kräftigen. Des weiteren ist es ratsam, mit verbenden Unternehmen mehr als bisher hervorzutreten. Vor allem sind Flugblatt-Verteilungen, aufklärende Vorträge, Ausstellungen und Treffen mit benachbarten Vegetariergruppen Pflicht.

Deutsche Vegetarische Gesellschaft.

Geschäftsstelle: Dresden-N., Helgolandstraße 11 1.

Die Mitgliedschaft und Wirksamkeit der Gesellschaft erstreckt sich auf das gesamte deutsche Sprachgebiet.

Auskunft bereitwillig gegen Kostenersatz (Freimarkt).

Beitrag. 3.60 Mk. jährlich für Zeitung. Mitgliedsbeitrag wird 1924 nicht erhoben.

Dresden. Zusammenkunft Dienstag, den 13. 1. 7 Uhr Weisenhausstraße 15, II. Vorlesung aus Springer: „Entarpa“, Kulturgeschichte der Menschheit.

Wanderung. Sonntag, den 11. 1. 1 Uhr Dölzchen, Oberpesterwitz, Altfranken, Obergorbiz. Treffen 1 Uhr Haltestelle 22, Habsburger Straße.

Gäste willkommen!

Hannover. Bundesvertreter Handelslehrer Adolf Rehs, Karmarckstraße 17, III.

Leipzig. Bundesvertreter Hugo Friedrich, städtischer Lehrer, Leipzig-Gohlis, Breitenfelder Str. 66, I. Auskunftsstelle für örtliche Angelegenheiten und Siedlungswesen. Antwort gegen Freimarkt.

Bundesvertreter. Mitglieder, die bereit sind, eine Ortsvertretung für unsere D. V. G. zu übernehmen, wollen sich alsbald melden!

Freier Vegetarier-Vortrupp Berlin.

Unsere unabhängigen Ausspracheabende sind jeden 1. Montag im Monat 7 $\frac{1}{2}$ —9 $\frac{1}{2}$ bei Marquardt, Holmartstr. 73, 1. (Ecke Alexanderstr., Stadtbahnhof Jannowitzbrücke). Ernsthaft vegetarisch gefinnte Gäste willkommen. Der Obmann: Gerhard Hilbrand.

Vegetarier-Vereinigung Berlin e. V.

Geschäftsstelle: B. Rieger, Berlin C. 25, Gontardstr. 5, 1. Fernruf Königstadt 2532.

Beitrag: 3.—Mk. jährlich. Zahlungen bitten wir auf Postcheckkonto Berlin 3786, Bank Zentrum vorzunehmen.

Weihnachtsfeier: Sonnabend, den 3. Januar, abends 7 Uhr bei Wedl, Cottbuserstr. 15. Jugend und Kinder sind besonders eingeladen. Bitte kleine Geschenke mitzubringen.

Programm. Generalversammlung: Montag, den 12. Januar, abends 7 $\frac{1}{2}$ Uhr bei Homann, Potsdamerstraße 26 a. Tagesordnung: 1. Bericht des Vorstandes über das Vereinsjahr 1924, 2. Neuwahl des Vorstandes, 3. Satzungsänderungen, 4. Werbeprogramm für 1925 und Verschiedenes.

Gruppe junger Vegetarier: Donnerstag, den 15. Jan. und Mittwoch, den 21. Januar abends 7 $\frac{1}{2}$ Uhr bei Wedl, Cottbuserstr. 15. Alle jungen Vegetarier und Vegetarierinnen sind willkommen. Die Gruppe beabsichtigt, die Mitglieder der „B. V. B.“ in ihrem Bestreben, die Geselligkeit in unserem Kreise zu heben, durch Gesangvorträge zu unterstützen. Gesangesfreundliche Vegetarier, die dazu beitragen wollen, einen beachtenswerten Gesangchor der „B. V. B.“ zu schaffen, werden gebeten, sich an einem der nächsten Übungsabende bei Wedl, Cottbuserstraße 15 anzufinden.

Bücherei: Ausgabe durch Herrn Paul Gottwald, Neukölln, Schillerpromenade 2 u. bei Herrn Homann, Potsdamerstr. 26 a. Literarisch erfahrene Gesinnungsfreunde werden gebeten sich zur Mitarbeit zu melden.

Gäste sind bei allen Veranstaltungen gern gesehen.

Bernhard Rieger, 1. Vorsitzender.

„Vegetarier-Altersheim“. Gemeinnützige Genossenschaft m. b. H.

Geschäftsstelle: Berlin C 25, Gontardstraße 5, 1.

Zweck der Genossenschaft ist, Älteren, besonders allein stehenden Vegetariern und Vegetarierinnen ein Heim zu schaffen, wo sie getreu unseren Anschauungen, im Kreise von Gesinnungsfreunden, ihren Lebensabend beschließen können. Die Genossenschaft nimmt Stiftungen und Vermächtnisse entgegen und bietet Gewähr, daß diese im Sinne der Erblasser Verwendung finden.

