

8. Jahrgang
Heft 8

Vegetarier-Bund Deutschlands
BUND FÜR LEBENSERNEUERUNG e.V.
- BIBLIOTHEK -
Az
Vege

Vegetarische Frauen-Zeitung

August 1925
Grüfung
Vegetarier-Bund Deutschlands
BUND FÜR LEBENSERNEUERUNG e.V.
- BIBLIOTHEK -

Zweimonatsschrift

Die Gegenwart

Archiv für Hygiene.

Inhalt von Heft 3 — Juni 1925

- Emerson: Freundschaft
- Henny Petersen: Verkündigung. Geburt. Vom Rhythmus der Landschaft
- Bölsterli: Wie wir jung bleiben
- Dr. Friedrich Kammerer: Warum kein Fleisch
- Petersen: Die Eiweißstoffe
- Dr. Albert Franz: Das Essen als Krankheit
- Dr. Biel: Technik und Lebensreform

Der mütterliche Einfluß auf die Entwicklung des Kindes / Über Haarpflege / Gegen die Tuberkulosefurcht / Sommernahrung / Die Weltteuerung / Bücher

70 Seiten — Preis 30 Pfg. frei Haus — Halbjahrsbezug
3 Hefte 90 Pfg. — Postscheckkonto Hamburg 13900

Nußhaus-Verlag, Trittau.

Sesam- oder Erdnußöl

Das Beste zu Salaten aller Art, zum Braten und Kochen, besonders für Gemüse, sowie zum Backen
Garantiert naturreine feinste Qualität. Postkanne GM 9.50
Preise frei Haus gegen Nachnahme oder Vorkasse

Hermann Richter, Hamburg F 23, Fichtestraße 30
Postscheckkonto Hamburg Nr. 4668

Diät- und Sonnenheilanstalt

Pörschach am Wörthersee Kärnten — Oesterreich

Am wärmsten Alpensee Europas, 10 Stunden von München. Für Erholungsbedürftige, innere und nervöse Kranke mit Ausschluß des Tuberkulose-System. Dr. Bircher-Benner u. Rickli. Pension von 7 Mark an. □ □ Prospekte auf Verlangen. Leitender Arzt: Dr. K. Graninger □ Saison: Mai — Oktober



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.

Vegetarier verwenden z. öfteren Oelung, für die Körperkultur, während des Luftbades, nach dem Wasserbade

„Hautnahrung Venusal“

Seit vielen Jahren erprobt und von Freundinnen und Freunden der Lebenserneuerung gelobt. Sonnenreich und Kraft spendend! Gr. Flasche Mk 2.—, 6 Fl. Mk. 10.— postfrei. Sondererzeugnis gegen Insekten, „Hautöl Erika“, Flasche Mk. 1.— postfrei bei Vorauszahlung auf Postscheck Breslau 23100.

„Venusal“ Fabrik und Versand Liegnitz.

Wiederverkäufer überall gesucht!

Werner Zimmermann

Dessen Bücher gibt eine Zeitschrift „TAO“-Monatsblätter für Verinnerlichung und Selbstgestaltung heraus.
Lichtwärts Ohne jede äußere Bindung und Sätzung finden sich so die TAO-Leser zu einer wahren
Liebe
Weltvagant **Lichtwärtsgemeinde** der Strebenden und Suchenden zusammen.
kaum einem strebenden Menschen Das 28 Seiten starke TAO-Werbeheft liefert kostenlos jede gutgeleitete Buchhandlung, wo nicht, der Verlag.
unbekannt sind,

Die neue Zeit, Jena



Paul Herrmann, Dresden - A. 10

Fernruf 20778 Rietschelstr. 4 Postscheck 113522

Erste Reformbäckerei am Platz

Brot. Herrmann's Vollkornbrot, Vollkornbrot n. Professor Finkler, Hersteller des **Steinmetz Kraft-Brot**, Weizenschrotbrot und Rosinenschrotbrötchen.

Nährzwieback u. Tafelzwieback

Mehl-Verkauf

Alle anderen Backwaren in bekannter Güte auch zum Wiederverkauf.

Obstpasten

unentbehrlich für Wanderungen u. Reisen. Hergestellt aus Obst und Zucker ohne jede Beigabe fremder oder schädlicher Stoffe bzw. aus Mandeln u. Nüssen. Mit Ehrenpreisen ausgezeichnet. Reinste Kräftenahrung. Vitaminreich. Obstpasten sind belebend, erfrischend, nährstoffreich und lange haltbar.

Muster sendungen von je 1 Mark an mit Nachnahme oder Postcheckkonto Stuttgart 5778

Walter Gyzki, Gillingen a. N.

Herstellung und Reformhaus für gesunde Nahrung.

Mandel-Nußpasten

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

A. Schönherr, Seifenfabrik, Dresden 23

empfiehlt wieder in bekannter Güte

Fiametta die reine Pflanzenfett-Feinseife à Dtd. 2.80 Mk.

Vitamella Borax-Seitenspäne, höchste Reinigungskraft, gr. Schonung d. Wäsche à Pfd. 75 Pf. Vertreter und Grossbezug Rabatt.

Tragt keine Federn, keine Pelze!

Getr. Südfrüchte

Versand in kl. Säcken à 10 Pfd. br., verbürgt gesund!

Smyrna-Feigen	à 3,30	Pflaumen	à 4,-	Haselnüsse	à 8,-
Sevilla-	à 2,80	Mischobst	à 5,50	Erdnüsse	à 4,-
Datteln (Block)	à 6,-	Walnüsse I	à 4,-	Krachmandeln	à 7,-
Traubenrosinen	à 4,-	II	à 5,-	Pfirsiche	à 6,-
		Paranüsse	à 8,-	getr Bananen	à 9,-

Preise fest zuzügl. Porto, Nachn. oder Postscheckk. Hbg. 32117.

Arthur Rolfs, Hamburg 1, Schleusenstr. F 31

Wandervogel. Lies.

1000 Stück 3.50 Mk. portofrei, bei Aufdruck von 4 Zeilen am Schlusse 4.75 Mk. — Wirkksamste veget. Werbeschrift! — Bereits 50000 Auflage!

Geschenkwerte.

Lichtwärts von Werner Zimmermann 2.50

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

Ratgeber f. Mütter u. Schwestern v. Josef Kohler, Hbl. 2.—

Verlag der Vegetarischen Frauen-Zeitung.

Abzeichen. Das Vegetarier-Abzeichen — Preis 1 Mk. —

ist in drei Formen erhältlich: 1. mit langer Nadel, 2. mit kurzer Sicherheitsnadel, 3. mit kleinem Ring. Für Frauen (in Silber, 900) zum Anhängen. Größe fast wie 3 Mk.-Stück, Stärke wie 1 Mk.-Stück, emailliert, 5 Mk.

Darmstählung und Selbstentgiftung garantiert!

Verstopfte! „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 ganz und gar ändert, die Harnsäure restlos ausscheidet, ihre Neubildung verhindert, den Mensch n verjüngt, die Lebensenergie anfaßt, somit auf Geist und Gemüt wunderbar wohlthuend wirkt. Das Vollendetste dabei ist die Natürlichkeit Ihrer Mittel und Wege. Ohne Medizin, ohne Gewaltkur erzielen sich Erfolge, die Sie zum Wohltäter der Menschen stempeln. A. Herold, Treibiermenfabrik, 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, Abstinenz 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.“ — **Arztgutachten:** Die Heilmethode zur Kräftigung der Darmperistaltik und Reinigung des Darmes wie des gesamten Stoffwechsels entspricht durchaus dem angekündigten Zwecke, die Darmstählung sowie die Selbstentgiftung bei Steinleiden, Verkalkungsprozessen, Verfettung, sowie jeder Art von Folgeerscheinungen chronischer Darmträgheit herbeizuführen, damit die Patienten wieder gesund und lebensfreudig zu machen. Den klaren Beweis für die einheitliche Ursache aller der genannten Leiden liefert der Erfolg, nämlich die Heilung, die eintritt, sobald das gemeinsame Grundleiden durch das in Rede stehende Heilverfahren behoben ist. Dr. med. Gustav Selss, Arzt, Leipzig. — „Es handelt sich bei AM, DM und RM nicht um Geheimnisse 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, Bin.-Halensee.“ — **Einführungsmaterial:** Preis 20 Pfg. — **Ausd. 1 Schw.-Fr.** — a Postscheckkonto: Berlin Nr. 92696, Zürich VIII 10287, Prag 78051. — Unsere Erfolge sind auf Veranlassung des Leipziger Gesundheitsamtes durch Gerichtsurteil Leipzig 6 III. 24 als gut festgestellt und hervorgehoben. Anfragen sind nur zu richten an

Brüder Verlag, Letschin (Mark) 341

Die Kleinfarm als Wirtschaftsheimstätte ist die einzige Lösung des sozialen Elends, die Rettung aus dem kommenden Zusammenbruch.

Ausführlicher Anlage- und Einrichtungsplan, Geldbeschaffung und Abzahlung gegen Einsendung v. 5 Mk. durch

Kleinfarm-Verein

c. G. m. b. H.

Berlin W9, Köthenerstr. 45

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 8

August — 1925 — Ernting

8. Jahrgang

*

Fürsorge

*

Liebeswerk. Wir Vegetarier haben die Pflicht, in dem Ringen aller Gutgesinnten für die Wiederaufrichtung unseres zerüttelten Volkstums helfend mit einzugreifen. Nicht dürfen wir uns, obwohl gering an Zahl und Vermögen, abseits stellen. Nicht lehrend allein sollen wir leben — sozial zu wirken gilt es! Nur der verdient Achtung, der hilft, soweit er vermag! Beinahe ein jeder kann das tun und wieviele Möglichkeiten sind uns gegeben! Denkt der bedauernswerten Kinder, die — zu Tausenden in jeder Großstadt — der Fürsorge entbehren, in dunklen Höfen oder auf dem Steinpflaster der lärmersüchtigen Straßen freudlos kummern. Nehmt Euch ihrer an. Führt sie hinaus ins Grüne, in Sonne und reine Luft, wandert mit ihnen! Ihr, die Ihr draußen ein Heim habt, nehmt erholungsbedürftige Vegetarier- oder Stadtkinder einige Zeit in kostengünstiger Pflege! Unsere Geschäftsstelle ist bereit, zu vermitteln. Wieviele Arme — auch in unsern Kreisen — gibt es, denen oft mit geringer Gabe geholfen werden könnte! Wieviele Alte — Frauen und Männer — leben einsam und entbehrungsvoll als Vegetarier in einer Umwelt, die kein Verständnis für sie hat. Wir wissen solcher stiller Kämpfer manche. Zögert nicht mit Eurer Hilfe! Wohl an, baut Heime, wenn Ihr Land habt und die nötigen 50 000 Reichsmark! Bis dahin aber wirkt im Kleinen und sammelt Bausteine, Gelter!

Sozial wirken ist unsere Pflicht, denn die Not ist vielfach. Gebt — soweit Ihr nicht selber Euch einsetzen könnt — Euren Vereinen oder unserer Geschäftsstelle die Mittel in die Hand, Vielen zu helfen. Gebt uns auch Gelder für die Werbung, damit wir künftig Jugendlichen und Mittellosen, die selbstlos und eifrig für Aufklärung in ihren Kreisen sich bemühen, ohne Ausnahme Flugblätter kostenlos bereinstellen können. Unsern Vereinen und Vertretern bietet sich durch Kinder-, Armen- und Altershilfe, verbilligten Warenbezug, durch Wohnungs- und Stellenvermittlung ein dankbares Betätigungsfeld sozialer Art.

Helft unmittelbar, wo Hilfe nottut, das ist das Allerbeste. Wo Ihr es nicht vermögt — sendet den Vereinen oder uns ein Opfer: für Kinder und Alte und für die Werbung! Eine neue 4. Opferwoche wird vorbereitet!

Georg Förster

Uebernachtung und Wohnung. Die zunehmende Ausbreitung unserer Bewegung zwingt uns, zugunsten reisender Gesinnungsfreunde für Bereitstellung vegetarischer Uebernachtungsgelegenheiten und Wohnungen auf Tage oder Wochen

Sorge zu tragen. Die Herausgabe eines Taschenbuches ist infolge Absage des Verlegers, wegen Arbeitshäufung, mangelnder Unterstützung und wirtschaftlicher Not bisher unterblieben. Wir sind aber unserer Pflicht, den Zeitbedürfnissen Rechnung zu tragen, uns bewußt. Wir werden das Ziel schrittweise zu erreichen versuchen. Hierbei ist uns selbstverständlich die Mithilfe Aller wertvoll. Zunächst soll eine Liste vegetarischer Uebernachtungs- und Wohngelegenheiten angelegt werden. Wer solche zu bieten vermag, melde es uns. Jede Nachricht ist wichtig und wird hier vermerkt. Genaue Angaben sind notwendig. Unsere Vereine und Vermittlungsstellen bitten wir, wie wir schon in Heft 12/1923 um Aufstellung von Verzeichnissen aller örtlichen lebensreformerischen Unternehmen ersuchten, um Mitarbeit! Auskunft — auch seitens der letzteren teiden — nur gegen 20 Pfg. Kostenersatz.

Ausweis. Im Reiseverkehr, bei Wohnungs- und Stellenvermittlung und bei Unterstützung Bedürftiger ist ein schriftlicher Ausweis oft zweckmäßig. Besonders in letzterem Falle ist es ratsam, auf Vorlegung eines solchen zu bestehen, da mit der Ausbreitung unserer Bewegung das Auftreten von Betrügnern, denen wiederholt Vegetarier ein Opfer wurden, zunimmt. Zur Vermeidung von Mißbrauch (bei Verlust usw.) empfiehlt sich, die Karten mit Jahreszahl zu versehen und alljährlich (mit wechselnder Farbe) erneut auszustellen. Anspruch auf Ausweis haben nur solche, die ihre Verpflichtungen erfüllt haben. Solche Ausweise können sowohl seitens der Organisationen als auch — für Leser — durch die vegetarische Presse ausgestellt werden.

