

Vegetarische Frauen-Zeitung

Vegetarier-Bund Deutschlands
BUND FÜR LEBENSERNEUERUNG v. A. B. - Veg
- BIBLIOTHEK -

Vegetarier-Bund Deutschlands
BUND FÜR LEBENSERNEUERUNG v. A. B. - Veg
- BIBLIOTHEK -

Marmeladen einkochen ist überflüssig,

wenn Sie meinen gesündesten und billigsten Brotaufstrich bestellen.
Garantiert rein in Zucker, ohne Syrup eingekocht.

Pflaumen-Apfel-Confiture	in 10-Pfd.-Eimern	M. 5.25
Johannisbeer-Apfel	"	" 6.-
Johannisbeer-Confiture	"	" 7.-
Johannisb.-Himbeer-Confit.	"	" 7.75
Himbeer-Confiture	"	" 9.-
Aprikosen-Confiture	mit Beifrut	" 9.25
Erdbeer-Conf., ganze Frucht	"	" 10.25
Ananas	"	" 13.75

frei Haus bezw. Poststation des Empfängers, durch Postnachnahme, ohne Aufschlag,
Curt Steinmüller, Bernburg 3 — Vertreter allerorts gesucht.

Getr. Südfrüchte

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

Smyrna-Feigen	M. 3,30	Pflaumen	M. 4,-	Haselnüsse	M. 8,-
Kranz-	M. 2,80	Mischobst	M. 5,50	Erdnüsse	M. 4,-
Datteln (Block)	M. 6,-	Walnüsse I	M. 4,-	Krachmandeln	M. 7,-
Traubenrosinen	M. 5,-	" II	M. 5,-	Pflirsiche	M. 6,-
		Paranüsse	M. 8,-	getr. Bananen	M. 9,-

Preise fest zuzügl. Porto, Nachn. oder Postscheckk. Hbg. 32117.
Arthur Rolfs, Hamburg 1, Schleusenstr. F 31

Tragt keine Federn, keine Pelze!

Wer aus dem Geiste der neuen Zeit über Wirtschaft, Politik und Kultur unterrichtet sein möchte, der bestelle



die illustrierte Halbmonatsschrift.

Das Organ des Friedens, der Freiheit u. der Gerechtigkeit!
Der Kämpfer der kommenden Stunde neuer Gestaltung!
Durch jede Postanstalt des In- u. Auslandes für 0,60 Mk.
im Monat (2 Hefte) zu beziehen. Probeheft für 0,35 Mk. auf
Postscheckkonto Hamburg 66606.
Wirtschaft- und Freiheit-Verlag Hamburg und Bern.

Wer leiht uns 6000 Mk.

für Hausbau (2 Familien-Siedlung)? Davon
leben bis 500 M. abwärts erwünscht. Volle
Sicherheit und Verzinsung gewährleistet.

Georg u. Martha Förster, Dresden, D 6
Belgotandstraße 11, I.



Die wohlsmekrende 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.

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

Werner Zimmermann

Dessen Bücher
Lichtwärts
Liebe
Weltvagant

kaum einem
strebenden Menschen
unbekannt sind,

gibt eine Zeitschrift „TAO“-Monatsblätter für Verinnerlichung und
Selbstgestaltung heraus.

Ohne jede äußere Bindung und Satzung finden sich so die TAO-
Leser zu einer wahren

Lichtwärtsgemeinde

der Strebenden und Suchenden zusammen.

Das 28 Seiten starke TAO-Werbeheft liefert kostenlos jede gutge-
leitete Buchhandlung, wo nicht, der Verlag.

Die neue Zeit, Jena



Brotella

bei Magen-, Darmleiden und Stuhilverstopfung

nach Professor Dr. Gewecke.

Was ist Brotella?

Zum Unterschied von Abführmitteln, die eine so ernste Erkrankung wie Verstopfung niemals heilen können, ist „Brotella“ eine Darmdiät, eine Heilkraft, die diätetisch-physiologisch, langsam, allmählich, naturgemäß Magen und Darm verjüngt!

