

Vegetarische Frauen-Zeitung

Vegetarischer-Bund Deutschland
BUND FÜR LEBENSERNÄHRUNG e.V.
- BIBLIOTHEK -
Az - Vege

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

Seelig's kand. Kornkaffee

ist seit über 30 Jahren das unentbehrliche Familiengetränk,
insbesondere auch in den Kreisen der deutschen Vegetarier

Gesund * Wohlschmeckend * Billig

Emil Seelig A.-G. Kornkaffeeabrik Heilbronn a. Neckar



De-Vau-Ge- Nußmus!

ist eine energiereiche, spannkraftige und dabei leicht verdauliche Nahrung. Es enthält Eiweiß und Fett in natürlicher Emulsion. Als Brotaufstrich, in Verbindung mit Pflanzenmargarine, Marmelade oder Honig gegessen, ist es eine Delikatesse, und sollte nicht

nur deshalb, sondern auch wegen des hohen Nährgehaltes die Beachtung jeder Hausfrau finden. Abgemagerten, sowie bleichsüchtigen und blutarmen Personen wird es bei täglichem Genuß ganz besondere Dienste erweisen.

De-Vau-Ge-Erdnußmus . . . ½ Dose M. 0.85
angenehmer Geschmack, 31% Eiweiß, 56% Fett.

De-Vau-Ge-Kokos- u. Erdnußmus . . . ½ Dose M. 0.95
lieblicher und süßer Geschmack.

De-Vau-Ge-Haselnußmus . . . ½ Dose M. 2.60
voller u. reiner Nußgeschmack, 17,4% Eiweiß, 62,6% Fett.

De-Vau-Ge-Honignußmus . . . ½ Dose M. 1.25
vortreffend im Geschmack und hochnährwertig.

De-Vau-Ge-Indisch. Mandelmus . . . ½ Dose M. 2.20
17,85% Eiweiß, 52,5% Fett.

De-Vau-Ge-Mandelmus . . . ½ Dose M. 2.90
aus nur feinen, süßen Mandeln hergestellt, sehr zart und mild, 23% Eiweiß, 52,3% Fett.

Erhältlich in fast allen Reformgeschäften, wo nicht, direkt ab Fabrik. Preislisten und Prospekte gratis und franko! Wiederverkäufer gesucht.

Deutscher Verein für Gesundheitspflege
Abtlig.: Nahrungsmittelfabrik und Mühlenbetrieb / Hamburg 35.

Verwendet keine Kadaverfett-Seife!

Zum Unterschied von Abführmitteln

die eine so ernste Erkrankung wie Verstopfung niemals heilen können, ist

„Brotella“

nach Professor Dr. Gewecke eine biologisch wirkende Heilkraft, die den Darm erzieht, stärkt und verjüngt, ihn trainiert, reinigt, ernährt und zu neuem Leben bringt. „Brotella“ ist als Heilsuppe das gesündeste, wohlschmeckendste, nahrhafteste, beste, billigste und leichtverdaulichste Frühstück und Abendessen.

Wir unterscheiden:

„Brotella - mild“
(Eine Morgenspeise)
bei Magen- und Darmleiden, auch leichter Verstopfung.

Plund Mk. 1.25,
9-Pfd.-Postkolli M. 11.— franko

„Brotella - stark“
(Eine Abendspeise)
bei chronischer Stuhlverstopfung

Plund Mk. 1.75,
9-Pfd.-Postkolli M. 15.— franko

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

Wilhelm Hiller, chem. Fabrik, Hannover

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



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

NUXO

NUSSNAHRUNG
NUXO-WERKE • ROTHFRITZ & G • HAMBURG

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.

Jedem Vegetarier sei empfohlen:

Die Lebenskunst. Zeitschrift für persönliche Kultur, Rundschau auf dem Gebiete moderner Reformarbeit (Lebensweisheit und Charakterbildung, naturgemäße Lebens- und Heilweise, Alkohol- und Tabakabstinenz usw.). Preis vierteljährlich 1 M. Probe-Nummer kostenlos vom Herausgeber:

Karl Lentze, Leipzig, Körnerplatz 6.



Gebr. Hiller Hannover

Die Spezialitäten vom Natura-Werk

sind in ihrer alten guten Friedensqualität restlos wieder lieferbar, noch verbessert nach gründlicher fachmännischer Durcharbeitung und vervollkommenet 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.

Zu empfehlen: Frugola-Pflanzennährsalz / Frugola-Malz
Natura-Nahrung aus Nüssen u. Früchten
Natura-Nähr- und Tafelsalze
Natura-Diätpeisen und -Suppen usw.
Diätetische Kakao's 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.

A. Schönherr, Seifenfabrik, Dresden 23

empfiehlt wieder in bekannter Güte

Fiametta die reine Pflanzenfett-Feinseife à Dtzd. 2.60 Mk.

Vitamella Pflanzenfett-Haushaltseife à Pfd. 75 Pfg.

Vitamella Borax-Seifenspäne, höchste Reinigungskraft, gr. Schonung d. Wäsche à Pfd. 65 Pf.
Vertreter und Grossbezug Rabatt.

Das Alltagskleid

Henny Polenske und Tochter, Oranienburg-
Eden 278/279 (gegr. 1914 in Berlin)

Versandgeschäft für Damen- Kleidung und Unterkleidung

Strümpfe, Socken mit breiter Spitze } auch für
Die echten I. P. Müller-Sandalen } Herren
mit passenden Strümpfen und Socken } und für
I. P. Müller-Schuhe und Stiefel. } Kinder

Reformhaus R. Neumann Neukölln

(5 Min. v. Hermannplatz) **Karlsartenstr. 14**

führt sämtliche Klopfer-Nährmittel, alle Nuxo-Artikel, Baldur-Säfte, Edener Marmeladen und Säfte, Natura-Nährmittel, Tees, Just's Heilerde, M. E. G. Gottliebs Haut-Oele, Pflanzenfett-Seifen, Biochemische Seifen und Haarwasser, Reformschuhe, Kleidung, Literatur.

Legen Sie nicht den Wert bei Feinseife auf das Parfüm, sondern auf deren Bestandteile! Meine

ist. hygienische Pflanzenfett-Feinseife Marke „Nußbaum“

ist aus den edelsten Rohstoffen hergestellt und garantiert frei von Tierfetten. Vegetarier verwenden nur meine **Nußbaumseife**. Erhältlich in Reformgeschäften u. Drogerien, wo nicht direkt von dem Alleinhersteller

Wilhelm Friess, Memmingen (Bayern)

Prospekte gratis, Musterstücke gegen Einsendung von 50 Pfg.

Reformbäckerei Paul Herrmann

Postscheck 113522. Dresden-A., Rietschelstr. 4. Fernruf 20778.

Achtung!

Erstes Angebot für alle Lebensreformer.

Abteilung I. Brot. Weizenschrotbrot, Rosinenschrotbrot, Rosinenschrotbröckchen, Herrmann's Vollkornbrot, Roggenbrot I. Sorte, Weizenbrot, Rosinenbrot.

Abteilung II. Sauer und hefefrei. Edelschrotbrot, Edelweizenbrot, Nährwieback. Alle and. Backwaren wie Tafelwieback u. Weißgebäck i. best. Herstellung.

Abteilung III. Mehl. Vollkornmehl, Weizenschrot, Speisekleie u. and. Mehle.

Sie können

nicht nur viel Geld sparen, sondern auch mehr Zeitschriften halten, wenn Sie sich der **Banderschriften-Bewegung** anschließen!

Auskunft und Angebot kostenlos durch **Deutschschriftenhaus Hellerau b. Dresden**

Seifen von Schönherr (Preise wie Anzeige) u. „Nußbaum“ (Std. 40 Pfg.) b. Geschäftsstelle d. Veget. Fr.-Ztg.

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: 1/4 Seite 15 Mk. 1/8 Seite 8 Mk.

1/16 Seite 4 Mk. 4 gespalt. Kleinzeile — 50 Mk.

Vorauszahlung. — Chiffre-Anzeigen 1 Mk. Porto.
Aufnahme vorbehalten. Aufnahmeschluss 22. j. Mts.

Heft 2

Februar — 1925 — Hornung

8. Jahrgang

* Ernährung. *

Einiges zur Ernährungsfrage aus der Praxis.

Ich war 1918/19 in engl. Gefangenschaft (Dartford-Grafschaft Kent, War-Hospital).

Unsere Verpflegung war wie folgt:

- 7 Uhr morgens 1 Scheibe lockeres, schwammiges Weißbrot, bestrichen mit Margarine oder Kunstschmalz, bestreut mit Salz u. Pfeffer (!)
- 1 Uhr mittags 2—3 gedünstete Kartoffeln in der Schale (meistens alte, verdorbene), eine kleine Honervoll gedünstete Bohnen, Erbsen oder Linsen oder etwa 1/4 Pfd. Reis oder Sago (gebacken)
- 4 Uhr nachmittags 1 Scheibe lockeres, schwammiges Weißbrot, Aufstrich Margarine.

Täglich 3 Tassen Kaffee, glücklicherweise kein echter.

In dem Hospital befanden sich 2—3000 größtenteils schwerverwundete Deutsche. Ich war dort 4 Monate (Juli bis Oktober) und habe beobachtet, daß wir fast keine Sterbefälle hatten. (Vielleicht 5 in den 4 Monaten). Zu bemerken ist noch, daß es weder Alkohol noch Tabak gab — auch nicht durch „Schiebung“. Dafür aber saubere Wäsche, gute Wundbehandlung, anständige, korrekte Behandlung seitens der Engländer, frische Luft, Wannenbäder und sehr viel Sonnenbäder, auch die Wunden wurden vernünftigerweise der Sonne zur Behandlung übergeben. Gewiß sahen wir nicht „dick und fett“ aus, sondern sogar mager, aber wir fühlten uns wohl und hatten gute Laune. Ich habe nie so viel herzlich gelacht als in Dartford, wenn wir mit unseren „Feinden“ zusammen fast täglich lustige Soldatenstreiche ausführten.