Stellenvermittlung. Ein Hauptgebiet unserer sozialen Arbeit! Sehr wichtig sowohl für den Einzelnen als für die vegetarische Sache! Bisher waren Suchende auf den Anzeigenteil der Presse angewiesen. Dieser vermag, rechtzeitig, ausgiebig und geschickt bedient, Erfolge zu erzielen. In besonderen Fällen bedarf er der Ergänzung, so dann, wenn die Aufnahmefrist verstrichen, auch wenn Angebot nicht oder nur unzureichend vorhanden ist. Beide Möglichkeiten sind oft gegeben. Die Organisation der Stellenvermittlung war daher eine Notwendigkeit und darf heute als eine Tat von großer praktischer Bedeutung gelten. Mit dem 1. 10. 1924 trat sie zwangsläufig in Wirksamkeit. Unsere Aufgabe bestand nur darin, dem Auskunftsbegehren möglichst gründlich zu entsprechen. Ein Monopol haben wir damit nicht erworben. Nachahmung erwünscht, aber auch Mitarbeit. Weibliche Kräfte haben wir bereits zahlreich vermittelt, für männliche Kräfte ist wenig Nachfrage. Selbstverständlich vermitteln wir nur für vegetarische Betriebe. Ausbau wird erstrebt. Anschriften gegen 1.20 Mk. Kostenersatz.



Die Schriftleitung der „Vegetarischen Frauen-Zeitung“ war so liebenswürdig uns Anhängern des Gedankens der Fruchternährung auf meinen Antrag in der Frauenzeitung allmonatlich einen gewissen Raum zur Verfügung zu stellen, wo wir unsere Erfahrungen, die wir bei dem Streben nach dem Endziel, der reinen Fruchternährung, gesammelt haben, veröffentlichen können. Auf diesem Wege soll es erreicht werden, daß erstens einmal ein jeder, der sich mit dem gleichen Streben befaßt, angeregt wird, auch seinerseits alles Wissenswerte zum Besten zu geben und zweitens soll dadurch vielen gezeigt werden, welche Fehler eventuell vermieden werden können und wie man es bewerkstelligt, allmählich zu einer immer reineren Ernährung vorwärts zu schreiten, ohne dem Körper allzugroße Anstrengungen aufzuerlegen.

Auch werde ich bestrebt sein, all denen, die zur Fruchternahrung übergehen wollen, allmonatlich einige Speisenzusammensetzungen bekannt zu geben, die alle Pflanzen ausschließen und nur noch Pflanzeneier (Kartoffel, Hülsen- und Körnerfrüchte und Nüsse) Süßfrüchte und einheimisches Obst enthalten. Ich persönlich halte nämlich den Genuß von Pflanzeneiern für nicht so schädlich und verwerflich als den Genuß von Pflanzenleichen oder Pflanzenfleisch. Also auch der Rohkostler, der rohe Pflanzen verzehrt, steht zum Pflanzeneiereißer im selben Verhältnis, wie derjenige, der rohes Fleisch ißt zum Tiereiereißer. Beim allmählichen Fortschreiten zur Fruchternahrung darf man dies nicht außer Acht lassen. Zuerst haben die Pflanzen fortzubleiben, dann erst die Pflanzeneier, zu denen auch die Nüsse gehören, um eben zuletzt zur reinen Fruchternahrung zu gelangen. Die Ansichten darüber werden ja verschieden sein und möchte ich daher jeden bitten, sich fleißig an der Aussprache hierüber zu beteiligen und mir seine Ansichten und Erfahrungen zwecks Veröffentlichung hier unter dieser Rubrik, zu übersenden. Dadurch werden wir sicher ein ganzes Stück vorwärts kommen und manchem Leser der „Vegetarischen Frauen-Zeitung“ etwas gutes bieten können.

Bevor ich nun mit dem Bekanntgeben von einigen, mir bis jetzt zugehenden Berichten beginne, möchte ich es nicht unterlassen, der Schriftleitung der „Vegetarischen Frauen-Zeitung“ für das uns erwiesene Entgegenkommen meinen besten Dank auszusprechen.

Zunächst diene zur Aufklärung für alle Leser, daß an alle, die sich auf meinen Aufruf in der „Vegetarischen Frauen-Zeitung“ gemeldet haben, folgendes Rundschreiben ergangen ist:

Werter Gesinnungsfreund!

Unter höflicher Bezugnahme auf Ihr w. Schreiben in Folge meines Aufrufes in der „Vegetarischen Frauen-Zeitung“ möchte ich Sie zunächst bitten, mir zwecks weiteren Eindringens in die Ernährungsfrage Ihre Erfahrungen, die Sie persönlich auf diesem Gebiete gesammelt haben, mitzuteilen. Zum Beispiel, wie lange Sie die jetzige Ernährungsweise befolgen, wie Sie zum Vegetarismus gekommen sind und ganz besonders aber, welche Erfahrungen Sie auf dem Gebiete der Fruchternährung gesammelt haben. Auch darüber, ob Sie noch Salz genießen und ob Sie irgendwelche schädlichen Wirkungen von diesem Genußmittel bei sich beobachtet haben. Ebenso bitte ich, mir anzugeben, ob Sie mit der ganzen oder teilweisen Veröffentlichung Ihrer Erfahrungen in der „Vegetarischen Frauen-Zeitung“ einverstanden sind. Durch die Bekanntgabe solcher praktischen Erfahrungen wird ganz besonders der Allgemeinheit ein bedeutender Dienst erwiesen. Für etwaige Anregungen betr. eines weiteren Gedankenaustausches wäre ich sehr dankbar. Bei Anfragen bitte ich Rückporto beizulegen. Mit Gesinnungsgruß

Alfred Grabe

Daraufhin sind mir nun bis jetzt leider sehr wenige Antworten zugegangen, die ich hiermit zur Kenntnisnahme und Besprechung bringe.

1. Bericht von Herrn F. aus L.

Ich bin durch Magenbeschwerden und den hiesigen Vegetarier-Verein zum Vegetarismus gekommen. Ich fühle mich, da ich auch Tabak und Alkohol meide, leistungsfähiger als früher. Bin 1872 geboren, habe fast noch keine grauen Haare. Solange das Reichsgesundheitsamt Berlin in dem Bericht, Verlag Springer, Berlin, „Unsere Ernährung“ 1924, das Fleisch als teuren, aber wertvollsten Eiweißspender empfiehlt, wird man die Krankenhäuser und Haushaltungslehrerinnen noch lange bearbeiten müssen, ehe diese Ansicht verschwindet. Salz genieße ich nur wenig im gekochten Essen und kenne auch, seitdem ich das Kochsalz meide keinen Durst mehr. Als Lehrer habe ich verschiedene Kinder, welche das Fleisch meiden, trotzdem die Umgebung dieses ist. Es ist instinktiv. Aber oft machen die Eltern Schwierigkeiten, wenn die Kinder etwas Kostgeld abgeben und dann vegetarische Kost haben möchten. Da ist kein Verständnis vorhanden!

Zu denken gab mir, daß der Herausgeber eines Blattes seit 45 Jahren vegetarisch lebt und viele Kinder hat und auch seit dem Kriege krank ist und an Krücken geht. Die Kinder hiesiger Vegetarier starben schon im Alter von 6—16 Jahren. Also auch keine größere Widerstandsfähigkeit!

Ich habe Magenentzündung und kann nach Aussage des Arztes nicht von Rohkost leben. Habe viele Blähungen und meide die Rohkost! Leider gießt meine Frau das Brühwasser der Gemüse oft fort. Sie hat sich noch nicht ganz zur fleischlosen Kost durchgerungen. Meine 16 jährige Tochter wollte ich fleischlos erziehen, doch hatte ich keinen Erfolg durch das Beispiel der Frau!

Ich war früher im vegetar. Sanatorium von Dr. Hoß, in Finnenmühle, Thür. als Kurgast. Ich hatte nervöse Erbrechen. Nachdem ich dort 6—7 Wochen vegetarisch gelebt hatte, trat keine Besserung ein; erst nachdem ich dem Arzt selbst vorschlug eine Woche oder länger Rohkost zu versuchen, welches im Herbst stattfand und aus Milch, Obst, Brot bestand. Dr. Hoß hatte seine Bedenken dieses mir zu verordnen! Viele Vegetarier in den Speisehäusern essen viel zu viel, auch gekochtes und Früchte durcheinander. Es fehlt die Aufklärung in der Jugend. Die besten vegetarischen Speisehäuser fand ich in London, wo der Engländer nur eine kleine Mahlzeit „Lunch“ in der Mittagszeit einnimmt. Ich lebe vegetarisch, bin aber noch nicht überzeugt von ungekochter Ernährung. F.

(Fortsetzung der Berichte erfolgt im nächsten Heft).

Dieser Bericht bringt zunächst nichts, was von der Fruchternährung handelt und doch kann man bei näherer Betrachtung sehr vieles daraus lernen. Nach Ansicht des Arztes nämlich kann Herr F. nicht von Rohkost leben und doch ließen seine größten Beschwerden sofort nach, als er nur Brot, Obst und Milch zu sich nahm. Also beinahe eine reine Fruchternahrung! Die Milch hätte auch durch Nüsse ersetzt werden können. Hier kann man wieder ganz deutlich sehen, was dem Menschen am zuträglichsten ist. Leider kehren aber sehr viele wieder um, wenn es ihnen einigermaßen besser geht und sie ihrem Körper wieder mehr an schädlichen Nahrungsmitteln zumuten können.

Eine Abgrenzung zwischen gekochter und ungekochter Nahrung ist nach meiner Ansicht nicht völlig ausreichend. Hier muß die Grenze gezogen werden zwischen Fruchternahrung im erweiterten Sinne, d. h. mit Einschluß von Pflanzeneiern (Nüsse, Körner, Hülsenfrüchte und Kartoffel) und Nahrung von Pflanzenfleisch. Es ist ganz ausgeschlossen, daß alle Menschen Pflanzeneier und Pflanzenfleisch roh genießen können, da bei vielen die Verdauungsorgane, von den Zähnen angefangen, derartig minderwertig sind, daß sie die roh gereichten Nahrungs-

mittel zur richtigen Ausnutzung für den Körper garnicht mehr verarbeiten können. Hier ist es natürlich erforderlich, auch gekochte und gebackene Speisen zu reichen, aber nebenher, in immer größeren Mengen rohe Früchte. Das bei der Rohkost meist noch verwendete Brot ist ja schließlich auch gebacken und kann streng genommen garnicht zur Rohkost gerechnet werden, weshalb es auch von strenglebenden Rohköstlern gemieden wird. Ich persönlich halte es aber immer noch für besser, und zuträglicher, gekochte oder gebackene Pflanzeneier zu genießen, als Pflanzenleichen oder Pflanzenfleisch, auch wenn es roh ist.

Rezepte für Frucht ernährung im erweiterten Sinne.

Frühstückspeise. Rohe Haferflocken, Weizenflocken oder Gerstenflocken werden mit über Nacht eingeweichten Rosinen, Datteln oder Feigen gemischt. Die Datteln und Feigen müssen zerkleinert werden. Es ist dies eine sehr nahrhafte und bekömmliche Frühstückspeise und kann regelmäßig genossen werden, ohne daß man sie sich überißt. Abwechslung kann durch die verschiedenen Flocken und Früchte sehr leicht erreicht werden, welche letztere auch durch saftige, hiesige Früchte ersetzt werden können.

Bananensaft. Man nimmt eine Banane, zerquetscht diese und gießt etwas Wasser dazu. Nun quirlt man die Masse solange, bis ein dünner Saft entstanden ist. Dazu werden 5—8 große, süße entsteinte Kirschen getan und nun noch einmal tüchtig durchgequirlt. Dieser Fruchtsaft hat einen wunderbaren Geschmack und mundet ganz besonders zu rohen Flocken, Zwieback und Nüssen. Auch für kleine Kinder vom 4. Monat ab, ist er eine ganz besonders nahrhafte Kost. Bei der Verwendung der Bananen ist aber immer auf gereifte Früchte zu achten.

Anschriften, diese Rubrik „Frucht ernährung“ betreffend, sind zu richten an Alfred Grabe, Berlin N. 39, Kolberger Str. 8.



Schlacht haus



„Der Sumpf“

Mißstände auf einem Schlachthof

Eine plötzliche Revision des Schlachthofes in Mörs hat Zustände ergeben, die jeder Beschreibung spotten. Der Kessel, in dem die geschlachteten Schweine abgebrüht werden, war mehrere Tage lang mit altem Wasser gefüllt, das einen ekelhaften Geruch verbreitete. Trotzdem war die Gasheizung wieder in Betrieb gesetzt, um das Wasser zum neuen Abbrühen bereit zu machen. Im Kühlhaus, das nicht die erforderliche Temperatur hatte, fand man ein geschlachtetes Pferd, das vollständig verdorben war, ebenso Schweinefleisch und einen großen Posten Rinderfett, der mit Maden durchsetzt war. Eine Anzahl Schinken war bis auf die Knochen von Ratten abgefressen. Der Bevölkerung von Mörs war schon lange bekannt, daß die Verhältnisse auf dem Schlachthofe nicht ganz in Ordnung waren; deshalb ist auch die plötzliche Revision vorgenommen worden.

Man darf wohl annehmen, daß die zuständigen Behörden schnellstens feststellen werden, wen die Schuld an diesen unerhörten und für die Volksgesundheit verhängnisvollen Zuständen trifft und daß die Schuldigen mit aller Strenge zur Rechenschaft gezogen werden.