Vegetarier-Vereinigung Hamburg.

Obmann: Schön, Dammtorstraße 11, 1.

Vegetarische Gesellschaft zu Breslau.

Anschrift: Walter Barnert, Breslau, Goldene Radegasse 10 II.
Zusammenkunft jeden zweiten Dienstag im J. D. G. I.
Logenhous, Martini-Strasse 7.

Leipziger Vegetarier-Verein (e. V.)

Leipzig, Zeißer Straße 13, I. „Ceres“.

Zusammenkunft jeden ersten Mittwoch 8 Uhr.

Verein f. naturgem. Lebensweise (Vegetarismus) Chemnitz.

Gegründet am 18. November 1889

Geschäftsstelle: Jahnstr. 28, M. Voigt.

Versammlung jed. 3. Mittwoch Bernsdorfer Str. 64 bei Familie Eger
Monatlicher Beitrag 40 Pfg.

Unser 35. Stiftungsfest mit Weihnachtsfeier findet am
Sonntag, den 17. Januar 1925 im Kaufm. Vereinshaus
statt und laden wir alle Gesinnungsfreunde von Nah und
Fern hiermit freundlichst ein.

Die Generalversammlung findet am Mittwoch, den 21.
Januar 1924 bei Familie Eger statt.

Restliche Beiträge bitte abliefern bis 17. 1. 25.

Vegetarische Gesellschaft zu Hannover.

Vorsitzender Adolf Rehse, Hannover, Kormarschstr. 17.

Mittwoch, den 14. Januar 8 Uhr in Rehses Privat-
schule: Vortrag des Herrn Eduard Wille über Menschenbeur-
teilung. Eintritt frei. Mittwoch, den 11. Februar 3 Uhr
dieselbit: Vortrag über das Glück im Hause. Eintritt frei.
Sonntag, den 29. März nachmittags 5 Uhr in den Hansa-
sälen, Regidentorplatz 4: 43. Stiftungsfest, alkohol- und
rauchfreier Unterhaltungsabend mit Festrede, Volkstänzen, künst-
lerischen Darbietungen und Tanz. Eintritt 1.50 Mark.

Gesellschaft für Vegetarismus, München.

Geschäftsstelle: Math. Buchner, Friseurstr., Kaufinger Str. 25,
Domfreiheit, b. d. Frauenkirche. Postcheckblatt 18984.
Verkehr: „J d u n a“, veget. Gaststätte, Luisenplatz 8, am
Hauptbahnhof, hinter Liegpalast.

Wiener Vegetarier-Gruppe.

Obmann: Rudolf Etkan, Wien XV, Robert Hamerling-Gasse 9.

Vegetarische Gesellschaft Zürich.

Obmann: G. König, Zürich, Holbein-Str. 25, Speisehaus Thalysia.

Vegetarische Wohltätigkeitsstiftung Thalyfia.

(Für Waisen und Halbwaisen vegetarischer Eltern).
Freiburg-Günterstal (Breisgau), Reutestraße 3.

Erda-Bund.

Obmann: Georg Förster, Dresden-N. 6, Helgolandstr. 11 I.
Beitrag: 3,60 Mk. jährlich für Veget. Fr.-Ztg.
Berlin. Bundesvertreter R. A. Buch, Berlin S 14, am Wasser 15
Oberbayern. Bundesvertreter Hanns Grähmann, Pasing bei
München, Karl Beckstraße 3/0.

Es ist beabsichtigt, den Erda-Bund mit Wirkung vom
1. 1. 1925 ab der Deutschen Vegetarischen Gesellschaft anzu-
gliedern. Einspruch gegebenenfalls bis 22. 1. 1925 erbeten.

Dr. Gustav Rheinstaedter'sche Stiftung.

Geschäftsstelle: Pforzheim, Nagoldstr. 9.

Arbeitsgemeinschaft vegetarisch eingestellter Wehrtempel.
Hanni Becker, Flensburg, St. Marien-Gemeindehaus.

Vegetarische Siedlergemeinschaft.

Obmann: Georg Förster, Dresden, Helgolandstr. 11.
Hauptversammlung am 10. 1. 1925 in Dresden-Lößtau,
Poststr. 15, Hof 1, Jugendheim. Tagesordnung: 1. Jahresber-
icht, 2. Schatzmeisterbericht, 3. Wahlen.

Arbeitsgemeinschaft für Lebenserneuerung für Pirna und Umgebung

Geschäftsstelle: Pirna, Dobnische Str. 18.

Versammlung jeden 1. Sonntag im Monat, nachm.
3 Uhr bei verschiedenen Mitgliedern.

Beitrag 25 Pfg. monatl.; freiwillige Spenden erbeten.