November 1918/März 1919 war ich in Stobs (Scotland). Hier gab es im Hospital reichlich und fettes Essen, viel Fleisch, Milch, Eier, Käse, Tabak — auch Alkohol als Medizin oder durch „Schiebung“. Dazu fast nur auf die Bewegung innerhalb der Baracken angewiesen, da Lagerwege unergründlich. Die Wäsche wurde fast nicht gewechselt, Wundbehandlung auch nicht besonders, Wunden wollten nicht heilen.

Unsere Stimmung war dort lange nicht so fröhlich, als in Dartford. Die Grippe forderte viele Opfer. In geschlechtlicher Beziehung geschaffen viele Irrungen, Zoten, Gemeinheiten kamen auf. Dies war in Dartford nicht der Fall.

Zweck dieser Zeilen war, zu zeigen, wie die Nahrung auf das Wesen der Menschen einwirkt.

Im Sommer 1924 habe ich eine „Fahrt“ durch den Harz und Thüringer Wald gemacht (4 Wochen). Ich lebte nur von Wasser, Brot und Kirichen, schlief sehr viel draußen. Das Bergsteigen wurde mir als Norddeutscher (Flachland) und als Kriegsbeschädigter (rechts ist der Schienbeinknochen auf etwa 20 cm zertrümmert und links das Knie durchgeschossen) nicht schwer, sondern ich habe oft täglich ohne Mühe 50 km zurückgelegt.

Ich führe diese Möglichkeit auf die naturgemäße Lebensweise zurück.
Ludwig Brinkmann.

Die natürliche Ernährung. Ein umfassender, gewichtiger Begriff. Ihm sucht ein Buch gerecht zu werden, das vor kurzem im Verlag von Walter Sommer, Rendsburg, Moltkestraße 7, erschien. Verfasser ist Dr. George Drews in Chicago. Walter Sommer hat es aus dem Englischen übertragen, bearbeitet und herausgegeben. Das Buch umfaßt 331 Seiten. Es kostet geheftet 4 Mk. gebunden 5,50 Mk. Aus dem Inhaltsverzeichnis seien folgende Hauptabschnitte erwähnt: Die Folgen der unrichtigen Ernährung, Nahrungsmittelkunde, Ernährungsheilkunde, Allerteil Wissenswertes, Speisenzubereitung, Nahrungsmittelbotanik und Von den Lebensvorgängen und der Ernährung der Pflanzen. Die Schrift ist keineswegs ein Kochbuch, vielmehr will sie den Leser von der Ueberlegenheit der Rohkost, der nicht durch Hilfe des Feuers entwerteten Nahrung überzeugen. Der Verfasser ist zugleich bestrebt, zur geschmackvollen und aesthetischen Herrichtung roher Speisen den Weg zu weisen. Er hat neue Verbindungen ungekochter Nahrungsmittel gefunden, die dem Geschmacksinne des Gegenwartmenschen zusagen. „Die natürliche Ernährung“ ist eine ungewöhnlich gehaltreiche und wertvolle Schrift, die große Verbreitung und jede Empfehlung verdient.

Viele Leser wird es interessieren, zu erfahren, daß Walter Sommer auch eine Rüh-Brot-Mühle „System Drews“ verkauft, die besonders geeignet ist zur Herstellung von Getreidespeisen als Ersatz für Brot und Kuchen. Vorzüglich dient sie der Zerkleinerung von Nüssen aller Art.

Durch Zusammenschluß der Verbraucher zu einer Einkaufs-Gesellschaft auf genossenschaftlicher Grundlage versucht Sommer der jetzt einsetzenden Umwälzung der Ernährungs- und Küchentechnik die Wege zu ebnet.

Rohkost. Ein Sonderheft für Rohkost ist die Oktober-November-Ausgabe der von Werner Zimmermann erstellten Zeitschrift „Lao“. Dieses Büchlein — 64 Seiten, 50 S — ist besonderer Beachtung würdig. Es ist erhältlich durch die „Neue Zeit“ Essen I, Postfach, in der Schweiz durch „Lao-Verlag“, Solothurn.

Klopfer's Makkaroni. Die Packungen des Klopfer-Nahrungsmittelwerkes Dresden-Leubnitz enthalten jetzt, entsprechend uns im Vorjahre erteilter Zusicherung (Heft 5, S. 3 1924) nur noch Kochvorschriften, die den vegetarischen Grundfäden entsprechen.

* **Kleidung.** *

Hauptstelle für Berufs- und Unterkleidung. Der „Verband für Deutsche Frauenkleidung und Frauenkultur“ unterhält seit langem eine Beratungsstelle für Berufs- und Unterkleidung, von der bereits mehrere einschlägige Flugblätter (dortselbst käuflich) herausgegeben wurden. Leiterin ist unsere verdienstvolle Gefinnungsfreundin Frau Marie Schmidt in Leipzig-Connewitz, Windscheidstr. 32. Am 8. 1. 1925 sprach sie im „Künstlerhaus“ in Dresden.

„Neue Frauenkleidung und Frauenkultur“. Unter diesem Namen erscheint im Verlag von G. Braun, G. m. b. H. in Karlsruhe eine vornehm ausgestattete Zeitschrift für persönliche künstlerische Kleidung, Körperkultur und Kunsthandwerk. Im neuen Jahre wird allmonatlich ein Heft herausgegeben. Die Zeitschrift kostet vierteljährlich 3 Mk. Der Inhalt und Ausstattung sind vorzüglich. Leider stören uns Vegetarier trotz dessen zwei Dinge, der Pelz- und Morabu-Befehl einzelner Kleider und eine recht geschäftslüchtige Reklame der „Bayerischen Gefriersfleisch- und Fettovertriebsgesellschaft m. b. H.“ im Weihnachtshefte. Es darf angenommen werden, daß solche Erscheinungen nur letzte Äußerungen eines absterbenden Zeitalters sind. Aus dem 1. Hefte des neuen Jahrganges sind als bemerkenswerte Aufsätze hervorzuheben: Zur Körperkultur der Mädchen; Wiederbelebung des Dirndlkleides und der handgefertigten Stoffe; Neue Wohnkultur; das Bauhaus in Weimar und zur Pflege der Zimmerpflanzen im Winter. Der Bildschmuck — auf Kunstdruckpapier — verdient besondere Anerkennung.

* **Siedlung.** *

Vegetarische Siedlergemeinschaft. Am 10. 1. 1925 fand im Jugendheim in Dresden-Lößnitz, Poststraße 15, eine Versammlung statt. Erstkämmerer waren 6 Genossen. Obmann Förster gab einen kurzen Bericht über die Vorgänge des letzten Jahres. Die Gemeinschaft bewegt sich in aufsteigender Richtung. Es sind mehr als hundert Siedlungswillige eingezeichnet. Am 10. 1. 1925 betrug das Gesamtvermögen bereits 125.10 Mk. Obmann Förster, der seine vorbereitenden Aufgaben nunmehr im Wesentlichen als erfüllt ansehen durfte, übergab sein Amt im Ginternehmen mit den Versammelten an Georg Weidner. Gewählt wurden ferner Hugo Henschel als Schriftführer; Horst Brabe und Max Heinicke als Beisitzer. Der neue Leiter erfreut sich des Vertrauens weiter Kreise. Er ist als ebenso gewissenhaft als regsam bekannt. Seine Amtsführung läßt daher weiteren Aufschwung erwarten. Zahlungen können auch künftig auf Postcheckblatt 43740 Leipzig erfolgen. Das Vermögen der Siedlergemeinschaft ist jetzt zinstragend und sicher angelegt worden.

* **Vereine.** *

Weihnachtsfeier und Stiftungsfest in Chemnitz. Am 17. 1. beging der Chemnitzer Vegetarierverein sein 35-jähriges Bestehen, verbunden mit Weihnachtsfeier. Die Darbietungen umfaßten Mandolinen-, Klavier-, Lauten- und Gesangsvorträge sowie Rezitationen und eine Verlosung, wofür verschiedene Spenden eingegangen waren. Geschäftsführer Max Voigt hielt eine Ansprache, die auch der Geschichte und der jüngsten Entwicklung gerecht wurde. Drei langjährige Mitglieder — Frau Eger, Arthur Heyer und Alfred Jurscher, 30, 17 bezw. 15

Jahre dem Verein angehörend — wurden durch Gaben geehrt. In den Vorträgen waren Eddy Eger und Magda Schröder verdienstvoll beteiligt. Die Zahl der Anwesenden betrug etwa 60, worunter mehrere Auswärtige. Glückwünsche waren vom Verbandsleiter, vom Verein vegetarischer Frauen und von der Vegetarischen Gesellschaft Hannover eingegangen.

Feier des 15-jähr. Bestehens des „Vereins veget. Frauen“. In den Räumen des vegetarischen Speisehauses, Waisenhausstraße 15 in Dresden beging der Frauenbund am 25. Hortungs sein 15. Stiftungsfest. Es waren glanzgefüllte Abendstunden: frohgestimmte Menschen, manche liebe und seltene Gäste, Musik und Gesang. Eine Ansprache der Vorsitzenden, die der Geschichte des Vereins, seiner gemeinnützigen und sozialen Arbeit galt, eröffnete die Feier. Christoph Willibald von Gluck „Reigen seliger Geister“, vorgetragen von Elfriede und Gertrud Schaffhirt, leitete die musikalischen Darbietungen ein. Das Glanzstück des Abends war G. M. v. Webers festlich-beitere Tonschöpfung „Aufforderung zum Tanz“, meisterhaft gespielt von Frau Musiklehrerin Junke, begleitet durch Elfriede Schaffhirt. Nach diesem das „Lied der Weermädchen“ aus „Oberon“. Lieder zur Laute, gesungen von Ene Andorf unterbrachen die Klaviermusik und fanden wohlverdienten, lebhaften Beifall. In der Zwischenpause folgten Begrüßungsansprachen des Verbandsleiters und des Obmanns der Vegetarier von Pirna, Otto Reinhold. Vom Chemnitzer Verein lag ein schriftlicher Glückwunsch vor. Als besonderes Ereignis verdient Hervorhebung die Ueberreichung einer Tischfabrik durch Maler Wilh. Schröder, die ein Spruch unseres Meisters Georg Schwenk zielt, ein schönes Wahrzeichen! An diesem Abende war der gesamte Vereinsvorstand anwesend, außer den bereits genannten Führern auch der neue Obmann der „Vegetarischen Siedlergemeinschaft“, Georg Weidner. Von auswärts waren drei Vegetarier zugegen: aus Pirna, Radebeul und Niederlöbnitz. Dieses Fest, das 50 Teilnehmer, Alte und Jugendliche, Frauen und Herren froh vereinte, wird dauernd in unserer Erinnerung fortleuchten. G. J.