Deutsche Allgemeine Zeitung
Berlin, 7. 6. 24

Ein Besuch bei Armour

Amerikanischer Schlachthofbetrieb

Von einem Besucher der großen Armourschen Schlachthäuser in Chicago erhalten wir folgendes Stimmungsbild, das so recht den amerikanischen Geschäftsgeist erkennen läßt.

„Drei Riesensäle umfaßt dieser Großbetrieb, jeder größer als die Wertheimsche große Eingangshalle, jeder Saal ist für eine bestimmte Kategorie bestimmt, der eine für Schweine, der andre für Schafe, der dritte für Rinder. Das ganze ist moderner amerikanischer Großbetrieb, gegen den deutsche Schlachthöfe verblaffen, denn hier in Chicago wird en gros gemordet, denn anders läßt sich dieser Betrieb, der schon draußen nach warmem Blut riecht, nicht bezeichnen.“

Die erste Halle ist die Schweineschlachthalle. An der Außenpforte drängen sich 1000 Schweine, drängen sich in den Tod. Wir betreten durch eine Seitenpforte die Halle und überblicken von oben den großen Raum. Die Schlacht beginnt. Die Pforte öffnet sich, jedes hineingedrängte Schwein wird sofort gefesselt, eine Kette zieht es an langen Stellagen entlang, so hängen die Tiere mit dem Kopf nach unten, schreien furchtbar und passieren mit unheimlicher Schnelle die Stelle, wo der Scharfrichter steht, der ihnen den Todesstoß gibt; sie fahren weiter an der rollenden Kette und landen an einer Stelle hinten zum Ausbluten. So werden 2000 Schweine von diesem von oben bis unten blutigen Metzger abgestochen, der wie eine Maschine arbeitet und sich mit Betäuben nicht abgeben kann. Diese Schlachtmaschinerie und das folgende Schlachten macht, falls man nicht zu fein besaitet ist, Aufsehen bei allen Fremden. Großbetrieb, Massenbetrieb, keine Sentimentalität, alles Maschine; Zeit ist Geld. Denn eine Viertelstunde nach dem Eintritt besteht das Schwein nur noch aus Schinken, Koteletts und Eisbeinen. Das ausgeblutete Schwein wandert an den Stangen nach drei Minuten weiter, nimmt ein kochend heißes Bad, um abgebrüht zu werden und läuft jetzt an der Reihe der Messermänner an der Kette mechanisch fortbewegt entlang. Die Arbeit — hier das Schwein — kommt zum Arbeiter. Etwa 25 Schlächter stehen in Abständen von zwei Schritt nebeneinander, jeder hat für Sekundendauer einen Handgriff mit dem Messer auszuführen, während der Schweinekörper an der Kette weiterläuft. Nr. 1 öffnet den Leib, Nr. 2 und 3 entfernen Därme, ein anderer schneidet den Magen auf, ein weiterer entfernt Fett, Nr. 10 nimmt das Herz, Nr. 12 die Lunge heraus. Alles geht mechanisch, wer stockt, hält den Betrieb auf. Endlich ist das Schwein bei Nr. 25 in zwei Teile zerschnitten und wandert durch einen Spülkass in den Kühlkeller.

Ähnlich ergeht es den Schafen und Rindern, hier geht die Arbeit langsamer, da die Tiere abzuhäuten sind, aber sonst ebenso fabrikmäßig und vor allem blendend sauber.

Die gekühlten Tiere werden später verarbeitet, als Frischfleisch, als Gefrierfleisch, als Konservenfleisch, denn auch Konservenfabriken sind angegliedert mit bildhübschen, blitzsauberen Arbeiterinnen, die täglich nach Geschäftschluß auf Kosten der Firma gebadet und manikürt werden.

12 000 Menschen verarbeiten täglich etwa 10—12 000 Tiere, meistens natürlich Schweine.“

Deutsche Kolonialwaren- und Lebensmittel-Mundschau
17. 5. 1925

Der Zynismus dieses amerikanischen Reklame-Berichtes (siehe Upton Sinclair's erschütternde Schilderung in seinem Roman „Der Sumpf“) ist nicht zu übertreffen. Kapitalisten, Käufer und Handlanger bilden hier eine schuldbeladene Einheit. Eine Kultur auf solcher Grundlage fußend, muß fürchterliches zeitigen!

Fleischvergiftungen

Augsburg, 17. Juni. Der 53 Jahre alte Baumeister Peter Ziegelmaier aus Gendekingen, der in München arbeitete, erkrankte nach dem Genuß von Schweinefleisch, das er in seiner Heimat in der Nähe von Donaauwörth kaufte, derart, daß er ins Krankenhaus gebracht, verstorben ist. Auch seine Familienangehörigen und weitere fünf Familien liegen teils sehr schwer krank danieder. Die Untersuchung ist eingeleitet. —

Stettin, 17. Juni. Wie aus Köslin gemeldet wird, erkrankten nach dem Genuß von Schabefleisch dreißig Personen an Vergiftungsercheinungen. Das Fleisch stammte aus einer Kösliner Fleischerei. Lebensgefahr scheint bei keinem der Erkrankten vorzuliegen.

60 Personen an Wurstvergiftung erkrankt. Wie aus Groß-Otterleben bei Magdeburg gemeldet wird, ist von den vor ungefähr acht Tagen an Wurstvergiftung erkrankten 60 Personen eine der beiden schwer Erkrankten nunmehr im Krankenhause gestorben. (19. 7.)

22 Personen an Fleischvergiftung gestorben. Einem Telegramm aus Madrid zufolge sind in dem Dorfe Garvajales in der Nähe der Stadt Zanora auf dem rechten Ufer des Flusses Duro 22 Personen infolge von Fleischvergiftung gestorben. Zahlreiche andere liegen noch danieder. Zwei ganze Familien sind umgekommen. Sämtliche Mitglieder von zwei anderen Familien liegen ernstlich krank nieder. (21. 7.)

* Impfung *

Impfung. Im Sächsischen Landtage trat am 30. 6. Dr. Schmincke (Kommunist) auf grund seiner ärztlichen Ueberzeugung für den Impfwang ein. Abgeordneter Dr. Krebschmar (Nationalist) stimmte ihm völlig zu. Die Abg. Schurig und Graupe (Sozialisten) forderten Einführung der Gewissensklause. In Böhmen trat der Abstinente Dr. Artur Hollitscher (Sozialist) energisch für den Impfwang und Knebelung der Naturheilkundigen ein. — Sorgt dafür, daß die gekennzeichneten 3 „Freiheits“redner nicht wiedergewählt werden!

* Tagungen *

Ostfachsen-Treffen. Unsere Begegnung auf dem Gipfel der Lausche vereinigte am 5. Heuerts Freunde — Frauen und Herren — aus Dresden, Leitmeritz und Zittau. Die weite Fahrt und der mühsame Aufstieg zur Höhe lohnten sich auch diesmal. Leider konnten wir auf dem Berge nur zwei Stunden beisammenbleiben: eine kurze, herzliche Freude! Möchten wir einander bald und froh wiedersehen! Die großen Entfernungen unserer Heimorte nötigten zu frühem Aufbruch. In Großschönau, auf der Warnsdorfer Straße, hat einer der Unseren vor Abend noch Werbeblätter verteilt. Das schlicht-frohe Erleben dieses Tages wird in unserer Erinnerung angenehm fortbestehen! G. J.

Mitteldeutscher Vegetariertag. Am 3. Juli vereinte in Dresden ein „1. Mitteldeutscher Vegetariertag“ (dessen Vorbereitung und Einberufung unter Ausschaltung des Verbandsvorsitzenden, des Veget. Frauen und der Dtsch. Veget. Gesellschaft erfolgt war) 9 Teilnehmer. Die Beratung beschäftigte sich ausschließlich mit Organisationsfragen. Am Abend hielten Zeichenlehrer Richard Bretschneider und Oberlehrer Heinicke im Saale des Hauses Johann Georgenallee 16 Vorträge vor etwa 70 Hörern. In der „Volksstimme“, Chemnitz veröffentlichte Max Voigt einen Bericht.

* Vereine. *

Verband Deutscher Vegetarierevereine. 4. Jahresbericht. Das Jahr 1924 kennzeichnet sich durch wirtschaftliche Not. Der Vermögensraub, Geldnot und Arbeitslosigkeit wirkten lähmend auf das Vereinsleben. Ein geringer Fortschritt ist indessen zu verzeichnen. Die Zahl der Vereine hat sich vermehrt. Die vom Verbandsleiter angeordnete Erhebung zur Ermittlung der innern Stärke der Vereine ist nur von einem Teil beantwortet worden. Als Amtsblatt diente allmonatlich kostenlos die „Vegetarische Frauen-Zeitung“. Am 16. 7. 1924 fand eine Vorstandssitzung statt.

Die 3. Verbandsversammlung tagte am 28. 9. 1924 in Dresden. Eine deutsche Werbewoche wurde vom 1. bis 7. 6. abgehalten. Erstmals ist wieder ein Vermögensbestand — 5 Mk. — zu verzeichnen. Die Zahl der Bücher ist von 13 auf 15 gestiegen.

Georg Förster
1. Verbandsvorsitzender

Deutsche Vegetarische Gesellschaft. Jahresbericht 1924. Gegenüber dem Vorjahre war die Entwicklung der Deutschen Vegetarischen Gesellschaft 1924 eine glanzvollere. Trotz der un erfreulichen Wirtschaftslage waren — dank der Treue, des Opfermutes und der Hilfsbereitschaft der Mitglieder weitere Fortschritte zu verzeichnen. Am 31. 12. 1923 betrug die Mitgliederzahl 91, am 31. 12. 1924, da 38 Eintritte und 14 Austritte erfolgten, 115! Als Bundesvertreter wirkten mit dankenswerthem Eifer und Erfolg Handelslehrer Adolf Rehie, Hannover, Zeichenlehrer Hugo Friedrich, Leipzig, Lehrer Werner Bartsch, Schwerta (bis 31. 8.) und Rudolf Brehn (ab 1. 10.). In Dresden wurden 12 Zusammenkünfte abgehalten, meist ungenügend besucht, sowie 11 Wanderrungen, deren Besuch ein regerer war. Ein Vermögen war im Berichtsjahre nicht vorhanden. Die Zahl der Bücher wuchs von 70 auf 75. Die Bilder sind von 27 auf 30 Stück gestiegen. Ein Beizungsverzeichnis, das fortlaufend ergänzt wird, führt über alles Eigentum genauen und vollständigen Nachweis. Das Gesamtergebnis ist — dank der treuen Helfer — ein gutes.

Georg Förster

Schweden. Die Vorstände der „Gesellschaft der Volksgesundheits-Freunde“ (Förbundet folkhälsovännerna) und der „Medizinisch Biologischen Gesellschaft“ (Medizinalrat Dr. med. Bachmann) versenden von Stockholm (1. 7.) einen Aufruf zur Bildung einer internationalen Liga Psyko-Biologica (Naturopatika). Die Herausgabe einer Monatschrift in Englisch, Deutsch und Esperanto ist geplant. Anschrift: Liga-Biologica, Stockholm, Hotell Kung Karl.

* Siedlung *

Vegetarische Siedlergemeinschaft. Die am 24. 7. in Dresden abgehaltene Versammlung bestimmte, daß künftig eine 6 wöchige Kündigungsfrist gilt. — Ein Betrag von 25 Mk. ist am 9. 7. auf Antrag ordnungsmäßig zurückgezahlt worden. Das Gesamtvermögen ist inzwischen durch Einzahlung und Zinsengutschrift auf 352,30 Mk. gestiegen. Beitritt Siedlungswilliger, doch nur solcher, die laufend beisteuern (wenigstens 1 Mk. wöchentlich) willkommen. Obmann ist Adolf Barthel, Dresden, Palmstraße 14, 1; Schatzmeister: Georg Förster, Dresden-N. 6, Helgolandsstr. 11, 1 (Postcheck Leipzig 43740: an Frau Martha Förster, Dresden). — Nächste Versammlung Freitag, 21. 8. in Dr.-Löbtau, Poststr. 15, Hof 1, Jugendheim.

* Anstalten *

Schließung. Das Erholungsheim „Heil“ in Freiburg-Günterstal (Inhaber W. Heyll) ist eingegangen.

Neue Vegetarier-Unternehmen. Bad Doberan Eikhof, Haus Ratmann, Mecklenburg: Werkstätte für Wandersportkleidung, Inhaber ist Hans Leonhardt.