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

„Brotella“ (Brotspeise im Teller) ist eine vorwiegend gebackene, dextrinierte Getreide-, Pflanz-, Obst- und Süßfruchtspeise aus Vollkorn- u. Süßfrüchten, Manna, Malzkeim, Gewürz, Kräuter- und Hefevitaminen als Schon-, Schleim- u. Abungsdiät. Brotella enthält keinerlei Chemikalien, Arznei- oder Abführmitteln. Das wirksame Prinzip liegt in der Erfindung Prof. Dr. Gewecke's, in der Eigenart seiner „vorverdauten“ Präparation und in seiner Früchtenatur. „Brotella“ ist das gesündeste, wohlgeschmeckendste, heilsamste Frühstück und Abendessen für Jung und Alt.

Brotella = Darm-Diät statt Abführmittel!

„Brotella = mild“

bei Magen- u. Darmleiden, auch leichter Verstopfung und für Kinder, Pfund Mark 1.40, 9 Pfund Postkolli Mark 12.— franko. ☐

Wir unterscheiden:

„Brotella = stark“

bei chronischer Stuhilverstopfung, Pfund Mk. 2.—, 9 Pfd. Postkolli Mk. 17.50 franko.

1 Pfd. Brotella gibt ca. 20 Teller wundervoll schmeckende Suppe. Ein Teller kostet also ca. 10 Pfg.

Erhältlich in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern usw. —
Niederlagen werden nachgewiesen.

Wilhelm Hiller, Chemische Fabrik, Hannover.

„Brotella“ Niederlage für Groß- und Kleinverkauf
Edel-Haus Friedrich Birkigt, Dresden-A. 1
Bürgerwiese 1, Eingang Bankstraße

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 M. $\frac{1}{8}$ Seite 8 M.
 $\frac{1}{16}$ Seite 4 M. 4 gespalt. Kleinzeile — 50 M.
Vorauszahlung. — Chiffre-Anzeigen 1 Mk. Porto.
Ausnahme vorbehalten. Aufnahmeschluss 22 j. Mts.

Heft 9

September — 1925 — Scheiding

8. Jahrgang

* Surénwoche 1925 *

Im ersten Frühlicht heraus aus den Zelten hüben und drüben unter den Kiefern und Birken am Ufer des Sees, nackt los zum Geländelauf durch Schilf und Dickicht und über federnden Sand- und Nadelboden. Zur Morgenfeier auf dem hohen Sandberg. Grad, wenn die Sonne hoch kommt überm See, gegen 4 Uhr sind auch die Spätaufsteher, Familien, Frauen und Mädchen aus dem Vaguerhaus am Kanaleingang nachgekommen.

„Erhebt ihr Aug' die Sonne hoch und hehr,
so fallen wir auf unser Angesicht
und huldigen ob seiner Wiederkehr
ostwärts gewandt dem königlichen Licht.“

Mit ähnlich hohen Worten, Lied zur Flöte und kräftigem Tammtatabei begrüßen wir das hohe Gestirn, in dessen ersten Strahlen Männer und Burschen hier, Frauen und Mädchen da nach Charlie Straessers und Ella Kinklers wuchtigem Wort: Kreis — Klapp — Schwung — Schwung. Die frischgeölten braunen Glieder schwingen und strecken. Wenn um 6 Uhr die ferne Fabrikssirene läutet, gehts alle Mann zum Morgenbad ins Wasser. Dann kommen die Milcholer mit zwei schweren Kannen vom Dorfe zurück und männiglich versammelt sich zum Milchempfang im Zauberkreis der gelben Zitronen, der leuchtend im Waldschatten um unser Nahrungsmittellager gezogen ist. Dann alle Mann an die Arbeit: drei Radfahrer nach Groß-Beesten zum Abholen von Feigen und Nüssen, die dort eingetroffen sind, drei Mann zum Kirschenpflücken ins Dorf, sechs Mann bauen einen schönen Uferweg, vier starke Leute rammen Pläble fürs Sprungbrett, das gerade eine andere Gruppe aus dem Dorf im Boot angefahren bringt. Andere schneiden Schilf für die Hütte, deren Pfosten Freund Schnabel bereits richtet. Drüben am andern Ufer aber wird geprobt. Sämtliche Kinder, sofern sie nicht zur Probe gebraucht werden, spielen zwischen den Fischlein im flachen Wasser, Pimper in der Feigenliste führt zwischen der übrigen Marine auf eigne Faust Seekrieg. Wenn dann die Sonne am höchsten steht, sieht man ganz erstaunliche Speerwürfe; der starke Beves unterrichtet Frau L. im Kugelstoßen, ein wahrhaft attisches Vasenbild, bald hat alles am guten Medizinball immer neuen Spaß. Sehr heiß brennt der Sand, wenn der und jener nach seinem Weizenflockenmittagsmahl mit Milch und Kirschen abseits in einer Waldkuhle sein möglichst ameisenfreies Lager aufsucht, indessen andere mit ihren 77 Sachen schmun-