Arbeitsgemeinschaft Dresdner Lebenserneuerungs-Vereine. Die Arbeitsgemeinschaft, bestehend aus den in Dresden sezhaften Vegetarier-Organisationen und kleinen Gruppen der Alkohol- und Tabakgegner, ist im Jahre 1924 erfolgreich tätig gewesen. Vom 6. bis 13. 4. 1924 wurde in Dresden-Blasewitz eine „Ausstellung für Lebenserneuerung“ veranstaltet. Sie hat unsere Bewegung nach innen und außen erheblich gefördert. Ein umfassender Bericht über dieses Unternehmen erschien in Heft 5 der V. Fr.-Z. Am 21. 12 1924 vereinigte die Arbeitsgemeinschaft die Dresdner Vegetarier zu gemeinsamer Weihnachtsfeier im Speisehause Waisenhausstraße 15. Der musikalische Teil des Abends wurde durch Harry Ekström und Eward Lehmann in künstlerischer Form bestritten. Historienmaler Georg Schwenk trug eigene, der Öffentlichkeit noch unbekannt, Dichtungen vor. Teile seines Werkes „Das neue Heil“. Mitglieder des Frauenvereins veranstalteten eine Gabenverlosung. Die Veranstaltung verlief in bester Weise. Es waren 33 Teilnehmer, meist Frauen, anwesend.

* **Wahlen.** *

Reichstagswahl. Im Gegensatz zum 4. 5. 1924 waren für die Wahl am 7. 12. 1924 mehrere Vegetarier als Bewerber aufgestellt. In den Kreisen Magdeburg-Anhalt-Merseburg und Thüringen erhielt Gustav Nagel aus Arendsee, Vertreter der deutsch-christlichen Volkspartei 4342 Stimmen. Im Kreise Chemnitz-Zwickau entfielen auf die Liste des Freiwirtschaftsbundes, die an dritter Stelle den Namen Max Voigt, Chemnitz verzeichnete, 1178 Stimmen. Im gleichen Wahlkreise waren als Vertreter der kommunistischen Partei die Lehrer Ernst Schneller, Schwarzenberg und Berz, Chemnitz aufgestellt. Ihre Liste erhielt 135949 Stimmen. Die letzt-

genannten sind als Abgeordnete gewählt worden. Mit ihnen ziehen die ersten beiden Vegetarier in den deutschen Reichstag ein! Wir freuen uns dieses Erfolges. Wenngleich die Vegetarier an dem Ergebnis nur geringen Anteil haben, so ist die Wahl unserer zwei Gesinnungsfreunde nicht bloßer Zufall, sondern ein Zeichen dafür, daß der vegetarische Gedanke Einfluß gewinnt im öffentlichen Leben. — Der Nachrichtendienst war auch diesmal mangelhaft, doch ist eine geringe Besserung zu erkennen. Künftig müssen wir für Aufstellung und Unterstützung vegetarischer Bewerber auch bei Wahlen zu anderen Körperschaften bemüht sein. Vorwärts!
G. S.

kaffee ohne Zusatz werden 2 Mk. Teilnehmergebühr erhoben. Meldungen an Hedwig Eichbauer, Hamm (Sieg). Erscheinen aller benachbarter Vegetarier ist Pflicht! Weiterjagen!

* **Ausland.** *

Schweden.

„Vegetarianen“ bringt folgendes: Der Vorsitzende des schwedischen Vegetariervereins, J. L. Saron, hat ein neues Mehl auf dem Markte eingeführt. Die schwedische Fabrik für vegetarische Lebensmittel in Västerås hat auf Betreiben Saron's eine Reihe Versuche unternommen, um den Inhalt des gesamten Weizenkorns, zwar fein vermahlen, zu erhalten. Es gibt schwache Mägen, die das Grahammehl nicht vertragen können. Das neue Mehl — Saronmehl genannt — eignet sich vorzüglich in diesen Fällen. Brot aus Saronmehl wird gern von Kindern gespeist, zerkrümelt nicht wie Grahammehl und bleibt eine geraume Zeit weich. Es ist wissenschaftlich festgestellt, daß man durch dieses Vermahlen 15 v. H. mehr von dem Getreide für sich behält, als im Grahammehl. Saronmehl und Saronbrot sind schon große Handelsartikel geworden. In Vegetariertreisen sind sie sehr beliebt. — Der schwedische Vegetarierverein hat an alle Ärzte in Schweden eine Schrift „112 Aerzte über Vegetarismus“ verbreitet. Die Schrift ist eine Sammlung von Ansprüchen hervorragender Aerzte. — Frau Anna Saron hat ein großes vegetarisches Kochbuch herausgegeben. Die Presse hat es mit Anerkennung erwähnt. Das Buch empfiehlt Früchte, Korn und Nüsse als die besten Nahrungsmittel für den Menschen. — Der internationale Vegetariertag wurde in Stockholm, einem Vorort Stockholms, gefeiert. Vorträge wurden von dem Dozenten Dr. W. A. Berendsohn, Hamburg und Dr. C. Ahlsten, B. St. v. N., gehalten. Als Schluß folgte ein Abendessen. Die Versammelten beschloßen einstimmig eine Drahtung an den Schriftführer der F. V. U. zu senden: „Der schwedische Vegetarierverein, versammelt um den internationalen Vegetariertag zu feiern, bittet Sie, in Ihrem nächsten Bericht den Geschwistervereinen unseren brüderlichen Gruß zu senden nebst einer Mahnung zu lebhafterem Kampf für den Vegetarismus. Die Zukunft wird uns gehören!“ Saron, Vors., Ekberg, Sekretär. — Eine Sammlung zu Gunsten des Saronfonds brachte 25 schwed. Kronen, diese Mittel sollen nebst den übrigen Einkünften des Jahres zur Stütze der deutschen Vegetariertpresse verwendet werden. — Bei einem 6-tägigen Radrennen in Schweden erhielt der 47-jährige Tischlermeister und Vegetarier Henrik Morén den ersten Preis der Klasse der „Oldboys“. Er hatte 165 Meilen in 5 Tagen zurückgelegt. Von allen Kennern war er in der besten Verfassung. Er hatte nur 7 Hektogramm Gewicht verloren.

* **Vorträge und Tagungen.** *

Vegetarischer Kochlehrgang. Frau Jenny Swoboda, Mitglied der Vegetariertgruppe in Wien, veranstaltet zwei vegetarische Kochlehrgänge. 1. Kursus: Jeden Montag, Mittwoch und Freitag. 2. Kursus: Jeden Dienstag, Donnerstag und Samstag von 10/10 vorm. bis 12 Uhr. Beginn Montag, den 9. 2. 10/10 Uhr vorm. und Dienstag, den 10. 2. 10/10 Uhr vorm. Dauer 6 Wochen. Beitrag 130000 Kr., Abnutzungsgebühr 10000 Kr., Einschreibgebühr 25000 Kr., 1 Freiplatz, 1 Halbfreiplatz. Das Essen wird zum Selbstkostenpreis berechnet. Kein Gezwang. Anmeldefrist 4. 2. Teilnahme auch Nichtmitgliedern gestattet. Anmeldungen Geschäftsstelle, 6. Bez. Linienstraße 33 von 8—12 und 2—6 Uhr. Teilnehmergebühr ist gleichzeitig zu entrichten. Freiplatzgesuche nur schriftlich.

Walter Sommer, Mitverfasser und Verleger der „Natürlichen Ernährung“, hält Vorträge über seine Erkenntnisse und Erfahrungen. Er verzichtet auf besondere Vergütung, wenn für genügende Beteiligung und vorbereitende Arbeiten Sorge getragen wird. Am 12. 12. 24 sprach er vor dem Naturheilverein Rendsburg im Vereinshaus. Die dortige Tageszeitung veröffentlichte einen inhaltvollen Bericht hierüber. Am 16. 2. 1/28 Uhr abends spricht er in Berlin, Rathaus, Spandauer Str., Zimmer 53 über „Die natürliche Ernährung“.

Werner Zimmermann, Verfasser des „Lichtwärts“, spricht Montag, den 16. 2. abends 7 1/2 Uhr in Hamburg, Hans Gesellschaftshaus, Besenbinderhof 10/11 über „Wege zur Verinnerlichung und Selbstgestaltung“. Unkostenbeitrag 50 Pfg. Dieser Vortrag ist zugleich Einführung in nachstehende Arbeitsgemeinschaft im Volkshaus, Marschneustr. 36, abds. 8 Uhr:

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| Ernährung | am Dienstag, den 17. 2. 1925 |
| Psychoanalyse | Freitag, den 20. 2. |
| Liebe | Dienstag, den 24. 2. |
| Religion und Tanz | Freitag, den 27. 2. |
| Wirtschaft und Geistesleben | Dienstag, den 3. 3. |

Unkostenbeitrag für die 5 Abende 2 Mk. Kartenverkauf: Reformhaus D. F. Wulf & Co., Gerhoffsstr. 12/14; Reformhaus H. Lewerenz, Lindenstr. 40; Buchhandlung Eduard Lanzberger, Hoheluftchauffee 15; Hamburger Jugendverband, Mönckebergstr. 31; Hans Bartels, Hirschgraben 23, Erdg.