* Erziehung *

Landschulheime gab es bereits vor dem Kriege. Inzwischen hat sich ihre Zahl vermehrt. Es sind Erziehungsstätten, meist inmitten schöner Umgebung gelegen, die naturnah, der Jugend eine harmonische Gesamtentwicklung ermöglichen sollen. Gegenüber den Stadtschulen, die im Häusermeere liegen, vom tobenden Verkehr umbrandet, naturentfremdet, tragen sie alle Merkmale des Fortschrittes. Dennoch gilt es für uns Lebens-

erneuerer, auch über diese Stufe hinauszukommen. Denn diese Landschulheime sind — unerachtet ihres vorteilhaften Abstandes von der alten Schule — in ihrer Weierentwicklung gebunden an die in unserem Sinne nicht unbedingt zuverlässig vegetarische Einstellung ihres Elternkreises. Die Reichsarbeitsgemeinschaft der Bünde deutscher Lichtkämpfer hat sich daher entschlossen, für die Gründung des ersten Landschulheims für Kinder aus der Jugend-, Lebenserneuerungs- und Lichtbewegung einzutreten. Ueber die Grundsätze, die für diese neue Schule gelten sollen, spricht unserer tapferer Miltkämpfer Dr. Walter Fränzel, Bergschule Hochwaldhausen (Hessen) im 2. Köperkultur-Sonderheft der „Freude“ (Robert Laurer-Verlag, Eggenorf, Lauenburg) sich eingehend aus. Es ist hier leider nicht möglich, auf diese wertvollen Darlegungen näher einzugehen. Als selbstverständlich gilt es dem Verfasser, daß alle Glieder dieser Schulgemeinde eine streng vegetarische Lebensweise im weitesten Sinne innehalten, Schüler sowohl wie Erwachsene, Lehrer und Helfer. „Die Ernährung geschieht nach den Grundsätzen des Diätetischen Sanatoriums Lehrhede. Den Hauptbestandteil bilden Obst, Vollkornbrot, ungekochtes Gemüse, Honig, Weizenklein und — mit Einverständnis der Eltern — Milch und Butter.“ „Fleisch wird keins gegessen, ohne äußerste Not kein Eier getötet, ja auch keine Blumen gerupft. Wir wollen endlich weder Sklave noch „Heer“ der Natur, selbständig zwar, aber als Glied, Mitglied der Welt, unserer Eigenart als Deutsche, als Menschen gemäß, aber auf gutem Fuß ebenbürtig, blutverwandt mit Mensch und Tier und allem was lebt und webt von uns aus zu wandeln uns entschließen“. Alle Darlegungen sind bedeutend und wesentlich und befunden eine ebenso vornehme als verständige Art, daß wir Vegetarier allen Anlaß haben, uns zu diesem Führer — als solcher hat er bereits Geltung — zu beglückwünschen. Das ganze Heft (als Sonderausgabe erschienen, 10 Seiten, Preis etwa 50 Pfg.) ist jugendfrisch geschrieben, lieft sich fesselnd und wirkt überzeugend. Den Darlegungen, die programmatische Bedeutung haben, wohnt verbende Kraft inne. Zwar ist alles noch Plan, doch wird er zweifellos Gestalt gewinnen. Dr. Fränzel ist erfolgreicher Verfechter des Lichtgedankens, ein Lichtgau Hessen ist im Entstehen begriffen. Nächstes Treffen am 30. Erntings! Am Auftrage der Leuchtenburggemeinde gibt er ein schlichtes Blatt heraus „Thüringer Jugend“. — Anmeldungen zur Aelteren- und Lehrgilde zur Gründung von Lichtschulheimen an die Reichsarbeitsgemeinschaft der Bünde deutscher Lichtkämpfer, Berlin SW. 47, Hornstr. 9.

Schulfest. In geordneter Folge und mit sichtlicher Freude entwickelte sich nun das heißersehnte Festplattreiben. Für reichliche Stärkung und Erfrischung der Kinder sorgten einzelne Herren mit Bergen von Würsten, Semmeln, Brezeln, Pfefferkuchen und einer Tonne süßen Bieres. Also berichtet der „Pirnaer Anzeiger“ aus Helmsdorf. Aufklärung tut not!

✪ Kinderpflege ✪

Säuglingspflege. Einen vorzüglichen Aufsatz über „Säuglingspflege“ veröffentlicht Dr. Flachs, der leitende Arzt der Kinderpoliklinik Dresden-Johannstadt im „Dresdner Anzeiger“ (4. 7.). Seine Forderungen stimmen mit den unsern fast völlig überein. Hinsichtlich der Ernährung führt er (auszugsweise) aus: „Grundbedingungen für eine gute und gleichmäßige Entwicklung des Kindes ist eine richtige Ernährung und diese ist nur möglich an der Brust der eigenen Mutter. Es gibt keinen vollwertigen Ersatz für Muttermilch. Die Milch der Mutter ist die natürlichste, beste, sauberste und billigste Nahrung für den Säugling. Sie enthält in fester Mischung und Zusammensetzung alle die Nahrungsstoffe, die für den Aufbau des kindlichen Körpers notwendig und am leichtesten verdaulich sind. Mit der Milch ihrer Mutter trinken

die Kinder Gesundheit und Leben, mit ihr all die Schutzstoffe, die das Kind kräftigen und widerstandsfähig machen gegen Krankheiten und andere schädliche Einflüsse. Brustkinder sind ruhiger, gedeihen besser, entwickeln sich gleichmäßiger, werden seltener krank und sind gefeit gegen Ernährungsstörungen, unter denen die Flaschenkinder vielfach zu leiden haben und denen sie zahlreich zum Opfer fallen. Ein Brustkind aus ärmeren Kreisen ist in seiner körperlichen Entwicklung weit besser gestellt als ein Flaschenkind aus reichem Hause. Die Unterleibsorgane der Mutter bilden sich rascher zurück und erkranken weit seltener. Es ist eine heilige Pflicht jeder Mutter, ihr Kind selbst zu nähren, und es ist durch nichts zu entschuldigen, wenn sie sich dieser Pflicht entzieht. Das Unvermögen, zu stillen, ist sehr selten und ist ein krankhafter Zustand, der mit gutem Willen, Geduld und Ausdauer gehoben werden kann. Selbst dann, wenn die Menge der Muttermilch nicht ausreichen sollte, ist eine Ernährung an der Brust mit der Flasche zusammen immer zu ermöglichen. Bei Stillen ist eine besondere Ernährung nicht notwendig, die Mutter soll das essen, was ihr schmeckt und was ihr bekommt. Ein bis anderhalb Liter Milch deckt die Mehrausgabe, jede unnötige Zufuhr von Flüssigkeit ist unnötig.“

Bei der Ernährung mit anderen Mitteln (künstliche Ernährung) kommen in erster Linie Kuhmilch und Ziegenmilch in Frage, in Verbindung mit Wasser oder Abkochungen von mehthaltigen Substanzen. Die Mutter wird leicht geneigt sein, dem Kinde mehr zu geben als nötig ist, und die Menge der Nahrung ohne zwingenden Grund zu steigern. Als Hauptregel gilt hier: nicht zu viel. Bekommt ein Kind vorsichtshalber einmal zu wenig, so nimmt es nicht viel zu, bleibt aber gesund. Bekommt es aber zu viel, so wird es krank und nimmt ab.“

Von Wichtigkeit sind im zweiten Halbjahr die mehthaltigen Nahrungsmittel. Falsch ist eine planlose Verabreichung und ausschließliche Mehlnahrung. Die mehthaltigen Nahrungsmittel spielen als Zusatz zur Milch eine große Rolle und werden gut vertragen, wenn die Menge richtig und die Zubereitung einwandfrei ist.

Bei der Beikost, die vom fünften Monat an gegeben werden kann, kommen in Frage Breie von Semmeln, Zwieback, Grieß, Reis, Sago, Hafersfloeken usw., vor allem aber die im eigenen Saft gekochten jungen Gemüse, wie Spinat, Möhren, Kartoffeln, Spargelspitzen, junger Kohlrabi, Salat usw. Man gibt zu Anfang reichlich zwei Eßlöffel und steigert nach Alter und Bedarf des Kindes. Zu empfehlen sind weiterhin Fruchtsäfte, roh, von Apfelsinen, Trauben, oder gekocht von Himbeeren usw. und gekochtes Obst: Kirichen, Erdbeeren, Äpfel, Pflaumen, Konserven von Gemüse und Obst können ohne Bedenken verwandt werden. In späteren Monaten kann man auch rohes Obst in geringen Mengen verabreichen. Gemüsereste, die sich besonders nach Spinat und Möhrengenuß im Stuhlgang finden, sind unbedenklich, ebenso eine vermehrte Stuhlätigkeit, solange sich das Kind dabei wohlfühlt. Verboten sind alkoholische Getränke jeder Art und Koffee und starker Tee. Entbehrlich im ersten Lebensjahr, in manchen Fällen sogar schädlich sind Fleisch und Eier.

Auf diese Weise wird das Kind gesund werden und bleiben. Der Maßstab für das gute Gedeihen des Kindes wird aber vielfach noch ganz falsch angelegt. Noch immer gilt als Schönheitsideal dick, aber dick ist nicht immer gesund.“

Vegetarier, die sich oder andere über Säuglingspflege unterrichten wollen, sei empfohlen „Ratgeber für Mütter und Schwwestern“ von Rosel Kohler (geb. 1.50 Mt., geb. 2 Mt.). Wir schätzen das Buch als die beste Schrift auf diesem Gebiete. Empfiehlt es weiter, auch Nichtvegetariern!



Jugendbewegung



2. Tagung für Lebenserneuerung auf der Jugendburg Freusburg.

Mit kampfesfrohen Liedern hielt am Samstag, (11. 7.) eine stattliche Zahl Jugendführer und Jugendlicher der verschiedensten Richtungen und Bünde ihren Einzug auf der Jugendburg Freusburg, wohin sie die Wandervogel-Gemeinschaft Siegen zu einer Arbeitstagung gerufen hatte. Gegen Abend wurden die Weggenossen aus dem Rheinlande abgeholt und zur Burg geführt. Dann sammelte sich alles Volk in dem schlicht feierlich mit Kränzen, Blumen und Kerzen geschmückten Rittersaal zur Abendfeier, die mit ihren Liedern und Vorträgen ein würdiger Auftakt war. Am Sonntag früh weckten frohe Morgenlieder die Schläfer aus der Ruhe. Mit einem Geländelauf der Jungen und einigen Übungen der Mädchen begann das Tagewerk. In der gemeinsamen Morgenfeier beider Bekenntnisse mit einigen Liedern und den zu Herzen gehenden Worten Otto Webers aus Herchen kam die Freude der Jugend an dem neuen Tag und dem Sieg des Lichtes zum Ausdruck. Sie gab der Tagung die Weihe. So kam es, daß die nun folgenden Vorträge trotz des dichtgefüllten Rittersaales mit besonderer Aufmerksamkeit angehört wurden. Dr. Heinz Neu-Bonn, ein Arzt und alter Wandervogel, beleuchtete den Gedanken der Lebenserneuerung von der Seite einer giffreien Lebensgestaltung aus. In seiner bescheidenstillen Weise verstand er es ausgezeichnet, die Verbindungen zwischen Pflanzen- und Menschenleben aufzudecken und den Zuhörern unter Streifung der heutigen Gesellschaftsordnung die Notwendigkeit einer Umgestaltung unserer Ernährung und des ganzen Lebens klarzumachen. Lehrer Fritz Vater-Biedenkopf trug seine scharf durchdachten Gedanken zur Lebenserneuerung vor. Er zeigte die glückliche Verbindung von Körper und Geist bei den alten Griechen, lenkte auf das Mittelalter über und kam über die Zeitabschnitte des Naturalismus und Materialismus auf das heutige Zeitalter der Reklame, das auch das Wort Lebenserneuerung zu einem Schlagwort herabgewürdigt hat. Auf Grund der Lebensarbeit Rudolf Cuckens forderte er eine Vertiefung der Ideen der neuen Jugend, eine Zusammenfassung aller lebendigen Kräfte und den Glauben an den Sieg über das Alte und Morische. Lehrer Richard Schirrmann-Altena war wegen einer dringenden Dienstreife leider nicht erschienen. Pfarrer Schultheiß-Schlüchtern sprach über unser Tagewerk im Licht der heutigen Geistesströmungen, begann mit der geschichtlichen Entwicklung der verschiedenen Richtungen und beleuchtete die Stellung der Jugendbewegung zu den religiösen, sozialen und sexuellen Fragen der Gegenwart. Nach einer anregenden Aussprache unterstrich Heinz Neu die vorgetragenen Gedanken und bezeichnete sie als einen Ruf zu gemeinsamer Arbeit. — Der Nachmittag brachte Sonnenschein und Frohsinn. Es wurde geturnt, gespielt und allerlei Kurzweil getrieben. Später sammelten sich alle wieder im Burghof zu frohem Gesang. Eine Spielgruppe aus Bonn-Kessenich spielte Walter Blachettas „Zaubergerige“. Mit den einfachsten Mitteln wußte sie dieses Volksspiel schlicht, fein und lustig aufzuführen. Der Spätnachmittag und Abend sah dann die Gäste scheiden und bald lag die Burg in stiller Abendruhe.

Der Zweck der Tagung, Jugend aus allen Kreisen und Schichten des Volkes zu gemeinsamer aufbauender Erziehungsarbeit zu vereinen, ist vollausg. geglückt. Ueber der ganzen Tagung lag eine zuversichtliche und kampfesfrohe Stimmung. Auch den vielen Gästen aus Nah und Fern, die bisher außerhalb standen, ist die Eigenart dieses jugendlichen Wollens bewußt geworden. Die Zusammenkunft hat bewiesen, daß in der heutigen Jugend eine Bewegung mit starken Schritten vorwärts drängt, deren Anwachsen man im Hinblick auf die Not unseres

Volkes nur begrüßen kann. Solange die Jugend es versteht, in echter Freude fernab von Hitter, Tand und Rauschgiften so ihre Feste zu feiern, brauchen die Alten weder um den Untergang des Abendlandes noch um das Wohl der Jugend besorgt zu sein.

Haus der Jugend ist der Name des Dürerhauses in Carlshafen. Als Leiter wirkt Richard Richter, der Führer des „Wandervogels vegetarischer Art“. Das Haus der Jugend führt Bücher, Wanderkram, Nahrungsmittel und Kunstgewerbe. In Carlshafen, das in dem schönsten Wesergebiet liegt, wurde unlängst eine Jugendherberge errichtet.

Jugendhelfer — Jungen und Mädchen, die sich auf Spiele und Gesang verstehen — für die Kinderfahrten der Stadt Zwickau, Sachsen sucht der Jugendpfleger. Weigen oder Lauten erwünscht. Lager und halbe Kost frei, Taschengeld von 8—10 Mk. wöchentlich. Meldung an Fritz Haysch, Zwickau, Sachsen, Jugendherberge.