zelnd in einen hintenherum erworbenen Kartondeckel Einzug halten oder die Wespen aus dem Honig lesen, um schließlich nach einigen ehrlichen Briesschreibversuchen Del in das Feuer irgend einer fahrlässig entstandenen Debatte über Rohkost und Ehe zu gießen. Ergiebiger ist da schon der ganz praktische Erfahrungsaustausch der Vegetarier unter sich und der Eltern und Lehrer über Kindererziehung, bis dann um 5 Uhr erneuter Hornruf zur Suréngymnastik, Geländelauf, ganz prächtiger Kindergymnastik oder Rhythmischer Gymnastik zum Klavier in einem Saal im Dorf die Schar versammelt. Goldbraun leuchten auf dem Heimweg in der Abendsonne die Oberkörper über den Wiesen und Feldern. Das war das rechte Sommerkleid eines ganzen Volks.

Feuer hüben Feuer drüben mit feinem Flöten und Lautenspiel, Hölberlin-Versen oder heiterem Scherz beschließt den Tag. In drei Rähnen ist eines Abends alles Volk zu uns auf das Gastgelände der Naturfreunde gekommen bis Regen sie heimtrieb; ein andermal besuchten wir erst die nicht minder gastliche Adolf Koch-Gruppe, um dann, die Schwimmer quer durch den See voraus, die andern langsam durch Wald, unterm sternensüßen Himmel in den Büschen am Kanal unterm Vorwand des Geländespiels — immer noch nackt — die warme Nacht zu genießen.

Am ersten Morgen war aus lagerndem Kreis Mann und Weib, Jüngling und Mädchen vor das prüfende Auge und Hörrohr des Arztes getreten und zumeist erstaunlich gesund befunden worden.

Am ersten Sonntag gaben die 200 Birkenheider Junge und Mädels, eins stattlicher und brauner wie das andere, jene dort in der breiten Sandmulde, diese hoch am Uferand, in 2—3 mächtigen Ringen zur Gymnastik geschlossen und nur umso trotziger wenn Gewitterregen ihnen den Sand um die Knöchel peitschte, manchem Teilnehmer aus dem Reich ein noch nicht gesehenes Bild. Und trotz dieses Getriebes und der großen Versuchung in all den 12 Tagen nur ein Fall vermischten Eigentums! Das neue Reich ist nahe herbeigekommen.

Am Sonntag drauf wurden Sprungbrett und Lehmbad eingeweiht, der Entwurf des ersten Landerziehungsheims für Lichtkinder verlesen und allen Eltern, die irgend in der Lage sind, dringend nahe gelegt, sich womöglich frohen Herzens von ihren Kindern zu trennen, um sie voller Zuversicht dieser Schule mit ihrer in jeder Hinsicht reinen und starken Höhenluft anzuvertrauen. Die besten Eltern können in der Stadt ihre Kinder so gesund nicht machen, wie das Bergwind und Frühbad im Wildbach vermag.

Am Ruhetag Erweiterung des Horizonts durch Streifen zu Rad, Fuß und Paddelboot ins märkische Umland: Zur Frauendienstschule Prieros oder an den Hölzernen See, wo die Natur von ihren nobelsten Verehrern weithin mit Papier-, Selters- und Weinflaschen verunziert wird. Unten bei den Zelten liegen Segel- und Motoryacht. Der For bestellt.