Emil Grozinger, Leiter der Heilstätte Lehmrad, spricht am 1. 3. 7 Uhr abends in Wien, 6. Bez., Getreidemarkt 7, über die Frage: Wo steht der Totengräber unserer Menschheit?

Tagung für Lebenserneuerung im Siegerland. Auf der Jugendburg Freusburg — Bahnhof Kirchen, Strecke Betsdorf-Siegen — findet am 21. u. 22. Hornung eine Tagung für Lebenserneuerung statt. Es ist ein Zusammenschluß aller Freunde gesunder Lebensführung zwecks gemeinsamer Arbeit geplant. Samstag, 21., Ankunft, Abendfeier mit Musik, Gesang und Vorlesen, Sonntag, 22., Vorträge und Aussprache. Zur Kostendeckung für Lager, vegetarische Hauptmahlzeiten, Morgen-

* **Bücher** *

Folchert-Lieh, S.: Billige Naturkost. 5. verbesserte Auflage. 1. Teil, 30 S. 2 Mk. Selbstverlag Petershagen bei Berlin 1924/25. Die Neuauflage der vorzüglichen Rohkostlehre ist begrüßenswert. Anschaffung lohnend für alle Vegetarier. Vorrede des Prof. Dr. Schönenberger, der kein Vegetarier also auch nicht Rohkostler ist, sollte künftig fortfallen.

* **Anstalten.** *

Vegetarischer Mittagstisch in Erfurt. Reformwaren-Vertrieb Randt, der besonders naturgemäße Nahrung führt, hat in Erfurt, Mollkestr. 26 III einen vegetarischen Mittagstisch eröffnet.

Institut für Lebensreform in Essen. In der Stadtmitte von Essen, Bienenkamp 3, gegenüber der Schauburg, hat Fr. C. Heide eine vegetarische Buchhandlung. Mit dieser ist jetzt eine Vermittlungsstelle für Lebenserneuerung verbunden worden

B. Suppen.

Von Frau Luise Dehse, Hannover

21) Helle Kraftbrühe.

Man nimmt einen Kopf Sellerie, etwas Porree und Petersilienwurzeln, einige Rüben und Möhren sowie Wirsingblätter, Kohlrabi, Schwarzwurzeln, 1 Zwiebel und Spargel, schneidet alles in Scheiben oder Stückchen und schwißt es in Butter 1/4 Stunde. Dann gibt man genügend kochendes Wasser hinzu und läßt alles weich werden. Die Abkochung gießt man durch ein Haarsieb, fügt Salz hinzu und erhält eine vorzügliche Kraftbrühe.

22) Bohnensuppe von Feldbohnen.

Die Feldbohnen werden nach dem Garkochen durch ein grobes Sieb gerührt. Man stellt nun eine Mehlschwitze mit 1 Zwiebel und wenig Mehl her, fügt unter Umrühren das Bohnenwasser hinzu und tut den Bohnenbrei sowie Kartoffeln hinein und läßt alles zusammen kochen, bis letztere gar sind. Auch eine Sellerieknolle kann hineingeschnitten werden.

23) Gemüsesuppe.

Man schneidet allerlei Gemüse in kleine Stücke, z. B. Möhren, Rübchen, Kohlrabi, Schwarzwurzeln, Petersilienwurzel, Sellerie, 1 Zwiebel und etwas Kartoffeln, gießt darauf siedendes Wasser und läßt alles weich kochen. Salz nach Geschmack. Durch Einlage von einigen weißen Bohnen oder Erbsen erhöhen sich Wohlgeschmack und Nährwert.

24) Kartoffelsuppe mit Einlagen.

Sellerie, Porree, Kohlblätter und rohe in Stücke geschnittene Kartoffeln werden in Wasser weich gekocht. Die Suppe wird nach Geschmack gesalzen und mit etwas Majoran oder Thymian gewürzt. Durch Hinzufügen von Graupen, Brühe oder Bohnenmehl wird sie nahrhafter.

25) Haferlsuppe.

250 g Haferflocken werden mit 2 1/2 l Wasser recht feimig gekocht. Man würzt die Suppe mit abgeriebener Zitronenschale, Zucker und etwas Salz.

26) Kürbissuppe.

Kürbis wird mit dem nötigen Wasser weichgekocht und durch ein Sieb oder einen Durchschlag gerührt. Etwas Butter, Zucker und Vanille machen die Suppe schmackhaft. Zwieback kann dazu gereicht werden.

27) Nudelsuppe.

Nudeln werden in Wasser weichgekocht. Dazu gibt man gekochte Äpfel und ein wenig Salz. Statt Zucker kann man zum Süßen Rübensaft hinzufügen.

28) Spargelsuppe.

1 Suppenteller voll Spargelstückchen kocht man in Wasser weich. Hierauf schwißt man in einem Topfe in Butter 2 Löffel Mehl, verrührt dies mit der Spargelbrühe zu einer bündigen Suppe, gibt fein gehackte Petersilie und Salz hinzu und rührt mit Eidotter ab.

In Essen und Umgebung wohnhafte Vegetarier werden zwecks Veranstaltung gemeinsamer Unternehmungen gebeten, mit Fr. C. Heide alsbald Verbindung aufzunehmen.

Betriebseröffnung. Eine Handlung vegetarischer Art - für Nahrungsmittel und Schriften - ist vor einiger Zeit in St. Gallen, Schweiz, Säntisstraße 9 errichtet worden. Inhaber ist Gefinnungsfreund Sepp Bossart-Bichler. Dort besteht zugleich eine Vermittlungsstelle für Lebenserneuerung. Sepp Bossart-Bichler vermittelt den Vertrieb der „Vegetarischen Frauen-Zeitung“ für die Schweiz. Anschrift lautet Hauptpostfach 134 St. Gallen.

Veget. Speisehäuser in Berlin.

Berlin W.	Potsdamerstr. 26 a	Homann
"	G. 25 Alexanderstr. 50	Steinhoff
"	S. Gottbuschstr. 15	Wedl
"	NW. Friedrichstr. 151	Behne
"	NW. Prinz Louis Ferdinandstr. 2	Kronberg
"	W. Mauerstr. 66/67	Weber
"	G. Neue Schönhauserstr. 10	Meinung
"	S. Brinzenstr. 83	Lenke
"	SO. Holzmarktstr. 73	Marquardt.

* Sport *

Der finnische mehrfache Olympiasieger Nurmi stellte in Newyork auch in der Halle sein großes Können unter Beweis, indem er in Madison Square Garden die beiden von ihm bestrittenen Läufe über eine Meile und über 5000 m nicht nur gegen schärfste Konkurrenz an sich brachte, sondern auch jedesmal die bestehenden Höchstleistungen, die von dem Spezialisten auf gedeckten Bahnen, dem Amerikaner Ray, gehalten wurden, überbot. Nurmi durchlief die englische Meile (1609 Meter) in 4:13,6, d. h. um eine Sekunde schneller als die alte Bestleistung. Den zweiten Platz belegte hier Joe Ray. Über 5000 Meter lief er seinen Landsmann Ritola um 40 Yards zurück, während er selbst mit 14 Minuten 44,6 Sekunden die alte Höchstleistung um nicht weniger als 10 Sekunden verbesserte. (Dr. Anz. 8. 1. 25)

Wieder ein neuer Weltrekord. Der finnische Läufer Nurmi setzte am Donnerstag bei der zweiten großen Hallenveranstaltung in Newyork seine Erfolgserie fort. Diesmal startete er über 3000 Meter und siegte überlegen gegen seinen Landsmann Ritola. Bei dieser Gelegenheit verbesserte er die Hallenleistung des Amerikaners Joe Ray um mehr als 4 Sekunden, da er die 3000 Meter in 8:26,8 Minuten bewältigte. Auch verschiedene Zwischenzeiten stellen neue Hallenbestleistungen dar. (Dr. Anz. 17. 1. 25)

Abermals neue Weltbestleistungen Nurmis. Der zur Zeit in Amerika weilende Finne reichte seinen bisherigen Weltbestleistungen zwei weitere neue an. Er lief 2 1/4 Meilen in 10:42, 2 1/4 Meilen in 13:03. Die bisherige Bestleistung Kolehmainens war 1/8 bzw. 3,4 Sekund. schlechter. (Dr. Anz. 23. 1. 25)

Nurmi stellt weiter Weltbestleistungen auf. Der finnische Meisterläufer Nurmi hat am Sonntag in Newyork wieder eine neue Weltbest-

29) Tomatensuppe.

FrISChe Tomaten werden mit einigen zerschnittenen Zwiebeln in ein wenig Butter geschmort und dann unter Zusatz von kochendem Wasser weich gekocht. Nun wird alles durch ein Sieb gerührt, mit einer Mehlschwitze oder etwas Kartoffelmehl gebunden und mit Salz und gehackter Petersilie abgeschmeckt.

30) Graupensuppe.

50 g Graupen werden gut gewaschen und in Wasser mit etwas Butter weichgekocht. Auch Sellerie, Porree und zerkleinerte Kartoffeln kommen daran, wodurch die Suppe angenehmer feimig wird. Man salzt nach Geschmack.

31) Kräuter-Suppe.

Sellerie, Schnittlauch, Kerbel, Dimpinelle, Sauerampfer, Boretsch werden zerkleinert in Butter gedünstet. Nun gibt man die nötige Menge kochendes Wasser hinzu, läßt noch eine Weile sieden, salzt und setzt einige Brießklößchen hinein.

32) Bohnensuppe.

Weißer Bohnen werden am Abend vor dem Gebrauch in reichlich Wasser geweicht und mit demselben Wasser am Morgen weichgekocht. Inzwischen schmort man in Butter einige Selleriestückchen, eine zerschnittene Zwiebel, Mohrrübenscheibchen, Petersilie, Quendel (Thymian) und nach Belieben auch anderes Gewürz, gibt alles an die Bohnensuppe, auch einige zerschnittene Kartoffeln, läßt alles fein weich werden und salzt nach Geschmack.