Körperschulungswoche. Die Geusen, ein jugendvölkischer Bund im Deutsch-Wandervogel, veranstalten vom 1. bis 8. im Ernting bei Bunzlau, Niederschlesien, eine Körperschulungswoche. Unterkunft der Jungen in Zelten, Mädchen in Jugendherbergen. Verpflegung selbst, möglichst Rohkost. Kostenbeitrag 6 Mk. Meldung an Gerhart Keller, Ingramsdorf, Kreis Schweidnitz.

Sudetendeutsches Lager. Vom 2. bis 16. 8. findet an einem der märkischen Seen südöstlich Berlin erstes sudetendeutsches Lager auf reichsdeutschem Boden statt. Das Lager ist selbstverständlich rauch- und rauchgiffrei. Meldung an Dr. Ernst Leibl, Berlin W. 30, Rogstr. 22, 1.

Gymnastik-Woche. In Sonnenweiler, einem idyllischen Gelände mit Wald, Wiese und Bach nahe Stuttgart findet vom 9.—15. 8. ein Freiluft-Lehrgang in gesundheitslich-künstlerischer Gymnastik und Atmung statt. Sonnenfrohe, sich jungfühlende Menschen finden Gelegenheit, neue Kraft, Gesundheit und Lebensfreude zu schöpfen in naturhaftem Leben mit Gleichgesinnten bei Gymnastik und frohem Spiel. Fleischlose Ernährung. Meldung an Schule A. Glucker, Stuttgart, Hospitalstr. 3

Musikwoche. In Berlinchen, Neumark, findet vom 12. bis 18. 8. eine 2. Musikwoche für den Regierungsbezirk Frankfurt a. d. Oder statt. Verpflegung für solche, die es wünschen, vegetarisch; Alkohol- und Tabakverzicht Pflicht. Anmeldung bei Bezirksjugendpfleger Aurin, Kisleben, Post Vinde, Altmark.

Singwoche Altdorf. Vom 22. bis 30. 8. in Altdorf (südöstlich Nürnberg), Wichernhaus. Matratzenlager. Fleischlose Kost, drei Mahlzeiten. Alkohol- und Tabak-Enthaltbarkeit. Gebühren 20 Mk. Meldung an Karl Bötterle, Augsburg, Garbenstraße 17.



Führer



Ferdinand Schrey, in Elberfeld geboren, beging am 19. 7. seinen 75. Geburtstag. Er war von Beruf Kaufmann und bildete sich als Stenograph aus. Im Jahre 1887 veröffentlichte er eine „Vereinfachte Stenographie“, ein System, das die Lehren Gabelsberger und Stolzes in fortschrittlichem Sinne etwickelte. Er verfaßte zahlreiche Lehrbücher und Fachschriften. 1897 erfolgte die Einigung der Schreyerschen Kurzschrift mit den Schulen von Stolze und Velten zum System „Stolze-Schrey“. Dieses ist zu einem wesentlichen Teile in die neugebildete deutsche Einheitskurzschrift mit übernommen worden. Auch für die Einführung der Schreibmaschine in Deutschland war Schrey bahnbrechend tätig. Schrey ist seit langen Jahren Vegetarier und hat als solcher vielseitig schriftstellerisch gewirkt.



E. Bratspeisen

Von Frau Luise Dehse, Hannover

65) Reisschnitten.

Man kocht den Reis am besten am Tage vorher in Milch mit etwas Zucker und Salz steif. Er wird in Scheiben geschnitten, mit geschlagenem Ei bestrichen und mit Zwiebackskrumen bestreut. Diese Schnitten bratet man in Butter auf beiden Seiten. Als Beilage dient gekochtes Obst; auch zu Gemüse zu reichen.

66) Eierkuchen.

Man quirlt $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Wasser, 6 Eidotter und ein wenig Salz mit 10 Löffel Weizenmehl gut durch und gibt zuletzt das Weiße der Eier, zu Schnee geschlagen, hinzu. $\frac{1}{5}$ dieser Masse ergibt einen Eierkuchen, der in einer gut mit Fett bestrichenen Pfanne auf beiden Seiten schön hellbraun gebacken wird.

67) Buchweizenröllchen.

200 g Buchweizengröße werden in $\frac{3}{4}$ l Wasser zu einem feinen Brei gargekocht. Dazu etwas Zwiebackskrumen, (2 Eier), eine in Butter gedämpfte zerschnittene Zwiebel, etwas Salz (und nach Belieben Gewürz). Hieraus formt man Röllchen, die in Butter schön hellbraun gebraten werden.

68) Spinatpfannkuchen.

Verlesener, gut gewaschener Spinat oder Mangold sowie junge Zuckerrübenblätter werden grob gehackt. Auf 1 Teller voll kommt 1 Ei, 1 Löffel Weizenmehl und etwas Salz. Nachdem die Masse mit einem Holzlöffel gut verrührt ist, wird sie in die mit Fett ausgestrichene Bratpfanne gefüllt und wie ein Pfannkuchen auf beiden Seiten gebacken. Dazu reicht man Kartoffelsalat.

69) Gemüsebratlinge.

Gemüsereste kann man vorteilhaft verwenden, indem man sie am folgenden Tage in gebratener Form auf den Tisch bringt. Man hackt z. B. Kohlrabi, junge Erbsen, Schnittbohnen usw. recht fein, mengt Petersilie, in Butter geröstete Zwiebeln, Salz, 2 Eier und geriebene Semmel darunter, formt daraus flache Klöße und bratet sie schön auf beiden Seiten.

F. Gemischte Speisen

70) Pilze mit Zwiebacksklößen.

Gut gewaschene Pilze dünstet man mit zerschnittenen Zwiebeln im Wasser weich. Sodann gibt man reichlich Zwiebacksklöße daran, und nach dem Barkochen einen Löffel in Butter geschwitstes Weizenmehl und etwas Salz. (Die Speise kann auch mit Zitronensaft gesäuert und mit einem Ei abgezogen werden). Die Klöße bereitet man auf folgende Weise: Man läßt reichlich Butter in einer Schüssel zergehen, rührt 8—9 zerstoßene Zwiebäcke daran, fügt 4 Eier, etwas Salz und ein wenig Muskatnuß hinzu und mengt dies gut durch einander. Die Klöße werden mit der Hand oder einem Löffel geformt.

71) Eierkartoffeln.

2 Pfund Kartoffeln werden mit der Schale weichgekocht, geschält und in Scheiben geschnitten. Sie müssen recht warm bleiben. Nun legt man sie in eine mit Butter ausgestrichene Auflaufform, gibt noch einige Butterstückchen darauf und gießt darüber $\frac{1}{2}$ l Milch, in der 2 Eier und etwas Salz verquirlt werden und bäckt das Ganze im Ofen 1 Stunde.



Sportfolge deutscher Vegetarier:

13. 4. 25 Hamburger Stadtlauf, 10 km
7. Platz Henri Landheer (St. Georg, Hambg.)
18. Platz Erich Dagmar (St. Georg, Hambg.)
60 Teilnehmer.
27. 4. 25 Quer durch Bielefeld, 25 km
6. Platz Henri Landheer (St. Georg, Hambg.)
Etwa 80 Teilnehmer.
17. 5. 25 Eine Meile um die Alter, $7\frac{1}{2}$ km
12. Platz Erich Dagmar (St. Georg, Hambg.)
85 Teilnehmer.

Vorgenannte Sportsleute sind absolute Vegetarier — in Sommerszeit, Rohköstler — Tabakgegner und Alkoholabstinenten, seit etwa 3 Jahren beim Lauffport.

Nurmi wieder in Finnland. Der finnische Meisterläufer Paavo Nurmi, der von seiner Amerika-reise bereits wieder in der Heimat eingetroffen ist und den leichtathletischen Wettkämpfen in Helsingfors heimohnte, soll sich im Herbst im Stockholmer Stadion mit dem hervorragenden Schweden Edwin Wide messen. Wide ist derzeit in einer glänzenden Form und verbesserte vor kurzem die von Nurmi aufgestellten Weltrekorde über 2000 und 3000 Meter, über welche Distanzen er mit Nurmi zusammentreffen soll.

Leichtathletik in Finnland. In Wiborg fanden gut besetzte leichtathletische Wettkämpfe statt. Der mehrmalige Olympiasieger, Altmeister Hannes Kolehmainen lieferte über 25 Kilometer ein prächtiges Rennen. Er gewann in 1:28:24 überlegen gegen Halonen, der 1:29:32 gebrauchte.



„Schweinehaltung“. Im „Zwiespruch“, Rudolstadt (26. 5.) kennzeichnet Dr. G. W. Schiele, Raumburg, in einer vorzüglichen überzeugenden Darstellung die Schweineaufzucht als ein volkswirtschaftliches Uebel. „Da ein Schwein soviel Nahrungsmittel verzehrt wie 3,5 Menschen, so wird, wenn 10 Millionen Schweine weniger da sind, der Nahrungsbedarf für 35 Millionen frei.“ Nahrungsmittelnot gibt es in Deutschland also nicht. Die Frauen, die einkaufen und die Bäuerinnen, die verfüttern, regieren das wirtschaftliche Schaltwerk.

Siedlung. Die „Junge Gemeinde“, Bergedorf (27. 5.) bringt einen trefflichen Aufsatz von Reinhold Hülsen: „Angewandter Vegetarismus“. Siedlung, Gartenbau, das ist lebendiger Vegetarismus.

Mäßigkeitsübung. Im „Dresdner Anzeiger“ (5. 5.) wertet Dr. med. V. Hähnel, in Dresden, den Vegetarismus als Enthaltensübung. Als solche ist er — wie die Alkoholabstinenz — ein pädagogisches Hilfsmittel, dessen kein Bildner unserer Jugend entraten sollte.

Allesesser. Im Namen „vieler Eltern und Kollegen“ stellt ein Herr P. K. Sommer, Breslau, Klosterstr. 83, 1 im „Zwiespruch“ 13 Richtlinien für „gute“ Wandervogelverbände auf. Unter 4. fordert er „Wandern, das zur Einfachheit und An-

72) Spargel mit Klößchen.

500 g Spargel werden geschält, gewaschen, in Stücke zerbrochen und in Wasser mit etwas Salz gargekocht. Sodann gibt man nicht zu wenig Klöße daran, wie solche in Nr. 70 beschrieben sind. Nach dem Garkochen tut man Spargel und Klöße in eine Schüssel, schüttet einen Löffel Mehl in nicht zu wenig Butter, bindet die Brühe hiermit, gibt Zitronensaft und etwas Zucker hinzu und quirlt vorsichtig ein geschlagenes Ei daran. Die fertige Brühe wird über Spargel und Klöße gegossen. (Sehr wohlschmeckend!)

73) Nudeln mit Tomatensauce.

Man kocht Nudeln in Salzwasser gar. Inzwischen werden fein geschnittene Zwiebeln in Butter gebräunt, dann mit diesen zerkleinerte Tomaten geschmort und mit Salz abgeschmeckt. Diese Tunke wird mit etwas in Wasser gequirtem Mehl gebunden und über die angerichteten Nudeln gegeben.

74) Kölner Schnitten.

Ein mittelgroßer Kopf Weißkohl wird mit wenig Wasser und Salz halb gargekocht. Man presst ihn etwas aus und hackt ihn nach dem Abkühlen recht fein. Dazu kommen einige zerschnittene, in Butter geröstete Zwiebeln, 2 Eier und soviel geriebene Semmel, daß man daraus längliche Kuchen formen kann. Diese werden in Zwiebackskrümen gewälzt und auf beiden Seiten braun gebraten. Man verziert die Schnitten mit Zitronen- und Gurkenscheiben und reicht dazu eine braune Zwiebelnfunke, wozu am besten die Kohlrübe mit verwandt wird.

75) Kohl mit Äpfeln.

Ein schöner fester Weißkohlkopf wird gesäubert und in 2 cm große Würfel geschnitten. Dazu 1 Pfund in Scheiben zerteilte Äpfel, 1 zerschnittene Zwiebel und etwas Salz. Die Speise wird mit wenig Wasser auf schwachem Feuer in zugedecktem Topfe gargekocht.

76) Pfifferlings-Schmorlinge.

500 g Pfifferlinge werden sauber gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb getan. Dann hackt man sie grob und fügt eine fein geschnittene Zwiebel, etwas Salz und 2—3 Eier hinzu. Diese Masse gibt man löffelweise in eine Pfanne mit heißer Butter, wendet aber erst dann um, wenn die erste Seite goldig braun ist, weil die Schmorlinge sonst ihre Form verlieren. (Sehr wohlschmeckend!)

77) Gefüllte Tomaten.

Von 9—10 Tomaten gleicher Größe schneidet man den unteren am Stiel befindlichen Teil ab und höhlt sie aus. Der Inhalt wird durch ein Sieb gerührt, dann mengt man 35 g geriebenes Weißbrot, 50 g Butter, fein gehackte Champignons und etwas Salz hinzu, gibt dieses Gemisch in die ausgehöhlten Tomaten, die in Butter oder Olivenöl braun gebraten werden; dies dauert höchstens 10—12 Min. Dann müssen sie gleich aufgetragen werden.

78) Vegetarische Sülze.

Steinpilze und Pfifferlinge werden sauber gewaschen, mit mehreren dicken Zwiebeln in Würfel geschnitten und mit etwas Butter ein wenig gedämpft. Dann gibt man Salz und etwas kochendes Wasser hinzu und läßt alles garkochen. Während dieser Zeit hat man in einem andern Topfe einige Stangen Agar-Agar (Pflanzengelatine) in kochendem Wasser aufgelöst, welches man mit einigen hart gekochten in Würfel geschnittenen Eiern unter die Pilzmasse mengt. (Gewürz kann nach Belieben hinzugesetzt werden). Nach dem Erkalten stürzt man die Sülze um und reicht dazu feine Senf- oder rohe Apfelfunke.

spruchslosigkeit in bezug auf Essen, Kleidung, Schlafen usw. erzieht. (Nicht Vegetarismus in fanatischer Weise, da der Mensch nach seinem Gebiß Allesesser ist.) Ueber das Gebiß der Allesesser mag sich Herr Sommer bei einem Metzger Aufklärung holen. Uns erfreut sein ungewolltes Einverständnis, daß die Jugend dem Vegetarismus „fanatisch“ zuneigt!