Suren schreibt aus den bayrischen Bergen: „Zum zweiten Mal gelingt es Ihrer Tatkraft, Ihrer Ueberzeugung und Begeisterung die von Ihnen ins Leben gerufene Surenwoche stattfinden zu lassen. . . . Leider wird Ihnen das Land für schöne und einsame Geländeläufe fehlen. . . . In dem vortrefflichen Birkenheider Arbeitskreis haben Sie freilich die beste Stütze. . . Mit ganz besonderer Hochachtung grüße ich die Frauen und Mädchen, denn gerade ihre Einstellung zu unseren Bestrebungen ist von ausschlaggebender Bedeutung. Heil unseren Frauen! . . Ich freue mich herzlich, Ihnen für Ihre 45 Getreuen Bücher übersenden zu können und besonders darüber, daß ich einige der ersten Exemplare meiner neuen deutschen Gymnastik bereits mit beifügen kann. . . . Vor allem wünsche ich nun ein recht günstiges Wetter. Hierzu rechne ich aber auch gelegentlich einen warmen Gewitterregen, denn er ist ebenso schön wie Sonnenschein. Möge unter Ihnen herzliche Brüderlichkeit walten!“

Wir grüßten zurück: „Euer Brief lieber Major und Meister Suren, kam gerade zurecht, um unsere aus zunächst recht verschiedenen Lagern kommende Gesellschaft zu einer Schar zu straffen, die Ihres rüstigen Geistes mehr als einen Hauch verspürt und diesen Geist in frühmorgentlichem Geländelauf vor Sonnenaufgang durch Dick und Dünn, Wegebau, Sprungbrettanlage, Obsterntehilfe, Transport, Gymnastik, Schwimmen, Rudern, in mehr oder minder froher Ueberwindung von allerhand technischen Schwierigkeiten auswirkt und bedährt. Wir grüßen Euch und hoffen, daß, wie das bei der Beschwörung von Geistern so üblich ist, wir zweimal vergeblich zum dritten Mal Euer Geist doch zwingen werden, daß er leibhaftig in unserer Mitte erscheine“ mit Unterschrift der 12 Rüstigen, und besuchten am allerletzten Tag die ehemalige Stätte seines Wirkens, die weithallige Heereschule für Leibesübungen in Wünsdorf.

Am letzten Übungstag aber nach letztmalig straffem Dienst erzählte uns Freund Schnabel von der Tier- und Pflanzenwelt der zuerst anscheinend öden märkischen Heide, und dann gab jeder seine körperlichen Erfahrungen zu Papier. Und wenn da auch mancher oder manche ganz offen eingesteht: „Ich habe mich immer auf den Morgen gefreut, da ich nicht gern längere Zeit auf hartem Waldboden schlaf“ oder „ich habe mir durch ständiges Barfußlaufen besonders durch die im Wasser stehenden Schilfüberreste schmerzende Fußverletzungen zugezogen“ oder „ich habe den Eindruck, daß ich durch die Woche eher etwas fauler statt rüstiger wurde, besonders in ihrer zweiten Hälfte“ oder daß einem die vorgeschriebene Nahrung nicht genügt, weil besonders frisches Obst fehlte, so stehen dem andere Urteile gegenüber, die zu weiteren Surenwochen ermutigen:

„Nachtgehen im Gelände stets ausgeübt, hat meine Widerstandskraft gegen Temperaturwechsel und besonders gegen Kälte sehr verstärkt und meinen Katarrh vertrieben!“ —

„Barfußgehen. Ständig barfuß gelaufen, Fußverletzung am 3. Tag, ein Tag verbunden, dann ohne Verband barfußlaufend ausheilen lassen, ganz ohne waschen, glänzender Erfolg.“ —

„Sonnenbrand. Zu Anfang versengte mir die Sonne meine ganze Beckenpartie, wo sonst die Badehose war, doch jetzt nach 4 Tagen hat sich die Haut langsam daran gewöhnt!“ —

„Nachtschlaf anfangs schlecht und fröstelnd, doch wurde mein Schlaf von Nacht zu Nacht erquickender. Mittags nicht geschlafen, Nachtschlaf genügt.“ —

„Insekten: während der heißen Tage trotz starken Eindünnens Belästigung durch Bremsen bei Tage, doch hat sich keine Wespe auf meinen öligen Körper auch nur gesetzt, geschweige denn gestochen, trotzdem ich die Feigen usw. aus Hunderten von Wespen herausgenommen und verzehrt habe.“ —

„Nahrung. Bisher Gemischtköstler, bin ohne jeden Nahrungsübergang zur Surenwoche gekommen. Habe hier fast ausschließlich die vorgeschriebene Rohkost genommen. Diese wirkte glänzend auf meinen Organismus. Die vorgeschriebenen Rationen waren mir noch zu viel.“ —