Ebenso lassen sich Erbsen- und Linsensuppen bereiten.

33) Frucht-Suppe.

Reife Holunderbeeren kocht man mit einigen Äpfeln in Wasser recht weich, dann werden sie durch ein Sieb getrieben, mit Zucker oder Rübensaft gesüßt und mit Maismehl oder Kartoffelstärke gebunden. Himbeer-, Kirsch-, Pflaumen-, Birnen- und Apfelsuppe können nach derselben Weise bereitet werden. Im Winter kann man sie warm, im Sommer kalt zu Tisch bringen.

34) Junge Erbsen-Suppe mit Klößchen.

Die ausgepflückten Erbsen werden in kochendes Wasser getan und gargekocht. Hierauf gibt man Schwamm- oder Brießklöße hinzu und würzt mit Salz und fein gehackter Petersilie.

leistung aufgestellt. Er lief 2000 Yards in 5 Min. $\frac{1}{5}$ Sekunden. Sein Landsmann Ritola lief 5000 Meter in 13:01, $\frac{2}{4}$ Meilen in 14:11,6 und 3 Meilen in 14:39,4.

* Jugendbewegung *

Jungen und Mädchen!

In Berlin besteht seit längerer Zeit eine Jugendgruppe, die sich „Wandervogel vegetarischer Art“ nennt und die schon wiederholt in verschiedener Form zur Bildung ähnlicher Gruppen an anderen Orten aufforderte. Es wird Zeit, daß wir mit einer Tat antworten und auch in Dresden uns zu einer solchen Gruppe zusammenfinden. Wir Jugendlichen stehen ja der vegetarischen Ernährungsweise an sich durchweg nahe. Aber viele sind in Durchführung der Idee noch gehemmt. Sei es, daß sie die Idee noch nicht voll erfaßten vom ethischen, gesundheitlichen oder wirtschaftlichen Gesichtspunkt aus, oder sei es, daß sie noch zweifeln am vollen Wert oder der restlosen Durchführbarkeit des Vegetarismus, sei es, daß sie sich scheuen, als Einzelne der Gefahr des Verachtwerdens sich auszusetzen. Sammeln wir uns, damit wir ohne jeden Fanatismus diese Fragen zu klären versuchen. Sammeln wir uns, damit wir, Geistesfreunde unter uns, miteinander Umgang pflegen und uns gegenseitig anregen und belehren, um durch lebendiges Beispiel schaffend und richtunggebend zu wirken!

Kommt, helft und tut mit und sorgt für die Verbreitung dieses Aufwaches in Euren Freundeskreisen! Am 16. Februar (Montag) abds. 8 Uhr soll die erste Zusammenkunft und Aussprache in Dresden, Johann-Georgen-Allee 16 (Weiße Schleife) stattfinden. Auch wer noch nicht Vegetarier oder Lebensreformer anderer Art ist, es aber werden möchte und nach Mitteln und Wegen dazu sucht, ist willkommen.

Hans Pape

Winterlager auf Burg Hohnstein. Vom 27. 12. 1924 bis 2. 1. 1925 fand, einberufen durch Ernst Kallmann, Dörte Knauer und Fritz Döring, Dresden, auf der Jugendburg Hohnstein, Sächsische Schweiz, ein überbündisches Winterlager statt. Es waren zahlreiche Vegetarier dort, von Berlin, Dresden, Kitzbühel und anderen Orten. Die Tagung verlief ergebnisreich und angeregt. Die Verpflegung war fleischlos.

* Bücher. *

Leo, Hermann: Präsident Eber's Lebenspiegel. Ergänzt und gedeutet für die Jahre 1925—27—32. 40 S. Verlag Peter Hofmann, Freiburg i. Br. 1924.

Sommer, Walter: Das Kreuz auf Golgatha. Erstes Buch. 120 S., 1923. Selbstverlag Walter Sommer, Mendenburg, Moltkestr. 7. Hier ringt ein norddeutscher Idealist in faustischem Drange mit dämonischen Mächten, die unser Volk dogmatisch verstricken. Diese Schrift, auf ungemein vielseitiges Wissen gestützt, verdient gelesen und bedacht zu werden. Der Pfad des Verfassers führt lichtwärts. G. J.

Dr. med. Moefer, Hermann: Die Fleischsitte und wir Christen. Flugschriften des Weißen Kreuzes Nr. 4. 16 S. Paulus-Verlag, Graz, Karmeliterplatz 5. Als Werkbeschrift, besonders unter Katholiken, sehr geeignet. Die religiös-sittliche Notwendigkeit ist mit erfreulicher Bestimmtheit betont.

Dr. med. von Niesien: Was gibt es heute? Ständiger Jahreskalender für fleischlosen Haushalt. 172 S. 0.50 M. Verlag Albert Kempf, Wiesbaden 1908. Kein Kochbuch, denn es enthält nicht Vorschriften, sondern diätetisch begründete Zusammenstellungen. Die ärztlichen Anmerkungen sind wertvoll. Ausstattung gut.

Das deutsche Buch. Viertes Bericht, 40 S. Vereinigung völkischer Verleger, Leipzig, Königstr. 17 I. Für uns beachtlich ein Aufsatz „Handweberei“ von Ilse Lanzmann und vielfache Hinweise auf Jugendschriften. Befremdend wirkt das Fehlen von Büchern vegetarischer Art. Ohne Vegetarismus keine völkische Erneuerung!

Sommer, Walter: Die Schöpfungsgegeschichte der Bibel. Eine physikalisch-technische Erläuterung der Lebensvorgänge auf Erden. 48 S., 1922. Selbstverlag Walter Sommer, Mendenburg, Moltkestr. 7. Behandelt in volksnämlicher Darstellung den Ursprung und den Verdegang alles Lebens auf Erden unter Zugrundelegung des ersten Kapitels der Bibel.

Glahn's Astrologischer Kalender Urania 1925, 84 S.
Herausgeber Astrologe A. Frank Glahn. Asokthebu Otto Wilt.
Barth, München, Schellingstr. 61.

Birke, Käthe: Fleischlose Küche, 268 S., gebd. 3. M.
G. Braunsche Hofbuchdruckerei und Verlag, Karlsruhe. Ein
vegetarisches Kochbuch, dessen Neuauflage zu wünschen ist.
Allerdings müßte der kleine Anhang Volkessischgerichte (ein
Kriegsübel) wegfallen!

**Nothe, Arthur: Auf Höhenpfaden zur politischen
Macht.** Betrachtungen über die ungehobenen Schätze der sozialen
Möglichkeiten, sowie über den Einfluß völkischer Sitten und
Gewohnheiten auf unsere sozialen und nationalen Zustände.
53 S., 50 H. Verlag A. Nothe, Niederpeyritz. Ich zähle die
Schrift — ein Vorkriegsbuch, wovon ein kleiner Bestand noch
vorrätig — zu den besten, die wir haben. Auf das praktische
Leben gegründet, von einem Idealisten geschrieben, wirkt über-
zeugend. Neuauflage sehr wünschenswert! G. F.

**Wißler, Ed.: Die beste Lebensweise oder die Kunst,
alt zu werden.** 21 S., 2. Auflage. Verlag Fr. Paul Lorenz,
Freiburg Baden.

**Dr. med. Gustav Niedlin: Der Vegetarismus im
Lichte der Theosophie.** 14 S. Verlag Fr. Paul Lorenz,
Freiburg Baden.

**Dr. med. Gustav Niedlin: Männerleiden, ihre
Ursache und Heilung, und die Bewahrung der Manneskraft.**
118 S. 3. umgearbeitete und erweiterte Auflage der Schrift
von W. Sport „Geschlechtliche Störungen beim Manne“. Ver-
lag Fr. Paul Lorenz, Freiburg Baden.

**Dr. med. Gustav Niedlin: Das Kochsalz als Gewürz
und Krankheitsursache und seine Beziehungen zur Kultur.** Ein
Beitrag zur Lösung der Salzfrage. 110 S., 2. vermehrte und
verbesserte Auflage 1924. Verlag Fr. Paul Lorenz, Freiburg
Baden. Dieses Buch — wissenschaftlich und gemeinverständlich
zugleich — ist den grundlegenden Werken unserer vegetarischen
Literatur zuzurechnen. Inhaltreich und geistvoll wie alle
Schriften Niedlins. G. F.

Schrey, Ferdinand: Die neue Ernährungslehre.
Nach den neuesten Forschungen und Erfahrungen dargestellt.
8 S., 2. Auflage, 10 H., 1924. Verlag Ferdinand Schrey,
Berlin SW. 19, Beuthstr. 2-3. Kleine preiswerte Werkschrift.

Ragel, Gustav: Der morgengruß. Gedichte von Gustav
Ragel. 104 Seit. Mit buntem Bilder Schmuck. Selbstverlag
Gustav Ragel, Arendsee in der Altmark. Lieber des Wanders-
preisigers und Tempelwächters vom Arendsee, des vegetarischen
Frauenlob. Einige der Gedichte zählen zu den besten unserer
Lyrik.

Heft 2

Vegetarier-Bote

1. 2. 1925

Zeitschrift des Verbandes Deutscher Vegetarier-Vereine.

Verband

Deutscher Vegetarierverseine

1. Vorsitzender: Georg Förster, Dresden-N., Helgolandstr. 11, 1.

Sprechstunde. Der Verbandsvorsitzende ist täglich zu
sprechen. Rechtzeitige Anmeldung ist zweckmäßig.

Vorstandssitzung. Sonnabend, 14. 2. 7 Uhr abends
Dresden, Wettinerstr. 5 1.

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

Deutsche Vegetarische Gesellschaft.

Geschäftsstelle: Dresden-N., Helgolandstraße 11 1.

Die Mitgliedschaft und Wirksamkeit der Gesellschaft er-
streckt sich auf das gesamte deutsche Sprachgebiet.

Auskunft bereitwillig gegen Kostenersatz (Freimarkte).