Pflanzenkost. Aus dem „Archiv für Verdauungskrankheiten“: Allgemeiner Energieumsatz bei Vegetariern befriedigend, also: pflanzliches und tierisches Eiweiß gleichwertig. Indessen vegetarische Lebensweise für geistige Arbeiter ungeeignet, allgemeine Empfehlung des Vegetarismus daher unzweckmäßig. Ungestörtes Gleichgewicht des Kraft- und Stoffwechsels bei vegetarischer Ernährung ist gewährleistet, ohne Milchgenuß nur, wenn ausgiebige körperliche Bewegung stattfindet. Vegetarismus verhindert Gicht. Frage der Arteriosklerose ungeklärt. Fettsatz wird herabgemindert. Magen-erweiterung und Darmdehnung „können“ bei dauerndem Vegetarismus eintreten, da pflanzliche Nahrung mehr Schlacken bildet. — Die ange-deuteten Befürchtungen sind hinfällig. Hervor-ragende Geistesarbeiter und alte, langjährige Vege-tarier gibt es in unseren Kreisen bekanntlich zahl-reich. Magen-erweiterung mag früher beobachtet worden sein, als viele Vegetarier durch die Eiweiß-irrtlehre eingeschüchtert, zuviel verzehrt haben mögen.

Fruchtnahrung. Blatt 54 des „Zwiespruch“ (7. 7. 25) bringt zwei Aufsätze (Gesundheit und Körperkultur von Dr. med. Hans Graaz und Sonnendurchstrahlte Nahrung für Mensch und Tier von Professor Dr. Wilhelm Kinzel), die geeignet sind, jedem Vegetarier Freude zu bereiten. „Der Mensch hat keinen Raubtier-, keinen Hundedarm, der Mensch hat auch keinen Kuhmagen, Gebiß und Verdauungsorgane sind auf rohe Fruchtnahrung eingestellt.“ (Dr. med. Hans Graaz).

Mazdaznan. Die „AZ am Montag“, Mün-chen widmet dem Auftreten des „Dr. med. Otomar Zar Abusht Hanish“ in ihren Ausgaben vom 7., 8. und 9. 7. erneut drei außerordentlich scharfe Satyren. Er wird in eine Linie gestellt mit Rasputin, Wlad. Lamberty und Häuffer. Gezeifelt wird auch sein gewaltiges Geldbedürfnis und sein phrasenreiches Ritual.

Stadtvegetarier ironisiert die „Junge Ge-meinde“ (1. 7.) die 120 Teilnehmer am Frühlinges-fest der Vegetarier-Vereinigung Berlin, weil sie im Saale den Lenzbeginn feierten.

Jugendbewegung. Paul Albrecht, Schlachten-see, Glijabethstr. 17 schreibt im „Zwiespruch“ Heft 59: „Lebt doch so wie wir, übet Kameradschaft wie wir auf unsern Fahrten. Lebt einfach und mäßig wie wir, kleidet Euch einfach wie wir, merdet die Genußgüste wie wir, dann ist Deutschland als Nation gerettet, dann spart Ihr viele Goldmilliarden.“ — Ferner: „... daß ein Viertel des Getreides unserer deutschen Eröe nur in den Magen des Deutschen, drei Viertel aber in den Magen seines Viebes kommt.“ — Ja, wenn unser Volk nur halb so mäßig und vernünftig leben würde, wie unsere Mädeln und Bütschen der deutschen Jugendbewegung, fürwahr, die Ernährungsfrage wäre durch einen Zauberstab aus der Welt geschafft.



Bücher



Dr. med. et phil. S. Lemke: Gedankemacht im Mutterleib. Mutterbuch für vorgeburtliche Einwirkung auf das Kind, 16 S., Preis 1 M., 1925, Gesundbrunnen-Verlag: Teisendorf bei Reichenhall. Die Schrift eines erfahrenen Reformarztes, die aller Frauen Beachtung verdient.

Dr. med. Winck, Wilhelm: Ein medizinisches Jubiläum. 11 Seit., 100 St. 3 M. Betrachtungen eines vegetarischen Arztes zur 50-Jahrfeier der „Deutschen medizinischen Wochenschrift“. Dieses Trauerspiel der Irrungen der allopathischen Medizin sollte weiteste Verbreitung finden.

Gyzick, Walter: Lebensreform und Volkswirtschaft. 56 S., 10 Pfg., Verlag Walter Gyzick, Ehlingen a. N. 1925. Behandelt Ernährung, Körperpflege und Wohnung. Hinweis auf unsere Vereine, Vermittlungsstellen, Presse, Speisehäuser und Heime fehlt leider. Geschichte und Ethik sind unerwähnt geblieben! Trotz dessen: billig und gut!

Dr. med. Ernst Möller: Die Kunst des Essens und ihr Einfluß auf Gesundheit, Kraft und langes Leben. 2. Aufl., 192 S., Akademische Buchhandlung R. Max Pippold, Leipzig, 1918. Ein geistvoll und fesselnd geschriebenes Buch; das Thema wird erschöpfend behandelt. Dr. Möller ist den bedeutendsten Vorkämpfern der Lebenserneuerung gleichzustellen.

Dr. med. Süßkind: Verbietet die Bibel den Fleischgenuß? 28 S., Verlagshaus Fr. P. Reis, Trier, Schließfach 186. Ein interessanter Nachweis biblischer Worte gegen die Tieropfer des „Alten Bundes“.

Das ganze Deutschland soll es sein! Landkarte des Deutschen Reiches und seiner geschlossenen Grenzgebiete, verfaßt von Dr. Friedrich Lange, herausgegeben vom Oesterreichisch-deutschen Volksbund. Bezug durch den „Heim ins Reich-Verlag“, Berlin NW. 40, Schloß Bellevue. Größe etwa 30x30 cm. Einzelpreis 15 Pfg., für Schulen einschl. Versandkosten je 9 Pfg. Ankauf und Verbreitung empfehlenswert.

Dr. med. Siegfried Möller: Wege zur körperlichen und geistigen Wiedergeburt. 148 S., Pr. 2 M., 6. Aufl., Verlag Otto Salle, Berlin W. 57, 1924. Alte und neue bewährte und begründete Methoden zur Wiedererlangung der Gesundheit. Die Harnsäure-Theorie, die energetische Ernährung nach Dr. Bircher-Benner und die Reformdiät werden besonders eingehend behandelt. Alsdann folgt eine gründliche Darlegung der verschiedenen Verfahren zur gesundheitlichen Wiederherstellung. Im vollkommensten Maße lehrreich und empfehlenswert!

Vegetarier verwenden z. öfteren Oelung, für die Körperkultur, während des Luftbades, nach dem Wasserbade

„Hautnahrung Venusal“

Seit vielen Jahren erprobt und von Freundinnen und Freunden der Lebenserneuerung gelobt. Sonnenreich und Kraft spendend! Gr. Flasche Mk. 2.—, 6 Fl. Mk. 10.— postfrei. Sondererzeugnis gegen Insekten, „Hautöl Erika“, Flasche Mk. 1.— postfrei bei Vorauszahlung auf Postscheck Breslau 23100.

„Venusal“ Fabrik und Versand Liegnitz.

Wiederverkäufer überall gesucht!

Bitte sendet rückständige Beiträge (1924 und 1925) sofort ein!
Mahnung verursacht Kosten, Zeitverlust und Verdruß!

Vegetarier-Bote

Zeitschrift des Verbandes Deutscher Vegetarier-Vereine.

Vereine!

Empfehl. allen Suchenden die vegetarische Stellen-Vermittlung.

Vertreter!

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

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

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

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, Holzmarktstr. 73, I. (Ecke Alexanderstr.) Obmann: Gerhard Hildebrand.

Verband

Deutscher Vegetarierverseine

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

Vorstandssitzung: Freitag, 7. 8. 6 Uhr in Dresden, Wettiner Str. 5.

Verbandsstag. Vorschläge hinsichtlich Ort und Zeit alsbald erbeten!

Anträge. Vegetarier-Verband Sachsen beantragt, daß 1. Beiträge erhoben werden, 2. Ortsvereine sich dort, wo Bezirks- oder Landesverbände bestehen, zunächst letzten anzuschließen haben.

Deutsche Vegetarische Gesellschaft.

Geschäftsstelle: Dresden-N., Helgolandstraße 11 I.

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

Auskunft bereitwillig gegen 20-Pfg.-Freimarken.

Beitrag, 3.60 Mk. jährlich.

Mitgliedsausweis gegen 20 Pfg. in Marken.

Wanderung: Sonntag, 23. 8. Böhla, Geißlig, Wantewitz, Goltwald, Diesbar, Seußlig, Seußliger Grund, Böhla. Ab Hauptbhf. 5,53.

Vegetarier-Vereinigung Berlin e. V.

Geschäftsstelle: B. Rieger, Berlin C. 25, Gontardstr. 5, I. Fernruf Königsstadt 2532.

Beitrag: 4.— Mark jährlich. Zahlungen bitten wir auf Postcheckkonto Berlin 3786, Bank Zentrum vorzunehmen.

Monatsversammlung: Während der Monate Juli und August fallen die Monatsversammlungen aus, dafür bitten wir unsere Mitglieder sich an den Wanderungen recht rege zu beteiligen und Bekannte mitzubringen.

Wanderungen: Leiter Herr H. Unverhau, W. 15, Uhlandstr. 30. Sonntag, den 2. August nach Kloster Lehnin, Treffen ¼8 Uhr vor dem Potsdamer Fernbahnhof, Abfahrt 8,15 nach Groß Kreuz. Sonntag, den 16. August Treffen 9 Uhr vor dem Bahnhof Frohnau, (ab Stettiner Vorortbahnhof 8,20). Nachzügler werden 12,10 am Bahnhof Schulzendorf (Abfahrt Strecke Tegel—Velten ab Stett. Vorortbahnhof 11,30) erwartet.

Gäste sind bei allen Veranstaltungen gern gesehen.

Bernhard Rieger, 1. Vorsitzender.

Vegetarische Gesellschaft, Berlin

Zeller, Berlin N.O. 55, Allensteiner Straße 26 IV. lts

Nächster Ausflug: Sonntag, 16. August, Abmarsch um 9 Uhr vom Bahnhof Frohnau (ab Stettiner Vorortbahn 8,20). Nachzügler werden 12,10 am Bahnhof Schulzendorf (Abfahrt Strecke Tegel—Velten ab Stett. Vorortbahn 11,30) erwartet.

Vegetarier-Verband Sachsen (G. B.)

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

„**Vegetarier-Altersheim**“. Gemeinnützige Genossenschaft m. b. H. Geschäftsstelle: Berlin C 25, Gontardstraße 5, 1.

Dresdner Vegetarier-Verein

Vors.: Oberlehrer H. Heinicke, Dresden-A., Wallwitzstraße 20

Vegetarische Gesellschaft zu Breslau.

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

2. Leiter: Ernst Winkler, Breslau, Lohestraße 54

Zusammenkunft jeden ersten Sonntag im Monat.

Vegetarier-Vereinigung Hamburg.

Obmann: Schön, Dammtorstraße 11, 1.

Verein für allseitige Lebensreform Liegnitz

Liegnitz: Jauerstr. 8, Uhrmacher Richard Scholz

Vorsitzender Konrektor Bräuer, Haynau, Schlesien.

Versammlungsstelle Evangel. Vereinshaus, kleiner Saal.

Am 14. Juli tagte unser Verein und erledigte einige Vereinsgeschäftliche Angelegenheiten. Darauf folgte der Vortrag des Herrn Konrektor Bräuer über: „Wie erreicht der Mensch Gefundung durch Ruhe und Schweigen, in Verbindung mit einer natürlichen Lebensweise“, der wiederum reichen Beifall fand. Es wurde beschlossen für Monat August die Sitzung ausfallen zu lassen.

Leipziger Vegetarier-Verein (e. V.)

Leipzig, Zeißer Straße 13, 1. „Ceres“.

Zusammenkunft jeden ersten Mittwoch 8 Uhr.

Verein f. naturgem. Lebensweise (Vegetarismus) Chemnitz.

Gegründet am 18. November 1889

Geschäftsstelle: Jahnstr. 28, M. Voigt.

Monatlicher Beitrag 40 Pfg.

Sonnabend, 22. 8. bei Frmscher in Draisdorf: Bericht unserer Mitglieder Eger und Lohje über ihre Alpenwanderung.

Vegetarische Gesellschaft zu Hannover.

Vorsitzender Adolf Rehse, Hannover, Karmarschstr. 17.

Wiener Vegetarier-Gruppe.

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

Vegetarische Gesellschaft Stuttgart

Obmann: Ludwig Ankenbrand, Hasenbergsteige 6 III.

Gesellschaft für Vegetarismus, München.

Geschäftsstelle: Math. Buchner, Friseurstr., Kaufinger Str. 25, Domfreiheit, b. d. Frauenkirche. Postcheckkonto 18984.

Verkehr: „J d u n a“, veget. Gaststätte, Luisenplatz 8, am Hauptbahnhof, hinter Liegpalast

Vegetarische Gesellschaft Zürich.

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

Vegetarische Wohltätigkeitsstiftung Thalysia.

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

Dr. Gustav Rheinstraedter'sche Stiftung.

Geschäftsstelle: Pforzheim, Nagoldstr. 9.

Arbeitsgemeinschaft vegetarisch eingestellter Wehrtempler.