Wir laden alle Vegetarier aus dem Gebiete der Säch-
Schweiz zum Besuch unserer Versammlungen und zum Beitritt
ein und bitten um Bekanngabe aller Anschriften von Gesinnungs-
freunden. Vegetarier-Abzeichen und Literatur sind in der Ge-
schäftsstelle zu haben.

Nächste Zusammenkunft am 11. 1. 1925 nachm. 3 Uhr
bei Familie Ramser, Großjeditz (Schule).

Lichtwanderer.

Gruppe junger Menschen für naturgemäße Lebensweise,
Körperkultur (Kochbad), Wandern und Naturschutz.

Führer: Hans Drews, Berlin S. 42, Brandenburgstr. 80.

Wanderungen: 11. Jan. Treffpunkt: 9 Uhr Bhf.
Neubabelsberg (8,25 Potsd. Bhf., 8,21 Bhf. Westend) Ruten-
wanderung. 18. Jan. Treffpunkt: 8,07 Uhr Birkenwerder
(7,20 Uhr Stettiner Bhf., 7,26 Uhr Bhf. Gesundbrunnen)
Briesewanderung. 25. Jan. Treffpunkt: 8,29 Uhr Bhf. Erkner
(6,47 Uhr Bhf. Charlottenburg, 7,26 Schles. Bhf.) Lößnitz-
wanderung. 1. Febr. Treffpunkt 9 Uhr Wannsee (8 Uhr Potsd.
Bhf., 8,21 Uhr Bhf. Westend) Wanderung nach der Römer-
schanze. — Jungen und Mädels, die mitwandern wollen,
müssen pünktlich zur Stelle sein. Anfragen bedingen Rückporto.

Verein vegetarischer Frauen.

Mitgliedschaft und Wirksamkeit des Frauenbundes erfassen
das gesamte deutsche Sprachgebiet.

Alle für den Bund bestimmten Schreiben und Geld-
sendungen sind zu richten an Frau Martha Förster, Dresden-
Neustadt, Helgolandstraße 11 I.

Sprechstunde. Die Vorsitzende ist täglich zu sprechen.
Besuche von Mitgliefern sind willkommen. Rechtzeitige An-
meldung ist zweckmäßig.

Auskunft oder Vermittelung bereitwillig gegen Kosten-
ersatz (Freimarkte).

Beitrag 3,60 Mk. jährl. für Zeitung u. Mitgliedssteuer.

Anzeigen. Mitglieder unseres Frauenbundes zahlen für kurze
Anzeigen in eigener Sache halben Preis. Vorauszahlung Bedingung.

Vorstandssitzung: Freitag, 16. 1. 6 Uhr in Dresden,
Helgolandstr. 11.

Feier des 15-jährigen Bestehens. Sonntag,
am 25. 1. 1825 6 Uhr Dresden Waisenhausstr. 15, I. Alle
Mitglieder sind hierzu herzlich eingeladen.

Stellenvermittlung. Am 1. 10. haben wir einen gemein-
nützigen Arbeitsnachweis eröffnet. Meldungen freier Kräfte und
Stellen erbeten. Auskunft gegen doppeltes Briefporto und 1 Mk.
Kostenerlag. Jede Förderung dieser für unsere Bewegung not-
wendigen und wertvollen Einrichtung dringend erwünscht. Weiter-
sagen!

Abzeichen in Silber (900), zum Anhängen, Größe fast
wie 3 Markstück, Stärke wie 1 Markstück, emailliert, 5 Mk.

Ortsvereine.

Berlin N. O. 55. Leiterin: Frau Ida Zeller, Allen-
steiner Str. 26.

Der Unterhaltungsabend am 17. 12. war gut besucht.
Es wurden Lieder zur Laute gesungen von Fr. Hanna Grafe
und Fr. Elli Lempert, Dichtungen wurden rezitiert von den
Herren Goede und Zeller.

Nächste Veranstaltungen: Freitag, den 9. Januar
und 6. Februar 1925 abends 1/8 Uhr Beratungsabende
bei Zeller, Allensteiner Straße 26. Freitag, den 16. Januar

1925 abends 7/8 Uhr (pünktlich!) im Rathaus, Zimmer 53: Rezitationsabend. „Alles um Liebe“. Eine Blütenlese deutscher Liebeslieder. Vortragender: Heinrich Zeller.

Es wäre wünschenswert, wenn die Leserinnen der „Veget. Frauenzeitung“ sich als Mitglieder des Vereins vegetarischer Frauen anmelden. Der Beitrag ist der gleiche: monatlich 30 Pfg. Dafür wird die „Veget. Frauen-Zeitung“ geliefert. Anmeldungen bei Frau Ida Zeller, Berlin N.O. 55, Allensteiner Straße 26.

Dresden. Leiterin: Emma Merten.

Märchenabend. Mittwoch, 7. Hartungs 5 Uhr Helgolandstr. 11. Für Kinder, auch Nichtvegetarier. Feier des 15jährigen Bestehens am 25. 1. 25. 6 Uhr im Speisehaus Waisenhausstr. 15.