Beitrag. 3.60 Mk. jährlich.

Dresden. Zusammenkunft Dienstag, den 10. 2.
7 Uhr Waisenhausstraße 15, II. „Alltägliche Wunder“, Vor-
lesung und Aussprache.

Wanderung. Sonntag, den 8. 2. Wilber Mann-
Bahnwiese-Borsdorf. Treffen 2 Uhr Endstelle 6.

Gäste willkommen!

Der Erdbund ist mit 11 Mitgliedern der D. V. G.
angegliedert worden.

Berlin. Bundesvertreter R. A. Buch, Berlin S 14, am Wasser 15
Oberbayern. Bundesvertreter Hanns Gräfmann, Pasing bei
München, Karl Beckstraße 3/0.

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

Leipzig. Bundesvertreter Hugo Friedrich, städtischer
Lehrer, Leipzig-Gohlis, Breitenfelder Str. 66, 1. Auskunftsstelle
für örtliche Angelegenheiten und Siedlungswesen. Antwort
gegen Freimarken.

Bundesvertreter. Mitglieder, die bereit sind, eine Orts-
vertretung für unsere D. V. G. zu übernehmen, wollen sich
alsobald melden!

Freier Vegetarier-Vortrupp Berlin.

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

Vegetarier-Vereinigung Berlin e. V.

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

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

Vortrag. Montag, den 16. Februar abends pünktlich
7 $\frac{1}{2}$ Uhr bei Homann, Potsdamer Str. 22a. Vortrag des
Herrn Karl Eckhoff vom Heilbund über: „Gesundheitskultur
und Krankheit“, anschließend Aussprache. Wir bitten die
Mitglieder zu dem aufklärenden Vortrage vollzählig zu erscheinen
und recht viele Gäste mitbringen zu wollen.

Infolge verspäteten Eintreffens des Vegetarier-Boten
wurde die Generalversammlung auf Antrag vertagt.

Generalversammlung. Ebenfalls Montag, den 16. 2.
abends 8 Uhr bei Homann. Tagesordnung: 1. Bericht des
Vorstandes über das Vereinsjahr 1924, 2. Neuwahl des Vor-
standes, 3. Satzungsänderungen, 4. Verschiedenes.

An alle sangesfreundigen Vegetarier!

Es ist beabsichtigt, die diesjährige Frühlingssfeier der
B. V. B., die in die zweite Hälfte des März fällt, durch musi-
kalische Darbietungen zu verschönen. Auf die Mitwirkung eines
Orchesters kann infolge finanzieller Schwierigkeiten leider nicht
gerechnet werden. Es soll nun versucht werden, eine ent-
sprechende Anzahl sangesfreundiger Vegetarier, Damen und Herren,
zu einem provisorischen Chor zu sammeln, der bei der Frühlingss-

feier einige Chorlieder zum Vortrag bringen würde. Bei dieser Gelegenheit läßt sich auch feststellen, ob ausreichendes Stimmmaterial vorhanden ist, mit dem gegebenenfalls ein ständiger Vegetarier-Chor ins Leben gerufen werden kann. Es wird gebeten schriftliche Meldungen an die Geschäftsstelle zu richten.

Gesangverein „Thalysia“, gemischter Chor Berliner Vegetarier, Mittwoch, den 18. Februar abends 7½ Uhr bei Webl, Gottbuserstr. 15. Alle jangeschlüssigen Vegetarier und Gäste sind willkommen.

Bücherei: Ausgabe durch Herrn Paul Gottwald, Reußlin, 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.

Vegetarische Gesellschaft, Berlin

Zeller, Berlin NO. 55 Allensteiner Straße 26 IV. 1/a

Montag, den 16. Febr. ½8 Uhr im Rathaus, Eingang Spandauer Str., Zimmer 53. Vortrag von Herrn Walter Sommer aus Rendsburg: „Die natürliche Ernährung“.

Wintervergügen am Sonnabend, den 14. Febr. 7 Uhr. In den Zelten 4: Vorträge, Deklamation, Musik, Tanz. Eintritt 1 Mk.

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

Geschäftsstelle: Berlin C 25, Sontardstraße 5, 1.

Zweck der Genossenschaft ist, älteren, besonders alleinstehenden 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-Verband Sachsen (G. V.)

Vorsitzender: H. Heinicke, Dresden-Lößtau, Wallwitzstr. 20

Dresdner Vegetarier-Verein

Vorsitzender: W. A. Dreßler, Dresden, Zirkusstraße 33, II.

Vegetarier-Vereinigung Hamburg.

Obmann: Schön, Dammtorstraße 11, I.

Vegetarische Gesellschaft zu Breslau.

Anschrift: Walter Barnert, Breslau, Goldene Radegasse 10 II. (Postcheckkonto 422 25 Breslau)

2. Leiter: Ernst Winkler, Breslau, Lohstraße 54

Zusammenkunft jeden ersten Sonntag im Monat in der Hauptgeschäftsstelle Goldene Radegasse 10 II. Versammlungsbeginn nachm. 2 Uhr.

Die Gesellschaft ist Mitglied des „Verbandes Deutscher Vegetarier-Vereine“ und der „Arbeitsgemeinschaft Breslauer Vereine für natürliche Ernährungsart“. Der letztgenannten, kürzlich gegründeten Arbeitsgemeinschaft, welche von Walter Barnert geleitet wird, gehören z. Zt. bereits drei Breslauer Ernährungs-Reform-Vereine als Mitglieder an.

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: Zahnstr. 28, R. Voigt.

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

Versammlung Mittwoch, den 25. Februar Bernsdorfer Straße bei Familie Eger. — Den Vorstand bilden: R. Große, 1. Vorsitzender; Libby Eger, 2. Vors., Max Voigt, Geschäftsf.; Willy Boitel, Schriftf.

Vegetarische Gesellschaft zu Hannover.

Vorsitzender Adolf Rehse, Hannover, Karmarschstr. 17.

Mittwoch, den 11. Februar 8 Uhr in Rehse's Privat-schule: Vortrag über das Glück im Hause. Eintritt frei. —
Sonntag, den 29. März nachmittags 5 Uhr in den Hansa-Sälen, Regidentorplatz 4: 43. Stiftungsfest, alkoholfrei und rauchfreier Unterhaltungsabend mit Festrede, Volkstänzen, künstlerischen Darbietungen und Tanz. Eintritt 1.50 Mark.

Gesellschaft für Vegetarismus, München.

Geschäftsstelle: Math. Buchner, Friseurmstr., Kaufinger Str. 25, Domsfreiheit, b. d. Frauenkirche. Postcheckblatt 18984.
Verkehr: „Jduna“, veget. Gaststätte, Luitpoldstraße 8, am Hauptbahnhof, hinter Tiefpalaß.

Wiener Vegetarier-Gruppe.

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

Samstag, 14. 2. 7 Uhr abds. im Vortragssaale 6. Bez. Liniengasse 33: Seelenkultur und Vegetarismus, (Jng. Anton Schuller). — Samstag, 7. 3. 7 Uhr abds. im Vortragssaale 6. Bez. Liniengasse 33: Jeder ist sich selbst der Nächste, (Frau Klara Wörndle). Gäste willkommen. Eintritt frei.

Beginn der veget. Kochlehrgänge durch Frau Jenny Swoboda Montag, den 9. 2. und Dienstag, den 10. 2. ½10 Uhr vorm.

Vegetarische Gesellschaft Zürich.

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

Vegetarische Wohltätigkeitsstiftung Thalysia.

(Für Waisen und Halbwaisen vegetarischer Eltern).

Freiburg-Günterstal (Breisgau), Reutestrasse 3.

Dr. Gustav Rheinstaedter'sche Stiftung.

Geschäftsstelle: Pforzheim, Nagoldstr. 9.

Arbeitsgemeinschaft vegetarisch eingestellter Wehrtempler.

Hanni Becker, Jlenöburg, St. Marien-Gemeindehaus.

Vegetarische Siedlergemeinschaft.

Obmann: Georg Weidner, Dr.-Lößtau, Rostig-Wallwitz-Pl. 4 III

Arbeitsgemeinschaft für Lebenserneuerung für Pirna und Umgebung.

Geschäftsstelle: Pirna, Cohnsche 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 Bekanntheit aller Anschriften von Gesinnungsfreunden. Vegetarier-Abzeichen und Literatur sind in der Geschäftsstelle zu haben.

Nächste Zusammenkunft am Sonntag, den 8. 2. 1925 nachm. 3 Uhr in der Geschäftsstelle. Vortrag des Herrn Schulleiter Ramser über: „Unsere Ernährung im Lichte neuester Forschung“. Nach dem Vortrag freie Aussprache.

Lichtwanderer.

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

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

Wanderungen: 1. Febr., Treffpunkt 9 Uhr Wannsee (8 Uhr Potsd. Bhf., 8.21 Uhr Bhf. Westend) Wanderung nach der Römerschanze. 15. Febr. 8 Uhr Bhf. Potsdam. 1. März Bhf. Nicolaessee, Grunewaldwanderung und Besichtigung des Botanischen Gartens. — Jungen u. 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 Geldsendungen sind zu richten an Frau Martha Förster, Dresden-Neustadt, Helgolandstraße 11 I.

Sprechstunde. Die Vorsitzende ist täglich zu sprechen. Besuche von Mitgliedern sind willkommen. Rechtzeitige Anmeldung ist zweckmäßig.

Auskunft oder Vermittlung bereitwillig gegen Kostenersatz (Freimarke).

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

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

Stellenvermittlung. Am 1. 10. haben wir einen gemeinnützigen Arbeitsnachweis eröffnet. Meldungen freier Kräfte und Stellen erbeten. Auskunft gegen doppeltes Briefporto und 1 Mk. Kostenersatz. Jede Förderung dieser für unsere Bewegung notwendigen und wertvollen Einrichtung dringend erwünscht. Weiterfragen!

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, Allensteiner Str. 26.