Hanni Becker, Flensburg, St. Marien-Gemeindehaus.

Vegetarische Siedlergemeinschaft.

Obmann: Adolf Barthel, Dresden-A., Palmstr. 14 I.

Versammlung: Freitag, den 21. August, ¼8 Uhr abds.
Dresden-Löbtau, Poststr. 15, Hth. 1.

Arbeitsgemeinschaft für Lebenserneuerung von Pirna und Umgebung.

Geschäftsstelle: Pirna, Dohnasche Str. 18.

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 gegen Kostenersatz (20-Pfg.-Freimarke).

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

Mitgliedsausweis gegen 20 Pfg. in Marken.

Stellenvermittlung. Meldungen freier Kräfte u. Stellen erbeten. Auskunft gegen 1.20 Mk. Kostenersatz. Jede Förderung dieser für unsere Bewegung notwendigen und wertvollen Einrichtung dringend erwünscht. Weitersagen!

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 fällt Juli und August weg.

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. Frauenzeitung“ geliefert. Anmeldungen bei Frau Ida Zeller, Berlin N.O. 55, Allensteiner Straße 26.

Dresden. Leiterin: Emma Merten.

Bundesvertreterinnen.

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

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

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

Mannheim. Fr. Martha Stelter, Rheindammstr. 3, V, I. Stralsund Postschlieffach Schwester Jesurun.

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

Wandervogel vegetarischer Art

Führer: Richard Richter, Carlshafen a. d. Weser, Hafenplatz 16, Dürerhaus

Lichtwanderer.

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

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

Junger vegetarischer Kreis Hildesheim

Karl Kaufhold, Langerhagen 43.

Restabend: Sonnabend 8 Uhr altes Nest Dammtor.

Vegetarische Frauen-Zeitung.

Erweiterung. Heft 8 ist um 4 Seiten vergrößert worden. Weitere Verbesserungen sollen nach Möglichkeit erfolgen. Unser die Zukunft! Vorwärts!

Berichte über wesentliche Vorkommnisse innerhalb der vegetarischen Bewegung, Presestimmen, Sportserfolge usw. erwünscht. Besonders wichtig sind Aufsätze unserer Frauen über Ernährung, Körperpflege, Bekleidung, Erziehung, Haushalt, wirtschaftliche Erfahrungen, Siedlung und Gartenbau.

Beilage. Der Gesamtauflage ist eine Beilage der Schles. Honig-Großhandlung Georg Burschke, Hoflieferant, Liegnitz, Wallstraße 12, mitgegeben. Beachtung erbeten! Kauft nach Möglichkeit nur bei vegetarischen Unternehmen! Jeder Käufer übt wirtschaftliche Macht!

Vermittlungsstellen 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.**

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. Auskunft gegen 20 Pfg. in Briefmarken.

Neue Vertreter sind gemeldet und bestätigt worden für **Beuthen, Doberan, Falkenberg, Manzell, Oshatz** und **Stuttgart**. Vertretung **Freiburg** u. **Meran** ist erloschen.

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

Ortsvertretungen:

- Ashersleben** am Harz, Fr. v. Steinstr. 5b, Karl Reil.
- Berlin N. 39**, Kolberger Straße 8, Alfred Grabe.
- Berlin S. 42**, Brandenburgstr. 80, Hans Drews. Auskunft über Lebenserneuerung, Wandervogelwesen u. Körperkultur.
- Beuthen**, (Oberschlesien), Redenstraße 8, III. Studienrat Ernst Baumann.
- Bielefeld**, Lessingstr. 21, Frau Eva Mackensen.
- Blumenthal**, Hannover, Langestraße 90, Karl Blanck.
- Breslau 1**, Goldene Rabegasse 10, II. Verbandsleiter Walter Barnert. Postcheckblatt 74001, Breslau.
- Bublitz** in Pommern, Langestr. 304, Paul Reinte.
- Doberan**, Mecklenburg, Githof, Hans Leonhardt.
- Essen** (Ruhr), Fr. C. Heide, Begienkamp 3.
- Frankfurt a. M.**, Schäfergasse 25, Reformhaus „Freya“.
- Falkenberg b. Grünau** (Mark), Germanenstr. 80-90, Bruno Flath

- 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.
- Könnern** (Saale), Hohenstr. 1, I bei Krüger: Waldeemar Gänserich
- Liegnitz** Piasenstr. 66, F. Maist.
- Löbnitz** (Erzg.), Marktstr. 65, Schuhmachermstr. Gustav Ehrler
- Lübeck-Niendorf**, Mittelschullehrer W. Hertel.
- Mannheim**, Rheinbammstr. 3, V. St. Iks. Fr. Martha Stelter (Pflanzenfettseifen, Schriften).
- Manzell**, Post Fischbach am Bodensee. Ingen. O. Stegmaier.
- München**, Kaufingerstr. 25, Domsfreiheit. Friseurmstr. M. Buchner.
- Nordhausen**, Darrweg 2 I. Frau Fr. Gänserich.
- Nürnberg**, Sternengasse 1, H. Albus, Jungbrunnen.
- Oshatz**, Sa., Buchholz, B. Krafemann Nachf. (Bruno Keilholz).
- Oslutter** bei Lutter, Kreis Goslar (Harz), Haus Flötheberg, Emil Verkhoff.
- Pirna**, Sachsen, Dohnasche Str. 18, Buchhändl. Otto Reinhold.
- Positano** bei Salerno (Ital.) Casa Auletta, Frau Helen, Gräfin Zichy-Holzhausen.
- Schleswig**, Friedrichstr. 10, Ludwig Brinkmann.
- Schönwaldau** 80, Kreis Schönau, Bez. Liegnitz, Siedlung „Sonnenland“, Georg Weidner.
- Schweinfurt**, Hauptbahnhof 28, Edmund Müller.
- St. Gallen**, Schweiz, Säntisstr. 9, Sepp Boffart-Bichler.
- Striegau**, Wilhelmstr. 4, I, Strafanstaltsinspektor W. Heerbe
- Struppen** (Amtsb. Pirna) Schafferheim, Max Replaff.
- Stuttgart-Degerloch**, Ob. Weinsteige 28, Walter Wilh. Schröter
- Weinböhla**, Sachsen, Meißner Str. 39, Reinhold Thierfelder.
- Wien 13/4**, Baumgartnerstr. 28, 5, Ingenieur Richard Soyka
- Wiesbaden**, Bierstadter Str. 3, H. Böe.
- Würzburg**, Büttnerstraße 58, Familie Scheiner.
- Zittau**, Markt 3, I. Frau Anna Springer.

<p>„Frugola“ Das große Los für die Gesundheit! ges. gesch.</p>		<p>Sonst. Erzeugnisse Brotella (Magen, Darm, Stuhlverstopfung)</p>
<p>Die Frugola-Kur ist die Kur aller Kuren!</p>		<p>Frikandella Haferkraft etc.</p>
<p>Frugola-Original ist Natur, Leben, Energie, Kraft und Jugend.</p>		<p>Tafelsalz Nährsalze Frugola-Malz Nuß-Früchtpasten Nuß-Mandelmus</p>
<p>Frugola-Original gibt dem Leben neuen Schwung u. erhöht alle Kräfte d. Körpers und Geistes.</p>		<p>Bananen-Kakao u. sonst. Spezial-Kakao Dr. Reids Normalkaffee Gesundheits- u. Schoko-Medicinal-laden Yoghurt-Pröp. usw.</p>
<p>Es existiert nichts Gleiches.</p>	<p>Natura-Werk Gebr. Hiller Hannover gegr. 1902</p>	<p>Neue Literatur erschienen Wo nicht vertreten Lieferung direkt</p>
<p>Packung M. 2.—</p>		

Versandhaus Walter Sommer, Rendsburg

liefert in bester Beschaffenheit zu mäßigen Preisen **Nußmühlen** zum mahlen von Mohnsamen, Nüssen und allen weichen ölhaltigen Samen, besonders geeignet zur Heimherstellung von Nußpasten aller Art.

Saftpresen zur Herstellung von Gemüße- und Fruchtsäften.

Getreidehandmühlen u. alle Haushaltungsgerätschaften zur Herstellung der Nußfrischkost im Heim. Katalog auf Anfrage.

Vertreter für die Schweiz:

G. H. Daeniker, Venthone s. Sierre.

Schweiz

Vegetar. Kurheim und Lebensschule

William und Anna Martens,

dipl. Naturärzte

Trogen ob. St. Gallen

910 m ü. M.

Gesamtes Naturheilverfahren, Diät u. Verjüngungskuren, Rohkostfisch. □ □ Spezial-Organ-Massagen.

Große Erfolge bei allen Frauenleiden, Leber-, Nieren-, Magen- und Darmstörungen, Katarrhen, Herz- und Nervenleiden.

Regelmäßige Vorträge und Unterweisungen über alle Zweige der Gesundheits- und Heilspflege.

Großer eigener schattiger Wald — Sonnenbad Freibadegelegenheit. Prospekt frei.

Pension: Frk. 7.— bis 8.—

Verjüngungskuren

Im
Hochharz

Luff- und Sonnenbäder

Kuranstalt Erholungsheim Ebert für naturgemäße Lebensweise. Benneckenstein (bei Braunlage u. Schierke) Natürl. Höhensonne. Höhenluft. Ausged. herrl. Luffhütten-parks. Familienparks. Wald- Um-gabung. Vorzügl. veget. Verpflegung. Auf Wunsch Rohkost nach Pastor Felke u. Felke-Bäder. Prospekt frei.

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 Natur-
heilweise

Kinderheim „Sonnenstein“ Oranienburg-Gden 103 in der Mark nimmt Kinder jeden Alters, auch Säuglinge, auf.

Ostsee — Buchenwald — Obstbausiedlung

Einfacher Erholungsaufenthalt, auch ohne Verpflegung, im „Fischerhaus“ Klingberg bei Gleichendorf bei Lübeck.

Möbl. Zimmer, nur an Vegetarier, vermietet Flach, Falkenberg bei Grünau, Germanenstr. 88/90.

Praktisch!

Zuverlässig!

Turnlight

D. R. P. a.

Die ideale Taschenlampe

ist eine neue praktische Erfindung.

Die „Turnlight“ — deutsche Qualitätsware — besteht nicht wie andere Taschenlampen aus Metallhülse, Birne und Batterie, sondern nur aus einer Batterie mit Kopfstück u. Birne.

Preis per Stck. nur 1,50 RMark! Deutsche Wiederverkäufer erhalten Postpaket mit 30 Stück Turnlight-Lampen gegen Voreinsendung von 25.— Reichsmark durch

Jos. Pelzer, Berlin W9, Köthener Str. 45

Postcheckkonto: Berlin 24393.

Haus Kruse Privat-Kurhaus

Kurort Weißer Hirsch bei Dresden

Leitender Arzt: Dr. Friedrich Kraeger.

Behagliches Haus für Erholung u. Genesung Suchende.

In ruhiger Lage, nahe Wald, Luffpark, Drahtseilbahn.

Sonnenbad. Sorgfältig ausgewählte vegetar. Küche

Erfolgreiche Diät-kuren zu jeder Jahreszeit.

Oberbayrischer Gesundbrunnen Teisendorf b. Reichenhall

□ □ für Frauen-, Nieren-, Nervenleiden □ □

ärztl. Leitung nach den Reformideen von

□ □ Dr. med. H. Lemke □ □

— Fasten-, Diät-, Reformkuren —

Im Gesundbrunnen-Verlage erschien
von Dr. med. H. Lemke

1. Gedankenmacht im Mutterleib □ □
2. Warum unsere Frauen so schnell verblühen □ □
3. Der Säugling u. seine naturgem. Pflege
4. Für und wieder die Operation der Frau
5. Glückliche und unglückliche Ehen □ □

:: Preis je 1 G.-M. und Porto ::

Wenn Ihnen Ihre Gesundheit lieb ist,

warum fragen Sie dann noch dicke Wäschestoffe, welche jede Hautatmung verhindern? Warum fragen Sie dann nicht die weltberühmte Mahr's Unterkleidung, welche sich angenehm trägt, Blutzirkulation, Stoffwechsel und Hautfähigkeit anregt und gesteigerte Lebensenergie und erhöhtes Wohlbefinden verschafft? Glänzende Anerkennungen aus allen Weltteilen. Verlangen Sie aufklärenden Gratisprospekt Nr. 30, Stoffmuster und Angabe von Verkaufsstellen durch die alleinigen Fabrikanten



Mahr & Haake, Hamburg 23

— Hammersteindamm 52/54 —

Die größte Auswahl in

Reform-Nährmitteln

bietet ohne Frage unsre seit 25 Jahren arbeitende, modern eingerichtete Nährmittelfabrik:

Deutscher Verein für Gesundheitspflege
Hamburg 35, Campestraße 18

Postscheckkonto: Hamburg 5019 : : Telegr.: Devauge

Verlangen Sie heute noch Preislisten.

Die richtige Zusammenstellung naturreiner, unverfälschter Nahrungsmittel bewahrt vor „Mangelkrankheiten“.

Überzeugen Sie sich von der Güte unsrer Waren.

Aus der großen Auswahl seien erwähnt: Sämtliche Nüsmuse, wie Erdnuß-, Haselnuß-, edites und ind. Mandelmus, Nufrahm, Kokoskreme, Mandelkreme, Nußsahne, Nußtabletten, Nußfruchtpasten, Kokosbutter, Pflanzenbutter (Margarine), feinste Tafelöle, Nußfleisch, vegetab. Aufschnitt, Tomaten-Nußpaste, Fleischersatz (Bratenmasse), Diabetiker-Nahrung, Kindermehl, Honig, Malzextrakt, Kaffee-Ersatz, Vollkornmehl aus bestem Roggen und Weizen, Naturzucker mit vollem Nährgehalt, Naturreis, sämtliche Süßfrüchte.