Bundesvertreterinnen.

Berlin N.W. 87, Waldstr. 38, IV. Frä. Ottilie Claus.

Berlin-Friedenau. Frau B. Borsdorff, Rheingaustr. 16.

Hannover. Frau Luise Rehse, Karmarschstr. 17, III.

Pommern. Schwester Jesurun, Belgast, Kreis Franzburg.

Mitglieder, die bereit sind, das Amt einer Bundesvertreterin zu übernehmen, wollen sich melden.

Vegetarische Frauen-Zeitung.

Bezugsgeld. Der monatliche Bezugspreis beträgt künftig 30 Pfg. Vorauszahlung Bedingung. Sonderpreis für Ausland fällt fort.

Beschwerden. Klagen über mangelhafte Zustellung sind nicht an den Verlag, sondern an das zuständige Postamt zu richten.

Allen lieben Gesinnungsverwandten wünschen wir ein glückliches Neujahr! Schriftleitung und Verlag.

Bermittlungsstellen für Lebenserneuerung.

Berichte der örtlichen Vertreter, Mitteilungen, Anfragen oder Anregungen allgemeiner Art und Beschwerden empfängt die Hauptstelle für das deutsche Sprachgebiet, Dresden-N. 6, Helgolandstraße 11, I.

Berichte. Alle Vertreter werden gebeten, Bericht über Wirken und Erfahrungen nach Ablauf des 2. Halbjahres 1924 der Hauptstelle einzusenden. Die Führung eines Tagebuches unter Eintrag jeder einzelnen Tätigkeit ist aus verschiedenen Gründen zweckmäßig.

*

Bücher.

*

Eurén, Hans: Der Mensch und die Sonne. 136 S. Mit über 100 Aufnahmen männlicher und weiblicher Körper im Spiel der Sonne und 24 Lichtbildertafeln auf Kunstdruck. Pr. 3 M, in Halbl. 4 M. 43. Aufl. Verlag Dietz & Co., Stuttgart. — Ein Buch, das aufbauend wirkt und vorwärts weist. Sein Endziel ist die Neugestaltung deutschen Lebens im Sinne naturgemäßer Gesundheitspflege, die zugleich sittlich frei und froh werden läßt. Sein Wahlspruch: Bade deinen Körper im Sonnenlicht, mache ihn gesund und schön! In jeder Hinsicht durchaus empfehlungswürdig.

Evenson, Signar: Viehlose Landwirtschaft. 57 S. Pr. 2 M. „Globus“, Wissenschaftliche Verlagsanstalt, Dresden und Leipzig. Vegetarische Siebler sollten dieses Schriftchen unbedingt lesen und sollen die folgenden zwei Sätze daraus dafür sprechen: „Es gibt ein Land, in dem während 3000 Jahren Ackerbau ohne Viehzucht betrieben wird und wo die Fruchtbarkeit nicht abnimmt.“ „Im südlichen und mittleren Schweden finden sich einige Güter, die zur viehlosen Landwirtschaft übergegangen sind.“ Der denkende Leser wird die Ueberzeugung gewinnen, daß die Zukunft der viehlosen Landwirtschaft (wenn auch in anderer Form als in diesem Buch vertreten) angehört, weil der Beweis erbracht wird, daß die Viehzucht unrentabel ist. V.G.F.

Anschriften. Die Sammlung der Anschriften aller Vegetarier im Bereiche jeder Ortsvertretung ist Erfordernis. Alle Gesinnungsverwandten werden ersucht, den Vermittlungsstellen ihres Gebietes Namen und Wohnung bekanntzugeben. Die Nennung weiterer freiwilliger Helfer — auch Frauen — ist dringend erwünscht. Weite und wichtige Gebiete entbehren jeder Vermittlungsstelle.

Ortsvertretungen:

Berlin N. 39, Kolberger Straße 8, Alfred Grabe.

Berlin S. 42, Brandenburgstr. 80, Hans Drews. Auskunft über Lebenserneuerung, Wandervogelwesen u. Körperkultur.

Blumenthal, Hannover. Langestraße 90. Karl Blank.

Breslau 1, Goldene Radegasse 10, II. Verbandleiter Walter Barnert. Postcheckblatt 74001, Breslau.

Capri (Italien), Marina grande Villa Caterina. Frau Helen Gräfin Zichy.

Frankfurt a. M., Schäfergasse 25. Reformhaus „Freya“.

Freiburg, Baden, Belfortstr. 2. Fr. Paul Lorenz.

Greifswald (Pommern), Baustr. 22. Paul Reinke. Postcheckblatt 3015 Stettin.

Halle (Saale), Leipzigerstr. 37. Architekt Adolf Friede.

Hamelu, Deisterstr. (neben d. Einhorn-Apothek). E. H. Oberbeck.

Hildesheim, Kreuzstr. 11, I. (Gold. Engel). Postf., Johannes Bach. Auskunft über Fragen der Lebensreform, Jugendbewegung und Körperkultur.