„Mitgebrachter Durchfall nach 2 Tagen ohne Arzneimittel behoben. Mitgebrachte Nervosität (infolge beruflicher und sportlicher Ueberlastung) vollständig verschwunden. Körperliches und seelisches Wohlbefinden als Ergebnis der Woche.“

Die Surenwoche 1926 findet vom 17.—30. Juli wahrscheinlich im Baldegebiet der Moritzburger Teiche nördlich Dresden statt. Die Anforderungen bleiben dieselben. Es werden wieder wie an den Plothner Seen die einzelnen Gruppen weit auseinander gelegt, damit jeder auch den Wald vor Menschen sieht und notgedrungen schöne Wege zu Lande oder Wasser zum Dienst und zur Arbeit nehmen muß. Zweitens wird der hohen Kunst des Geländelaufs und drittens der körperlichen Arbeit eine noch weitgrößere Bedeutung zugemessen als bisher und noch entschlossener zwischen Frischen-Flinken und Bedächtig-Langsamem auch räumlich geschieden. Der Beitrag beträgt wahrscheinlich wieder bis 1. Juli 30 Mark, später 40 Mark. Frauen und Mädchen die Hälfte. Anmeldungen jederzeit an Dr. Fränzel, Bergschule Hochwaldhausen, Post Herbststein (Oberhessen).



Fruchternährung



2. Bericht des Herrn L. aus B/W.

Antwortlich Ihrer Rundfrage teile ich Ihnen mit, daß ich den Vegetarismus als Zwanzigjähriger vor rund 30 Jahren kennen lernte.

Keine resp. vorwiegend Gemüsekost ist mir nicht zuträglich, mein Magen rebelliert dagegen durch Krampf, Säure usw. Keine Fruchtkost ist noch viel weniger zuträglich.

Ich habe eben von Natur einen schwachen Magen, der den Anstrengungen des Vegetarismus nicht gewachsen ist, resp. zu spät, nach vollendeter Kindheit zu ihm gekommen ist. Ich esse nur selten gekochtes, lebe hauptsächlich von verschiedenen Sorten Brot mit Margarine, etwas heißem Tee und Kuchen. 2—3 Apfelsinen pro Tag, etwas Käse, hin und wieder ein paar Eier, einige süße Mandeln oder Nüsse mit etwas Mais-syrup. Hin und wieder Kartoffeln. Ich gebe bei sehr gut, habe in den letzten 12 Monaten 10 kg zugenommen, wiege 73 kg.

Ich habe mein ganzes Leben an oft wiederkehrenden Kopfschmerzen gelitten, die seit ½ Jahr durch die Nüsse und Mandeln nebst Syrup fast vollständig verschwunden sind. Doch weiß ich aus früheren Erfahrungen, daß ich in der Nahrung abwechseln muß, denn auf die Dauer hilft nicht ein Mittel. Eine Zeitlang half mir Olivenöl und Lebertran gegen die Kopfschmerzen.

Ich halte keine bestimmten Mahlzeiten, sondern esse alle 2 Stunden eine Wenigkeit. Die in der Nachkriegszeit notwendige Kost aus Mehlsrüchten, wie Haferslocken, Graupen, Schrot, Mondamin, Maisgries etc. habe ich nicht so gut verdaut, wie die vorher erwähnte Kost.

Obiges ist mein besonderer Fall, der wohl indessen nicht verallgemeinert werden darf. Diese Diät ist das Erfahrungsergebnis langjähriger Beobachtungen an mir selbst für meinen Magen. Ich trinke kein Bier und rauche nicht. Salz genieße ich nur wenig und habe nichts Schädliches beobachtet. E. L.

Aus diesem Bericht Nr. 2, ist deutlich zu ersehen, daß eine vorwiegende Fruchtkost, im erweiterten Sinne, dem kranken Organismus ganz zuträglich ist. Denn die kleine Menge Käse und die Eier selten einmal, kann man wohl nicht viel rechnen. Alle andern Nahrungsmittel sind ja aus dem Fruchtreich entnommen. Das einzige, was vielleicht nicht ganz richtig ist, wäre das Essen alle 2 Stunden. Durch gewisse Übung müßte es zu erreichen sein, nur 3 Mahlzeiten pro Tag zu genießen. Dies ist vollauf genug und wie aus dem nächsten Bericht ersichtlich, kann man sogar mit 2 Mahlzeiten pro Tag besser auskommen, als bei der Aufnahme großer Speisemengen. Das Körpergewicht ist da nicht immer ausschlaggebend, sondern das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit.