Ferner zwei umwälzende Erzeugnisse:

DE-VAU-GE-MALZVOLLKORNBROT ohne Triebmittel, enthält das ganze Getreidekorn mit den Nährsalzen und Vitaminen, daher auch das **VITAMINBROT** genannt.
DE-VAU-GE-WEIZENFLOCKEN lose und in Biskuitform gepreßt. Leicht assimilierbar. Das ganze Weizenkorn. Sofort genueßfertig. Kein Kochen mehr.

Große Nachfrage. — Große Erfolge.

Zu haben in allen besseren und Reformgeschäften. Wiederverkäufer gesucht.

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.

Wi unterscheiden:

„Brotella - mild“

(Eine Morgenspeise!)
bei Magen- und Darmleiden, auch leichter Verstopfung.

Pfund Mk. 1,30,
9-Pfd.-Postkolli M. 11,50 franko

Wo noch keine Niederlage, erfolgt Lieferung direkt ab Fabrik.

Literatur kostenfrei!

„Brotella - stark“

(Eine Abendspeise!)
bei

chronischer Stuhlverstopfung

Pfund Mk. 1,80,
9-Pfd.-Postkolli M. 16,— franko

Wilhelm Hiller, chem. Fabrik, Hannover

„Brotella“

Niederlage für Groß- und Kleinverkauf

Edel-Haus Fr. Birkigt, Dresden-A. 1

Bürgerwiese 1, Eingang Bankstraße

Vegetarierin, 27 Jahr, geborene Beget., mit Landhaus u. Obstgarten, wünscht Briefwechsel mit überzeugtem wahren Menschen. Postlagerkarte Nr. 71, Berlin C. 25

Junges Fräulein, das streng nach Diätreform lebt, möchte die Leitung einer **Diätreform-Küche** übernehmen. Gefl. Zuschriften unter R. S. 47 an B. Fr.-Ztg.

Überzeugter Reformanhänger sucht Stellung als **Hilfsarbeiter** in vegetar. Betrieb oder Gärtnerei. Angebote unter D. D. 10 an die Geschäftsst. d. Ztg.

Frischköster, 24 Jahre, sucht **Lehrstelle** zur gründlichen Erlernung des Obstbaues im In- oder Ausland. Kleines Taschengeld erwünscht. Wilt. Grab, Essen, Kaiserstr. 84.

Zur Erlernung der wissenschaftlichen fleischlosen Küche, ebenso der fortschrittlichen **Bäckerei**, werden junge Mädchen jederzeit hier aufgenommen. — Aryana-Herlberg-Zürichsee.

Einige tüchtige junge **Mädchen** gesucht für Küchen- oder Hausarbeit geg. gute Bezahlung. Aryana-Herlberg-Zürichsee.

Vegetarierin, gesund, arbeitsfreudig, für 1. od. 15. 8. gesucht von der Siedlung „Sonnenland“ in Schönwaldbau, Bez. Pignitz, Schleis.

Vegetarier, als Teilhaber zum Kauf kl. Landhauses, Vorort Berlin, gesucht; erford. 3—4000 Mk. Angeb. unter B. W. 50 an die B. Fr.-Ztg.

Reisgenossen(in), Wandervogel, für Sonntagsfahrten sucht Lebensreformer, 32 J. — Lagerkarte 49, Berlin-Charlottenburg 6, Neue Kantstraße 1.

Welche Vegetarierin würde mir auf meiner ferneren Erdenreise eine liebe **Begleiterin** sein? Briefe unter Gl. 161162 d. Ztg.

Vegetarierin, 45, gesund, 3 Zimmerheim mit Obstgarten in Vorort von Berlin, wünscht **Heirat** mit Beamten. Off. an Zeller, Berlin NO. 55, Allensteiner Str. 26.

32 jähr. Vegetarierin, des Alleinseins müde, sucht **Gesinnungsfreund**, Heirat nicht ausgeschlossen, zur Mitarbeit im Versandgeschäft. Gefl. Angeb. m. Lichtbild unt. NO. 167.

Vegetarier, 24 J., sucht passende **Gefährtin** kennen zu lernen. Einheirat in Siedlung oder entsprechendes Vermögen erwünscht. Wilhelm Grab, Essen, Kaiserstr. 84.

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
Hindhebe, W.: Die neue Ernährungslehre	M 2,50
Martens: Ernährungs-kuren für Kranke	M 2,50
Mc. Cann: Kultursiechtum und Säuretod	M 6,—
Riemenschneider: Die sorgende Hausfrau	M 0,80
Schwantje, W.: Hat der Mensch das Recht, Fleisch zu essen?	M 1,—
v. Segeffer, Dr. med.: Fasten als Heilmethode	M 1,—
Stanger, Dr.: Tabak und Kultur	M 1,50
Stohl, R.: Heimgefunden. Bekenntnisse einer suchenden Seele	M 2,—
Ghret, Arnold: Kranke Menschen	M 2,—
„ „ „ Lebensfragen	M 1,60
„ „ „ Lehr- und Fastenbrief	M 0,80
Köhler, Rosel: Ratgeber für Mütter u. Schwestern	M 1,50

Preise: für „geheftet“. Porto wird berechnet.

Verlag der Vegetarischen Frauen-Zeitung.

Suche für meine 40 Morgen große Landwirtschaft noch einen kräftigen **jungen Mann**. Vegetarische Lebensweise.
Gretschel, Ueckerhof, Post Dölig, Pommern

Sonntag, den 12. Juli ist bei uns in Leipzig ein munteres Töchterchen **Eva Brigitte** angekommen.

Frau Clara Sels, geb. Bruhns
Leipzig, Simsonstr. 2, IV.

Dr. med. Gustav Sels,
s. Z. leitender Arzt im Sanatorium Bad Sommerstein,
Saalfeld in Thüringen

Buchhandlungen.

Berlin G. 2. Neue Promenade 6
Max Breitkreuz.
Berlin W 9. Joseph Pelzer,
Kötthener Str. 45.
Breslau. Goldene Radegasse
10, II. Verlag „Das natürl.
Leben“.
Chemnitz. Zahnstr. 28. Max
Volgt. Postisch Leipzig 117189
Dresden. Blockhausgasse 1.
Mondo-Verlag.
Dresden-N. 6. Frey-Haus.
Mezer Straße 6.
Dresden. Hedwig Härtel, Frei-
berger Platz Ecke Stiftsstraße,
Papier- und Schreibwaren.
Frauenthorf Bez. Spz. „Erdeng-
glück“. Verlag für div. Lebens-
reform. Druck. frei. B. Winkler.
Liegnitz. Versandbuchhandlg.
„Benusjal“. Liste wichtiger
Schriften kostenlos.
München. Ottostraße 1. Fort-
schritt. Buchhandl. J. Steves
und O. Veckler.
Neukölln. Karlsgartenstr. 14.
Richard Neumann.
Nürnberg. Sternstraße 1. Jung-
brunnen-Buchhdlg. H. Albus.
Oschab. Sachsen: B. Kraze-
mann Nachf. (Bruno Keilholz).
Pirna. Georg Stöckner (Otto
Reinhold) Dohnaische Str. 18.
Stuttgart. Mimis, Versand-
buchhandlung und Verlag für
deutsche Erneuerung. Sene-
felder Str. 13. Postisch 3184
Reichenberg. Böhmen. Leip-
ziger Platz 1. Neulandhaus
Wilhelm Glaser.
Teisendorf bei Reichenhall.
Gesundbrunnen-Verlag.
Wien I. Hofburg, Kanzler-
trakt 11/5. Deutsche Gemein-
schafts-Buchhandlung.

Reformhäuser.

Berlin G. 54. Neue Schön-
häuser Str. 7, Zur Gesundheit.
Berlin Thalyfia Wilhelmstr. 37
Berlin W 9. Linkstr. 40. Ge-
sundheit-Zentrale.
M. & A. Adorno, Köpenicker
Str. 96 rechts, Keller.
Berlin = Tempelhof. Drei-
bundstr. 45, Reformhaus Blo,
Eugen Kraush.
Carlshafen a. d. Weser
Dürerhaus Richard Richter.
Chemnitz. Zahnstr. 28 „Freya“
Inb. W. Voigt.
Dresden. Thalyfia, Schloßstr.
Frankfurt a. M. Schäfer-
gasse 25. „Freya“ Croy & Co.
Erfurt. Moltkestr. 26 III. Re-
formwaren-Vertrieb Randt.
Hannover. Gustav-Adolfstr. 10.
Georg Schröder.
Hannover. Ostara-Haus Herm
Hahnwald. Fachgesch. f. gesunde
Nahrung u. Kleid. Herrenstr. 7.
Leipzig. Thalyfia, Neumarkt 40.
München. Thalyfia, Marien-
platz 29.
Neukölln. Karlsgartenstr. 14
(5 Min. v. Hermannpl.)
Räbnitz-Selleran, am Markt
2. Rudolf Stephan.
Reichenberg Böhmen, Leipziger
Platz 1. Glaser.
Schönebeck Elbe. Markt 22.
Olga Gerding. Reformkorsetts,
Büstenhalter, Frauenquart.
Wien VI. Linieng. 33. „Waren-
vertrieb Wohlfahrt“ der österr.
Naturheilk. (auch Wänder- u.
Sportausrüstung).

Zeile bei Jahresauftrag
je 25 Pfg.

Verwendet keine Kadaverfett-Seife!

Speisehäuser — Erholungsheime

Malsbach a. d. Bergstraße. Er-
holungsheim Haus Brüninge
Feuerbach.
Baden-Baden. Pension
Lannierried, A. Seif-Elsäß-
langj. Lebensreformerin.
Bad Sachsa. Haus Bergfried.
Berlin. Potsdamer Str. 26a
Homann.
Mauerstr. 66-67, Weber
Prinz Louis Ferdinandstr. 2
Kronberg
Moabit, Pautzstr. 2, Schmelz
Holzmarktstr. 73
Marquardt
Alexanderstr. 50, Steinhoff
Neue Schönhäuser Str. 10
Meinung
Friedrichstr. 151, 1. Veget.
Speisehaus Carl Behnke.
Brünn. Mähren, Johannes-
gasse 9. J. Richter.
Budapest. Museum Ring 17.
Cassel. Veget. Speiseh. Pomona,
Hobenzollernstr. 17 I.
Chemnitz. Poststr. 18. Freya.
Dresden = A. Waisenhaus-
straße 15, 1. Jrl. Haß.
Dresden-Loschwitz.
Dr. Möllers Sanatorium.
Dresden-Weiher Hirsch.
Kuhhaus Kruse, Marienstr. 7
Ellrich (Südharz) „Schüler-
heim“, Erholungsstätte für
Freunde naturgem. Lebens-
weise. Dir.: Kurt Hickerthier.
Embsen. Kreis Lüneburg. Er-
holungsheim Marie Emme.
Erfurt. Moltkestr. 26 III. Veget.
Mittagstisch.
Frankfurt a. M. Gr. Bocken-
heimer Str. 35, 1. „Freya“.
Frauenthorf Bez. Leipzig. Er-
holungsheim „Erdenglück“.
Freienwalde Ober, Wf. Schwz.
Seidemann Frankfurterstr. 97
Glüdingen. Ferienh. (Hochwald)
Post Bezendorf Str. Lünebg.
Godesberg. Pension Rosen-
burg, Hindenburgstr. 24.
Halle Saale. Gr. Ulrichstr. 25,
II. Veget. Speiseh. Jungbrun-
nen. Ernst u. Lina Bayer.
Hamburg. Neuenwall 13,
Gebr. Schubart.
Brandsende 3, Wf. Kirsten
Hannover. „Mimirs Quell“.
Regidentor Ecke Rämmelstr.
Fran Schellwald.
Bahnhofstr. 13a, Ruiss veg.
Speisehaus.
Lehrvade b. Mälln in Lauen-
burg. Sanat. r. Diätreform.
Leipzig. Zeitzer Str. 13, Ceres.
Italien:
Pedrengo b. Bergamo. Bahn-
hof. „Villa Beatrice“. Natur-
heim m. veget. Lebensw. Gr.
Gärten. Sonnenbäder.
Locarno-Monti b. Engel-
mann, möbl. Zmr. m. Kochg.
Locarno-Monti (Südschweiz)
Pension Lotus.
Locarno-Orselina Pension
Fragola (Reichsdeutsch)
Lunzenmühle bei Brennstadt,
Kreis Sagan, Schließen.
Lübeck. An der Mauer 7, Erdg.
(Nö. Warmbadeanst. Hufestr.)
Marling bei Meran (Italien)
„Villa Erna“.
München. Luitpoldstr. 8 (am
Hauptbhf., hinter Liegpalast)
„Jouma“.
Patisseid bei Opladen. Wwe.
Levy, Möbl. Zimmer mit
Kochg. Strandbad i. Dorf.
Plauen i. V. Altmarkt 8.
Veget. Speisehaus u. Cafe.
Verkauf v. Reform-Lebensm.
u. Artikeln zur Körperpflege.
Räbnitz-Selleran, am Markt
2, 1. Rudolf Stephan.
Saalfeld (Saale). Wald-Sanat.
Sommerstein. Naturkuren.
Sarnen a. S. Obwalden Schweiz
Erholungsheim Friedensfels.
Sonderbuch bei Blaubeuren,
Veget. Erholungsheim von
Eugen Thumm.
Teisendorf bei Reichenhall.
Oberbayr. Gesundbrunnen-
nach Dr. Lemke's Reformideen
Wedel bei Hamburg. Sana-
torium „Heilborn“.
Würzburg. Gerberstraße 14.
„Eden“. Marie Eitenhorst.
Zittau, Sachsen, Markt 3, I,
Frau Anna Springer.

Zeile bei Jahresauftrag
je 25 Pfg.