Lübeck-Niendorf, Mittelschullehrer W. Hertel.

Mannheim, Rheindammstr. 3, V. St. I. Frä. Martha Stelter (Pflanzenfettseifen).

Meran (Ital.), Winkelweg 14, Landhaus „Romana“, M. Apfel.

München, Kaufingerstr. 25, Domfreiheit. Friseurmstr. M. Buchner.

Nordhausen, Flugplatz 2, I. Waldemar Gänserich.

Nürnberg, Sternengasse 1, H. Albus, Jungbrunnen.

Oslutter bei Lutter, Kreis Goslar (Harz), Haus Flötheberg. Emil Berkhoff.

Pirna, Sachsen, Dohnasche Str. 18. Buchhändl. Otto Reinhold.

Schleswig, Friedrichstr. 10. Ludwig Brinkmann.

Schweinfurt, Hauptbahnhof 28. Edmund Müller.

Weinböhla, Sachsen, Weißner Str. 39. Reinhold Thierfelder.

Wien 13/4, Baumgartnerstr. 28, 5. Ingenieur Richard Soyka.

Wiesbaden, Bierstadter Str. 3, H. Bie.

Würzburg, Büttnerstraße 58. Familie Scheiner.

Wittau, Markt 3, I. Frau Anna Springer.

Dr. Winkler, Ernst: Das Diätreform-Buch. Neu-Auflage. 68 S. Pr. 1.50 M. Die Schrift zählt auf ihrem Gebiete zu den besten! Diese Ernährungsvorschriften sollte jeder Vegetarier, kennen und beachten.

Viber, B.: As a doctor sees it. 189 S. Pr. 2.50 Doll. The critic and guide co. 12 Mt. Morris Parc West, New York. Zahlreiche Einzelbilder aus dem gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Leben Nordamerikas, beobachtet und kritisch beleuchtet von einem neuzeitlich-reformerisch eingestellten Arzte. Vielseitig und geistvoll, ein Buch, wie es in dieser Eigenart unserem Schrifttum bisher ermangelt. 64 Federzeichnungen des Verfassers, auf die sieben Abschnitte des Werkes verteilt, erlauben es ihm die Wirkung des geschriebenen Wortes zu steigern. Ausstattung vorzüglich.

Valucca: Bilder und Kritiken. 15 S. 12 Bilder auf Kunstdruckpapier. Selbstverlag Dresden-N., Bürgerwiese 25. In Valucca (einer Meisterschülerin der Wigmann) offenbart sich künstlerisches Erleben im Tanz.

Wörishofener Original Kneipp-Kalender 35. Jahrgang 1925. Fortgeführt von Bonifaz Reile. 84 S. Pr. 0.75 M. Verlag Josef Kösel & Friedrich Pustet Kommandit-Ges. München, Verlagsabteilung Kempten.

Dr. med. Gustav Riedlin: Fasten als Heilmittel. 18 S. Verlag Fr. Paul Lorenz, Freiburg, Baden.

Schriften von G. M. Engelmann.

Der Uranische Staat als Pflächterfüllung d. Stärkeren 86 S. 1.—
 Meister Degenbarde Urwert-Wirtschaft 28 S. —30
 Gros und Ploche. Ein Frühlingsspiel 54 S. —50

Ausgewählte Schriften.

Zimmermann, Werner. Lichtwärts 250. Westvogant geb. 2.50
 Steinbart, M. Früh. u. hoh. Getreide im Obstbau geb. 1.—
 Belchert-Viez, Lehrbriefe Billige Nahrung 2.—
 Dr. med. Winkler: Diätreform-Buch 1.50
 Surén, Hans. Der Mensch und die Sonne 3.—
 Svensson, Sigurd. Viehlose Landwirtschaft 2.—
 Steiger, Wido. Führende Schule geb. 1.60
 Dr. Drews, Chicago und W. Sommer. Die natür-
 liche Ernährung geb. 4.— geb. 5.50

Geschenkwerte.

Seimgefunden von Richard Stöbl geb. 2.40
 Lichtwärts von Werner Zimmermann 2.50

Der Mensch und die Sonne v. Surén Hbl. 4.—

Handbuch für deutsche Frauenkleidung geb. 2.—

Verlag der Vegetarischen Frauen-Zeitung.

Jedem Vegetarier sei empfohlen:

Die Lebenskunst. Zeitschrift für persönliche Kultur, Rund-
 schau auf dem Gebiete moderner Reformarbeit (Lebens-
 weisheit und Charakterbildung, naturgemäße Lebens- und
 Heilweise, Alkohol- und Tabakabstinenz usw.) Preis viertel-
 jährlich 1 M. Probe-Nummer kostenlos vom Herausgeber:
 Karl Lentze, Leipzig, Körnerplatz 6.

Das

Handbuch der Nussfrischkost im Heim.