Beratungsabend jeden ersten Freitag im Monat bei Frau Zeller.

Jahresfeier der Beratungsstunde Sonnabend, den 28. Februar 7 Uhr bei Zeller, Allensteiner Straße 26. Festvortrag, Rezitation, Gesang und Musikvorträge.

Es wäre wünschenswert, wenn die Leserinnen der „Veget. Frauenzeitung“ sich als Mitglieder des Vereins vegetarischer Frauen anmeldeten. 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.

Zusammenkunft Freitag, 20. 2. 7 Uhr Weisenhausstr. 15 II. „Unterleidung“, Vortrag und Aussprache.

Bundesvertreterinnen.

Berlin N. W. 87, Waldstr. 38, IV. Fr. 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.

Wandervogel vegetarischer Art

Führer: Richard Richter, Zehdenick a. d. Havel, Dammhaststr.

Junge u. Wäbels im deutschen Sprachgebiet melden Euch zwecks Anschluß! Rückmarke beilegen! Weiterfragen!

Dem Muster einer Berliner Jugendgruppe dieses Namens folgend ruft Hans Bape alle Jugendlichen, Jungen wie Mädchen, die dem Gedanken der vegetarischen Lebensweise nahe oder mit Interesse gegenüber stehen, auf, sich zu einer Besprechung zwecks Zusammenschluß zu gemeinsamer Arbeit im Sinne der Idee am 16. Februar abends 8 Uhr Johann Georgen-Allee 16 in Dresden (Weiße Schleife) einzufinden.

Vegetarische Frauen-Zeitung.

Bezugsgeld. Der monatliche Bezugspreis beträgt künftighin 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.

Bermittlungsstellen für Lebenserneuerung.

Berichte der örtlichen Vertreter, Mitteilungen, Anfragen oder Anregungen allgemeiner Art und Beschwerden empfängt die **Hauptstelle für das deutsche Sprachgebiet, Dresden-N. O. 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. Für 1924 liegen bereits mehrere Berichte vor, die nützliche, mühselige Kleinarbeit bekunden, teilweise auch Erfolge melden. Dafür Dank! Weitere Berichte erbeten!

Meldungen. Neue Vertreter sind gemeldet und bestätigt worden für **Achersleben, Bublitz, Essen u. St. Gallen.** Ausgeschlossen ist **Greifswald.**

Anschriften. Die Sammlung der Anschriften aller Vegetarier im Bereiche jeder Ortsvertretung ist Erfordernis. Alle Geinungsverwandten werden erjucht, den **Bermittlungsstellen** ihres Gebietes Namen und Wohnung bekanntzugeben.

Die Nennung weiterer freiwilliger Helfer — auch Frauen — ist dringend erwünscht. Weite und wichtige Gebiete entbehren jeder **Bermittlungsstelle.**

Ortsvertretungen:

Achersleben am Harz, Fr. v. Steinstr. 5 b, Karl Reil.

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 Madegasse 10, II. Verbansleiter Walter Barnert. Postfachblatt 74001, Breslau

Bublitz in Pommern, Langestr. 304, Paul Reinke.

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

Essen (Ruhr), Fr. E. Heide, Beginentkamp 3.

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

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

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

Hameln, 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. 13, Fr. Martha Stelter (Pflanzenfettseifen).

Meran (Ital.), Plankenstein 1, M. Apfel.

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

Nordhausen, Flugplatz 2, I., Waldemar Gänserich.

Nürnberg, Sternstraße 1, H. Albus, Jungbrunnen.

Oskutter bei Lutter, Kreis Goslar (Harz), Haus Flötberg. Emil Berthoff.

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

Schleswig, Friedrichstr. 10, Ludwig Brinkmann.

Schweffurt, Hauptbahnhof 28, Edmund Müller.

St. Gallen, Schweiz, Sämtisstr. 9, Sepp Boffart Bichler.

Weinböckla, Sachsen, Meißner Str. 39, Reinhold Thierfelder.

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

Wiesbaden, Bierstädter Str. 8, H. Bée.

Würzburg, Büttnerstraße 58, Familie Scheimer.

Wittau, Markt 3, I. Frau Anna Springer.

Darmstählung und Selbstentgiftung garantiert!

Verstopfte!
Versteinte!
Verkalkte!
Entnervte!
Krebskranke!
Brudkranke!
Muskelnbildung!
Kein Brudband mehr!

„Diese beiden Erfindungen sind das hygien. Vollendetste, was mir bis heute bekannt geworden. Es ist Tatsache, daß die AM den Darm, seine Muskulatur, seine Nerven derart kräftigt, daß der Stuhl pünktlich, gründlich und beschwerdelos erfolgt. Es ist kein Wort zuviel gesagt, daß die DM den Gesamtkörper verjüngt, die Lebensenergie anfaßt, somit auf Geist und Gemüt wunderbar wohltuend wirkt. Das Vollendetste dabei ist die Natürlichkeit ihrer Mittel und Wege. Ohne Medizin, ohne Gewaltkur erzielen sich Erfolge, die Sie zum Wohlthäter der Menschheit stampeln. A. Herold, Treibbierfabrik, Westerhausen, H.“ — „Ihre Ap-Methode, die ich Ende 1921 begonnen und auch jetzt noch ausübe — ich bin 71 2/3 J. alt. — hat eine erwünschte Besserung meiner Verdauung zur Folge gehabt. Da ich bei Beginn und schon seit Jahren Vegetarier, Abstinente und Nichtraucher war, habe ich den Erfolg den mir empfohlenen . . . zu verdanken. Der Gebrauch irgendeiner Arznei kam nicht in Frage. Ihr ergebener Geheimrat Dr. jur. Max Graf Pilati, Verwalt.-Gerichtsdirektor, Schlegel.“ — Aerztgutachten: „Der Unterfertigte bestätigt, daß er in seiner Familie in zwei Fällen, bei Frau und Kind, die Methoden durchgeführt hat und sie in ähnlichen Fällen seiner Praxis gern empfiehlt. Es hat sich bei den Methoden selbst und leicht entschlackt. Alteingesessene Lenden werden gebessert und gehoben. Ich möchte die Kur im Frühjahr selbst durchführen und hoffe auf guten Erfolg. Mit deutschem Gruß Dr. D. ninger, prakt. Arzt, Zerrabelshof b. Nbg.“ — „Es handelt sich bei AM, DM und RM nicht um Geheimmittel irgendwelcher Art, und man muß auf Grund ärztlicher Erfahrung sagen, daß sie den in den Annoncen angegebenen Erfolg haben können. Dr. med. Wilh. W., prakt. Arzt, Bl. Halensee.“ — Einführungsmaterial: Preis 20 Pfg. — Ausld. 1 Schw.-Fr. — a Postscheckkonto: Berlin Nr. 92696, Zürich VIII 10287, Prag 78051. — Unsere Erfolge sind auf Veranlassung des Leipziger Gesundheitsamtes durch Gerichtsartzt Leipzig 6 III. 24 als gut testgesteilt und hervorgehoben — Anfragen sind nur zu richten an

Brüder Verlag, Letschin (Mark) 341

Ihre Bücherei ist lückenhaft

wenn Eduard Baltzers letztes Werk fehlt: Erinnerungen, Bilder aus meinem Leben; mit 5 Abbild. u. 5 Bildnissen v. B. u. sein Angeh.; 119 Groß-Okt.-Seit. M 0.90 postfr. Ferner empfehle: Dr. Ruppertus „Arzt und Priester“, schön. Leinenband v. 397 S. M 0.70 postfr. — beide Bücher zus. M 1.40 postfrei! Versandbuchhandlung Müller, Schweinfurt H.B.28 Postscheckkonto Nürnberg 17789

Tüchtige, umsichtige Hilfe für Kurbadhaushalt gesucht, die sich in Badepflege und Massage einarbeiten möchte. Spezielle Diät- und Massagekurse. Schilling, Zentralbad, Naumburg (Saale).

Helferin für einf. vegetar. Haushalt, 3 Personen, in Siedlung, in landschaftl. schön. Gegd. (Wald u. See), Tierfreundin, gesucht. Familienanschluß. Frau Anna Rosenau, Neustettin.

Mädchen zum Erlernen des Haushalts u. Gartens bei Vegetarier gesucht. Familienanschluß. Schöne Waldgegend, gr. Obstg. Niederschlesien. Ang. unt. A. 60.

Veg. Hilfe für Haus, Hof u. Gart. ges. Gehaltsangeb. u. Lebenslauf erb. Frau Elise Zorn, Brennstadt Kr. Sagan.

Suche fleißig., kräft. j. Mann, der ausdauernde Lust z. Gartenbau hat, z. 15. April bei fr. Haus u. Gehalt. Angebote m. Ansprüchen an Alfred Fischer, Klingberg, Post Gleschendorf (Ostsee) Bez. Kiel.

Gärtnergehilfe sucht Steltg. K. 251.

19 1/2 jäh. Vegetarier sucht Lehrstelle f. prakt. Handwerk. Würde auch b. verkürzt. Lehrz. Zeichenber. erl., da er 2 3/4 jäh. Lithographenl. hinter s. hat. Zuschr. erb. unt. B. 6.

Erholungsbed. Kdr. von Veg. od. Fruchtl. werden gern in waldr. Geg. u. schön. gr. Obstgart. aufgen. Frau Elise Zorn, Brennstadt, Kr. Sagan.

Alleinstehender Magnetopath, der demnächst in eign. kl. Landhaus m. Garten eine Praxis eröffnet, sucht eine Dame m. etw. Vermögen, die ihm je nach Alter Gattin od. Tochter sein würde, kennen zu lernen. Gefl. Zuschr. erb. an A. Rößler, Berlin-Lichtenrade.

Vegetarier, 29 Jahre, 1,75 m groß, in gesicherter Stellung, wünscht zwecks späterer Lebenskameradschaft zunächst brieflichen Gedankenaustausch mit Vegetarierin (auch evtl. Rohköstlerin) im Alter von 22 — 29 Jahren, einfach, wanderfroh u. naturliebend, Erfahrung in der Schneiderei — für den eigenen späteren Haushalt — erwünscht, jedoch nicht grundsätzliche Bedingung. Ausführl. Briefe (anonym zwecklos) mit Bild bald erbeten unter Elbe an die Schriftleitung dieser Zeitung.