3. Bericht des Herrn G. aus L.

Vegetarier im landläufigen Sinne bin ich seit 1910 wurde aber in meiner Ernährungsweise noch einmal durch die Kriegsteilnahme gestört, indem ich in vorderster Linie doch ab und zu Gemüse mit Fleischbrühe genießen mußte. Nach dem Kriegsdienst bin ich jedoch sofort wieder zum Vegetarismus übergegangen. Ich war dabei zwar niemals krank, hatte aber kein wesentlich besseres Aussehen. Das wurde erst anders, als ich Kohlfenchel wurde. Dazu kam ich vor 3 Jahren durch das Studium der Bücher von W. Cann, Ragnar Berg und Arnold Ehret. Augenblicklich lebe ich in der Woche nur von rohen Früchten und Nüssen, ab und zu von Salaten. Nur Sonntags nehme ich manchmal noch gekochte Gemüse zu mir, um meiner Frau etwas entgegen zu kommen, die noch nicht in der Lage ist, den Vegetarismus so streng durchzuführen wie ich. Doch habe ich auch experimentell schon 3 Wochen lang von nur Früchten und Nüssen gelebt. Jetzt habe ich ein blühendes Aussehen, was Ihnen alle meine Kollegen bestätigen werden. Ich bin jetzt ca. 40 Jahre alt und habe noch nie wegen Krankheit beim Schuldienst gefehlt.

Augenblicklich genieße ich morgens gegen 7 Uhr 1 Glas Zitronenwasser, mittags 1 Uhr Gurken- oder Staudensalat mit Öl und Zitronensaft, ohne Salz oder Pfeffer, abends 7 Uhr rohes reifes Obst mit 65 g Pinienkernen. W. G.

Der Einsender dieses Berichtes ist beinahe bei der edelsten Ernährung, der reinen Fruchtkost angelangt. Nur die Salate und Nüsse müßten fortfallen. Es ist dies allerdings nicht so leicht durchzuführen, da schon vom finanziellen Standpunkt, bei den heutigen hohen Preisen für Früchte, große Hemmnisse erwachsen. Mit 2 Mahlzeiten pro Tag wird ja nun nicht jeder auskommen, da dazu ein guter Verdauungsapparat gehört, welcher die Speisen gründlich auszunutzen versteht. Daß der Einsender des Berichtes sicherlich über einen guten Organismus verfügt, beweist ja seine dauernde Arbeitsfähigkeit. Leider gibt es aber nur wenige Vegetarier, die die neue Ernährungsweise annehmen, ohne durch Krankheit gezwungen worden zu sein. Bei einem solchen kranken und geschwächten Organismus werden nun sicherlich die Speisen nicht so gründlich verarbeitet und ausgenutzt, als bei einem gesunden Menschen und daher werden wohl die meisten Organismen mit einer zweimaligen Mahlzeit pro Tag nicht auskommen. Es gehört allerdings eine gewisse Übung und Willenskraft dazu. Hier muß eben jeder sehen, was ihm am besten zusagt und bekommt. Jedenfalls mehr als 3 Mahlzeiten pro Tag sollte man aber möglichst vermeiden.

Es wäre zu empfehlen, daß die Berichte noch etwas genauer gehalten würden in Bezug auf Körpergröße, Gewicht und ganz besonders auf die Nahrungsmengen, die verbraucht werden. Erst dadurch ist es möglich, ein einigermaßen klares Bild zu bekommen.

Rezepte für Fruchternährung im erweiterten Sinne.

Mittagsgerichte.

1. Geschmorte Kartoffeln. Kleine neue Kartoffeln werden gewaschen, gebürstet und abgetrocknet. Inzwischen läßt

man in einem Kochtopf Olivenöl oder Speiseöl, Nussa, Palmöl oder Pflanzenbutter siedend heiß werden und legt nun die Kartoffeln hinein. Am besten ist es, wenn sie bis zur Hälfte im Fett schwimmen. Nach einiger Zeit müssen sie gewendet werden. Sobald die Kartoffeln rundherum schön krustig gebacken und gar sind, nimmt man sie heraus.