Über 300 Anweisungen zur Herstellung schmackhafter und billiger
 Speisen, eingeleitet und begründet durch eine gemeinverständliche
 Erläuterung der Lebensvorgänge in der Körpermaschine des
 Menschen mit Ernährungsvorschriften in kranken Tagen besonders
 bei krankhaften Zuständen in

Die natürliche Ernährung

von Dr. George J. Drews, Chicago, bearbeitet und
 herausgegeben von Walter Sommer

Broschiert M 4.— gebunden M 5.50, kleine Ausgabe M 1.75.

Verlag: Walter Sommer, Rendsburg

Moltkestraße 7 — Postscheckkonto: Hamburg 560 66.

Tüchtige Verkäuferin

zum gelegentl. Antritt gesucht zum Verkauf von Bekleidung,
 wie Reformkorsetts, Leibchen usw. od. Nähr- u. Heilmitteln,
 Es wollen sich nur saubere, flinke u. ehrliche Bewerberinnen
 melden, die, abhold der Romantik und frei von Selbstüber-
 schätzung, sich zutrauen, einen derartigen Posten voll und
 ganz auszufüllen. Evtl. wird auch bei entspr. Eignung
 und Neigung für williges junges Mädel (Vegetar,
 bevorzugt), gründl. Ausbildung in erster Linie f. Bekleidung
 übernommen. Ausführl. Lichtbildangebote mit Antritt, An-
 sprüch. u. Empfehl. an Reformhaus Gesundheitsquell, Halle 1.

„BROTELLA“

bei Magen-, Darmleiden und
 Stuhlverstopfung

nach Professor Dr. Gewecke.

Zum Unterschied von Abführmitteln, die eine so ernste Erkrankung wie Verstopfung
 niemals heilen können, ist „Brotella“ eine biologisch wirkende Heilkraft, die diäte-
 tisch-physiologisch, langsam, allmählich, naturgemäß heilt.

„Brotella“ heilt eine jahrelange Verstopfung nicht „über Nacht“ und darf es
 auch nicht! — sondern „Brotella“ erzieht, stärkt und verjüngt den Darm allmählich,
 trainiert, bewegt, reinigt, ernährt und kräftigt ihn zu neuem Leben.

„Brotella“ ist Getreide-Frucht-Vollkost, welche als Suppe genossen wird. Sie ist
 das gesündeste, nahrhafteste, wohlschmeckendste, beste, billigste, leichtverdaulichste,
 heilsamste Frühstück und Abendessen.

Was Aerzte sagen:

„Brotella“ hat bei meiner Frau Wunder gewirkt: sie litt derart an chronischer Constipation,
 dass kein Abführmittel irgendwelchen Erfolg bei ihr hatte. Nach vierwöchentlichem Gebrauch
 von „Brotella“-mild und -stark im Wechsel hat sie zu unserer grössten Freude erreicht, was
 sie nimmer zu erreichen befürchtete, nämlich einen zeitlich regelmässigen und normal geforinten
 Stuhl. Sie fühlt sich wie neugeboren. . . . Dr. med. Emil Scheible. — „Brotella“ ist bestimmt,
 das Abführmittel zu ersetzen. . . . Ich habe „Brotella“ erprobt und bin sehr zufrieden mit
 den Erfolgen. Dr. med. Wilhelm Pirig. — Es ist mir ein Bedürfnis, Ihnen meinen Dank und
 vollste Anerkennung auszusprechen für Ihr „Brotella“. Dr. Hérancourt. — Seit ich „Brotella“
 kenne, esse ich fast nur dieses, ohne es leid zu werden. Ich halte „Brotella“ für ein echtes
 Volks-Nahrungsmittel, dem die grösste Verbreitung zu wünschen wäre. Dr. Wolfelast. — Ich
 finde „Brotella“ grossartig und werde alles daransetzen, um es in Amerika einzuführen. Dr.
 med. Geo. W. Cramm, Landes-Gesundheits-Kommissar. — und viele andere.

Wir unterscheiden:

„Brotella-mild“

Eine Morgenspeise

bei Magen- und Darmleiden, auch
 leichter Verstopfung. Pfd. M 1.25,

9-Pfund-Postkolli M 11.— franko

Wo keine Niederlage, erfolgt Lieferung direkt ab-Fabrik. Literatur kostenfrei.

„Brotella-stark“

Eine Abendspeise

bei chronischer Stuhlverstopfung
 Pfund M 1.75,

9-Pfund-Postkolli M 15.— franko.

Wilhelm Hiller, chemische Fabrik, Hannover.

Vegetarierin (nicht unter 27 Jahr.)
 für frauenl. Landhaush, in Nähe Stutt-
 garts gesucht. Kenntnis in Gartenbau
 erwünscht sowie Verständnis für Roh-
 kost u. Freiwirtschaft. Lebenslauf m.
 Bild erb. unt. „Fruchtnahrung“ an die
 Veg. Frauen-Ztg

In ruh. veg. Landhaushalt m. Gart.
 2 Kdr. v. 5 J., wird für sof. arbeitsr,
 Stütze ges. Angen. Familienstellg. Putz-
 u. Waschfrau vorhand. Ang. m. Bild a.
 Frau Steinfeld, Neckargemünd, Schieß-
 hausstr. 15.