Charakterdeutung nach d. Geburtsmonaten geg. 2.20 im Brief. — Agentur Nordhausen, Mühlhof 6 II.

Tragt keine Federn, keine Felze!

Apfelsinen

in Kisten à 45—120 Stck., je nach Größe 12, 8, 7, 5 Pfg.

la Smyrna-Feigen br.	10 Pfd. Mk.	3.—
la Bari	10	3.—
la Kranz	10	3.—
la Sevilla	23	4.50
23er Smyrna	12	4.50
fr. helle Datteln	10	6.50
gr. Trauben-Rosinen	10	2.50
getr. Bananen	10	9.—

Nüsse: Hasel 75 Wal 55; Para 70 Pfg. Krachm. 80; Kokosnüsse 30 Pfg. Johannisbrot br. 10 Pfd. 2.—; getr. Sauerkirschchen 10 Pfd br. 5.—. — Preise fest zuzügl. Porto, Nachn.

Postscheckk. Hbg. 32117.

Arthur Rolfs, Hamburg D 1, Schleusenstr. 31

Ausgewählte Schriften!

Max, Herzog z. S.: Ratschläge und Mahnungen z. Volks- und Menschheitswohle	M 1,—
Hermesdorf, Dr. med.: Einfluß der Nahrung auf Körper und Geist	M 1,25
Christen, Dr. med.: Unsere großen Ernährungstorheiten	M 1,25
Berg, Ragnar: Die Nahrungs- und Genußmittel	M 2,—
" " Alltägliche Wunder	M 1,00
Hindbebe, W.: Die neue Ernährungslehre	M 2,50
Martens: Ernährungskuren für Kranke	M 2,50
McCann: Kultursiechum und Säuretod	M 6,—
Riemenschneider: Die sorgende Hausfrau	M 0,30
Schwantje, W.: Hat der Mensch das Recht, Fleisch zu essen?	M 1,—
v. Segesser, Dr. med.: Fasten als Heilmethode	M 1,—
Stanger, Dr.: Tabak und Kultur	M 1,50
Stohl, R.: Heimgefunden. Bekenntnisse einer suchenden Seele	M 2,—
Chret, Arnold: Kranke Menschen	M 2,—
" " Lebensfragen	M 1,60
" " Lehr- und Fastenbrief	M 0,80
Handbuch für deutsche Frauenkleidung	M 2,—

Preise: für „geheftet“. Porto wird berechnet.

Verlag der Vegetarischen Frauen-Zeitung.

Geschenkwerte.

Heimgesunden von Richard Stohl	geb. 2.40
Lichtwärts von Werner Zimmermann	2.50
Der Mensch und die Sonne v. Suren Hbl.	4.—
Handbuch für deutsche Frauenkleidung	geb. 2.—

Verlag der Vegetarischen Frauen-Zeitung.

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
Hochhartz

Kuranstalt Erholungshelm (bergt für naturgemäße Lebensweise. Benneckenstein unweit Braunlage. Schürke Naturl. Höhen-sonne. Höhenluft. Ausged. herrl. Luftkurorten-parks. Familienparks. Wald- Umgebung. Vorzügl. veget. Verpflegung. Auf Wunsch Rohkost nach Pastor Felke u. Felke-Bäder Prospekt frei.

Buchhandlungen.

Berlin G. 2. Neue Promenade 6
Max Breitkreuz.

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

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

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

Dresden. Blochhausgasse 1.
Wiondo-Verlag.

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

Dresden. Hedwig Härtel, Frei-
berger Platz Ecke Stiftestraße,
Papier- und Schreibwaren.

Frauentdorf Bez. Lpz. „Erdeng-
glück“. Verlag für div. Lebens-
reform. Druck. frei. B. Winkler.

Freiburg Breisgau. Fr. Paul
Lorenz. Postfach: Karlsruhe
7183. Leipzig 48147. Basel
6306. Wien 156731. Prag
79928.

Gemfurth in Waldeck. Kuen-
rat-Bücherklause Kurt Schön-
brod. Postfach Berlin 97811
Leipzig. Königstraße 11, Land-
fahrerbund.

München. Ottostraße 1. Fort-
schrittl. Buchhandl. J. Steoes
und O. Pechler.

Neufölln. Karlsgartenstr. 14.
Richard Neumann.

Nürnberg. Sternstraße 1. Jung-
brunnen-Buchhdlg. H. Albus.

Dranienburg. (Markt) Wilhelm
Müller, Buchhdlg. u. Verlag.

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

Reichenberg, Böhmen. Leip-
ziger Platz 1. Neulandhaus
Wilhelm Glafer.

Schweinfurt. Unterfranken,
E. Müller. Hauptbahnhof 28

Stuttgart. Mimir, Versand-
buchhandlung und Verlag für
deutsche Erneuerung. Ene-
feld-er Str. 13. Postfach 3184

Wien I., Hofburg, Konzler-
str. 11/5. Deutsche Gemein-
schafts-Buchhandlung.

Reformhäuser.

Berlin Thalytia Wilhelmstr. 37

Berlin W. 9. Linkstr. 40. Ge-
sundheit-Zentrale.

Chemnitz. Zahnstr. 28 „Frey“
Jub. W. Voigt.

Dresden. Thalytia, Schloßstr.

Frankfurt a. M., Schäfer-
gasse 25. „Frey“ Croy & Co.

Hannover. Gustav Adolfsstr. 10.
Georg Schröder.

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

Leipzig. Thalytia, Neumarkt 40.

München. Thalytia, Marien-
platz 29.

Neufölln. Karlsgartenstr. 14
(5 Min. v. Hermannpl.)

Räshnik-Helleran, am Markt
2. Rudolf Stephan.

Schönebeck Elbe. Markt 22.
Olga Gerding. Reformkorsett,
Büstenhalter, Frauengürt.

Wien VI. Linieng. 33. „Waren-
vertrieb Wohlfabri“ der österr.
Naturheilk. (auch Wanders- u.
Sportausrüstung).

Zeile bei Jahresauftrag
je 25 Pfg.

Das

Handbuch der Nussfrischkost im Heim.

Ueber 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 frankten Tagen besonders bei frankhaften Zuständen in

Die natürliche Ernährung

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

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

Verlag: Walter Sommer, Rendsburg

Moltkestraße 7 — Postscheckkonto: Hamburg 560 66.

Locarno Monti.

Kleines, ruhiges Erholungshelm auf vegetarischer Grundlage,
bietet Gelegenheit zu Sonnen-, Wannenbädern und Diätkuren
Herrliche Aussicht, großer, subtropischer Garten.

Pensionspreis 7—9 Frk. Frau A. Neugeboren.

Spesehäuser — Erholungshelme

Zeile bei Jahresauftrag je 25 Pfg.

Breslau. Martinstr. 7. Al-
teholzfr. Gasth. Veget. Küche

Brünn. Wäbren, Johannes-
gasse 9. J. Richter.

Budapest. Muzeum Ring 17.

Cassel. Veget. Speiseb. Pomona,
Hohenjollernstr. 171.

Chemnitz, Poststr. 18. Freya.

Dresden-N., Waisenhaus-
straße 15, I. Jrl. Hag.

Dresden-Loschwitz,
Dr. Möllers Sanatorium.

Embsen. Kreis Lüneburg. Er-
holungshelm Marie Emme.

Frankfurt a. M., Gr. Bocken-
heimer Str. 35, I. „Frey“.

Frauentdorf Bez. Leipzig. Er-
holungshelm „Erdenglück“.

Freiburg-Günterstal. Rebhag-
weg 40. Erholungsh. „Heil“.

Freienwalde (Oder, Märl.
Schweiz), Frankfurter Str. 97

Erholungshelm „Hoffnung“
Sig. Luftbad. W. Seidemann

Godesberg. Pension Rosen-
burg, Hindenburgstr. 24.

Halle Saale, Gr. Ulrichstr. 25,
II. Veg. Speiseb. Jungbrun-
nen. Ernst u. Lina Bauer.

Hamburg. Neuerwall 13.
Gehr. Schubarth.

Brandende 3. Wilh. Kirsten

Hannover. „Mimirs Quell“.
Regidientör Ecke Kümmeistr.

Frau Schellwald.

Bahnhofstr. 13a, Ruffs veg.
Speisehaus.

Lehmrade b. Mölln in Lauen-
burg. Sanator. Diätreform.

Leipzig. Zeißer Str. 13, Ceres.

Italien:

Bordighera (Riviera) Venz.
Leonardo da Vinci. Gr. Gar-
ten, rubia u. ionnig. Ausf. a.

d. Meer. Reform- u. veget.
Küche. 210 Lire wöchentl.

Locarno-Monti b. Engel-
mann, möbl. Zmr. m. Kochg.

Locarno-Monti (Südschweiz)
Pension Lotos.

Luzernmühle bei Brennstadt,
Kreis Sagan, Schlessien.

Lübeck. An der Mauer 7, Erdg.
(N. B. Wacmbadeankt. Hufeistr.)

München. Luitpoldstr. 8 (am
Hauptbhf., hinter Tiegelalast)

„Fruina“

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

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

Verkauf v. Reform-Lebensm.
u. Artik. in zur Körperpflege.

Räshnik-Helleran, am Markt
2, I. Rudolf Stephan.

Reichenberg, Böhmen. Veget.
Mittagstisch der Pfadfinder-
schaft „Jeschken“, Paufergasse

(im Hause d. H. M. C. A.)

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

Sarnen a. S. Obwalden Schweiz
Erholungshelm Friedensfeld.

Wedel bei Hamburg. Sana-
torium „Heilborn“.

Würzburg. Gerberstraße 14.
„Eben“. Marie Eifenhorst.

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

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