Stellung in Haush. od. zu Kindern
 s. j. Mädchen f. 1.3.25. H.M.31 V.F.-Z.

Vegetarierin, 18 J., gut ausgeb.,
 z. Zt. b. d. Eltern, sucht Stell. in Speise-
 haus, Heilstätte od. Haushalt.

T. S. 30 V. Fr.-Zt.

Als veg. Helferin sucht j. Mädchen
 Stellung. Antr. k. s. erf. G.K.8V.Fr.-Z.

Stellung in Reform-Betrieb sucht
 würt. Vegetarier. G. 252. V. Fr.-Ztg.

Langj. Vegetarierin, Anf. 30, im
 Hauswesen erfahren, z. Zt. im Büro
 tätig, sucht selbständigen Hausposten
 bei gebild. Lebensreformern. Land-
 schaftl. schöne Gegend bevorz. Ang.
 unt. L. S. 812 an V. Fr.-Ztg.

Kleines Geschäft, gleich welcher
 Art, oder Erholungsheim zu
 pachten gesucht bei evt. späterem
 Kauf. Zuschriften erb. unt. B. 261
 an die Veg. Frauen-Ztg.

Fastenkuren,

Regenerationskuren, Schulung und Führung. Preiswerte Unterkunft. Gute Pflege und Verpflegung. — Auch im Winter in Betrieb. — Bei Anfragen Rückporto erbeten.

Witzenhausen (Werra)
zwischen Nordhausen und Cassel

Dr. med. O. Buchinger
Arzt für Homöopathie und Naturheilkunde

Verjüngungskuren

Im
Hochharz

Kuranstalt Erholungsheim Ebert für naturgemäße Lebensweise. Benneckenstein umweit Braunlage-Schierke. Naturl. Höhen- u. Höhenluft. Ausged. herrl. Luftkuren-parks. Familienparks. Wald- u. Umgebung. Vorsügl. veget. Verpflegung. Auf Wunsch Rohkost nach Pastor Felke u. Felke-Bäder Prospekt frei.

Buchhandlungen.

Berlin W 9. Joseph Pelzer, Köthener Str. 45.

Breslau. Goldene Adegasse 10, II. Verlag „Das natürl. Leben“.

Chemnitz. Zahnstr. 28. Max Voigt. Postsch. Leipzig 117189

Dresden. Blochhausgasse 1. Mondo-Verlag.

Dresden-N. 6. Frey-Haus. Meier Straße 6.

Dresden. Hedwig Härtel, Freiburger Platz Ecke Eufstraße, Papier- und Schreibwaren.

Frauenthorf Bez. Spz. „Erdenglück“. Verlag für div. Lebensreform Druck. frei. B. Winkler.

Freiburg Breisgau. Fr. Paul Lorenz. Postsch. Karlsruhe 7183. Leipzig 48147. Basel 6306. Wien 156731. Prag 79926.

Greifswald, Pommern. Baustr. 221. Postsch. Stettin 3015

Hemfurth in Waldeck. Kuonrei-Bücherei Kurt Schönbrod. Postsch. Berlin 97811

Leipzig. Königstraße 11, Landfahrerbund.

München. Ottostraße 1. Fortschritt. Buchhandl. F. Steves und D. Lechler.

Neufölln, Karlsplatzstr. 14. Richard Neumann.

Nürnberg. Sternstraße 1. Jungbrunnen-Buchhdlg. H. Albus.

Oranienburg (Mark) Wilhelm Möller. Buchhdlg. u. Verlag.

Pirna. Georg Glöckner (Otto Reinhold) Dohnasche Str. 18.

Reichenberg, Böhmen. Leipziger Platz 1. Neulandhaus Wilhelm Glaser.

Schweinfurt. Unterfranken, C. Müller. Hauptbahnhof 28

Stuttgart. Mimir, Versandbuchhandlung und Verlag für deutsche Erneuerung. Senefelder Str. 13. Postsch. 3184

Weißer Hirsch. Carl Riecken, Baugner Str. 43.

Wien I., Hofburg, Kanzlerstr. 11/5. Deutsche Gemeinschafts-Buchhandlung.

Reformhäuser.

Berlin. Thalyfia Wilhelmstr. 37

Berlin W 9. Linkstr. 40. Gesundheit-Zentrale.

Chemnitz. Zahnstr. 28. „Freya“ Inh. M. Voigt.

Dresden. Thalyfia, Schloßstr. Frankfurt a. M., Schäfergasse 25. „Freya“ Croy & Co.

Hannover. Gustav Adolfsstr. 10. Georg Schröder.

Hannover. Ostara-Haus Herm Hahnwald. Fachgesch. f. gesunde Nahrung u. Kleidung. Herrenstraße 7.

Leipzig. Thalyfia, Neumarkt 40.

München. Thalyfia, Marienplatz 29.

Räbnitz-Hellerau, am Markt 2. Rudolf Stephan.

Räbnitz-Hellerau. Lehrwerkstatt der Deutschen Bauernhochschule, Handgewebte Stoffe für Schneiderei und Dekoration, fertige Kleider.

Schönebeck Elbe. Markt 22. Olga Gerding. Reformkorsetts, Hüftenhalter, Frauengürtel.

Wien VI, Linieng. 33. Warenvertrieb „Wohlfahrt“ der österr. Naturheilk. (auch Wander- u. Sportausrüstung).

Wer Mahr's poröse Wäsche trägt, den Grundstein zur Gesundheit legt.

gef. gef.



Fordern Sie noch heute in ihrem allereigensten Interesse Gratisprospekt Nr. 30, Stoffmuster und Angabe von Verkaufsstellen von den alleinigen Fabrikanten

Mahr & Haake, Hamburg 23

Hammersteindamm 52/54

Locarno Monti.

Kleines, ruhiges Erholungsheim auf vegetarischer Grundlage, bietet Gelegenheit zu Sonnen-, Wannebädern und Diätkuren. Herrliche Aussicht, großer, subtropischer Garten. Pensionspreis 7—9 Frk. Frau A. Neugeboren.

Speisehäuser

Breslau. Martinstr. 7. M. Kolhofstr. Gastb. Veget. Küche

Brünn. Wäbren, Johannesgasse 9. J. Richter.

Budapest. Muzem Ring 17.

Cassel. Veget. Speiseh. Pomona, Hohenzollernstr. 171.

Chemnitz, Poststr. 18. Freya.

Dresden-N. Waisenhausstraße 15, I. Jrl. Hof.

Dresden-N., Hauptstraße 9, I. Pomona.

Dresden-Loschwitz. Dr. Möllers Sanatorium.

Emsfen. Kreis Lüneburg. Erholungsheim Marie Emme.

Frankfurt a. M., Gr. Bockenheimer Str. 35, I. „Freya“.

Frauenthorf Bez. Leipzig. Erholungsheim „Erdenglück“.

Freiburg-Günterstal. Rebhagweg 40. Erholungsheim „Heil“.

Freienwalde (Ober, Markt Schweiz), Frankfurter Str. 97

Erholungsheim „Hoffnung“.

Fig. Luftbad. W. Seidemann

Godesberg. Pension Rosenburg. Hindenburgstr. 24.

Halle Saale, Gr. Ulrichstr. 25, II. Veg. Speiseh. Jungbrunnen. Ernst u. Lina Bauer.

Hamburg. Neuerwall 13. Gebr. Schubarth.

Brandsende 3, Wilt. Kirsten

Hannover. „Mimirs Quell“. Regidentor Ecke Kämmerstr. Frau Schellwald.

Bahnhofstr. 13a, Ruffs veg. Speisehaus.

Lehrtrade b. Mülln in Lauenburg. Sanator. Diätreform.

Erholungsheime

Leipzig. Zeißer Str. 13. Ceres. Italien:

Bordighera (Riviera) Penj. Leonardo da Vinci. Gr. Garten, ruhig u. sonnig. Ausf. a. d. Meer. Reform- u. veget. Küche. 210 Lire wöchentl.

Locarno-Monti b. Engelmann, möbl. Zmr. m. Kochg.

Locarno-Monti (Eidschweiz) Pension Lotos.

Lunzemühle bei Brennstadt, Kreis Sagan, Schlesien.

Lübeck. An der Mauer 7. Erdg. (Ab. Warmbadeanst. Hufeistr.)

München. Luitpoldstr. 8 (am Hauptbhf. hinter Tiezpalast) „Juna“.

Nürnberg. Bord. Sternstraße 1, „Gesundheit“ (nahe Bf.)

Plauen i. V., Altmarkt 8. Veget. Speisehaus u. Cafe.

Verkauf v. Reform-Lebensm. u. Artikeln zur Körperpflege.

Räbnitz-Hellerau, am Markt 2, I. Rudolf Stephan.

Reichenberg, Böhmen. Veget. Mittagstisch der Pfadfindersch. „Jeschken“, Pauerstraße (im Hause v. N. M. C. A.)

Saalfeld (Saale). Wald-Sanat. Sommerstein. Naturkuren.

Sarnen a. E. Obwalden Schweiz Erholungsheim Friedensfeld.

Wedel bei Hamburg. Sanatorium „Heilborn“.

Würzburg. Gerberstraße 14. „Eden“. Marie Eitenhorst.

Zittau, Sachsen, Markt 3, I. Frau Anna Springer.

Zürich. Speisehaus Thalyfia, G. König, Holbeinstr. 25.