Man genießt sie so allein oder isst in kleinen Stücken geschnittene Tomaten dazu.

2. Gedämpfte Gurken mit Tomatentunke. Kleine Landgurken werden sauber gewaschen und unzerschnitten im Dampfopf weich gedämpft. Darauf macht man mit Olivenöl, Steinmehlmehl und Wasser eine Mehlunke und schneidet, sobald diese fertig ist, Tomaten hinein. Die Gurken werden nun ganz oder in kleinen Stücken mit der Tomatentunke gereicht. Zum Zueßen gibt man Schrotbrot oder gedämpfte Pellkartoffeln.

— Ich möchte nochmals alle Leser der Frauenzeitung, welche sich mit der Fruchternährung schon praktisch befaßt haben, bitten, mir ihre Erfahrungen mitzuteilen, zwecks Bekanntgabe und Aussprache darüber.

Mitteilungen und Anfragen diese Rubrik „Fruchternährung“ betreffend sind zu richten an Alfred Grabe, Berlin N. 39, Kolberger Str. 8.



Fürsorge



Uebernachtung u. Wohnung. Unsere Anregung Heft 8 hat eine Reihe von Zuschriften veranlaßt. Zur Eintragung in die Liste vegetarischer Uebernachtungs- und Wohngelegenheiten haben sich gemeldet:

1. Camburg, Saale, Bahnhofstraße 9, Max Marschall, Nthlver „Kneipp“.
2. Frauendorf, Bez. Leipz., Erholungsheim „Erdenglück“
3. Göttingen, Düstere Eichen 30 III, Helo Bauer-Krüger.
4. Hamburg 22, Oberalten-Wee 63 II, Architekt Ellerbrock.
5. Lippstadt, Westfalen, Obstgut „Sonnenau“.
6. Mannheim, Rheindammstraße 3 V, Bundesvertreterin Martha Stetter.
7. Naumburg, Saale, Gr. Jakobsstr. 7, „Zentral-Bad“.

Weitere Meldung erwarten und verzeichnen wir. Vereine, Vermittlungsstellen und Bundesvertreter werden um Aufstellung örtlicher Listen für gleichen Zweck ersucht. Auskunftserteilung gegen 20 Pfg. in Marken. Vor Zureise ist Anfrage ratsam. Ausweis (Mitglieds- oder Leserkarte) vorlegen bzw. fordern.

Kinderwanderung. Die erste Fahrt — am 30. 7. — ging nach Tharandt. Vier Stadtkinder — Mädchen im Alter von 9 bis zu 12 Jahren —, die Vorsitzende des Vereins vegetarischer Frauen und der Verbandsleiter. Inmitten des Waldes, an der Warnsdorfer Quelle, überraschte uns ein heftiges, doch kurzes Gewitter, das wir, auf dem Boden liegend, vorüberziehen ließen. An einer stillen Ecke des Hochwaldes hielten wir Mittagsrast. Sie währte nicht lange, denn erneut heraufziehendes Gewölk mahnte zum Ausbruch. In dem kleinen Grillenburg warteten wir das Wetter ab. Auf dem Rückmarsch sahen wir nahe der Quelle eine Riesenfichte, die der Blitz bis zur Wurzel gespalten, geschält und mittendurchgebrochen hatte. Angesichts des finstern Wolkenhimmels ein düsterer Anblick. Diesmal fanden wir im tiefen Grunde bei freundlichen Bergleuten rechtzeitig Schutz gegen das Wetter. Der letzte Teil des Heimweges verlief dann ungestört und wohlbehalten trafen wir zu Hause wieder ein. — Am 14. 7. hatten wir es besser getroffen mit dem Wetter. Es war heiß, wenig Wolken. Vier Mädchen, 9 bis 13 Jahre alt und wir beiden. Ueber Wilschdorf ging nach dem prächtigen Badestrand der „Volksgesundheit“ am Waldbich. Wir ließen Wasser, Luft und Sonne bis zum Abend auf uns einwirken. Gebräunt und müde kamen wir

mit dem Abendläuten nach Hause. Diesmal brachten wir ein Lichtbild mit, das unsere Erinnerung festhalten und auch andern unsere Schar zeigen soll. — Wenn doch vielen Kindern so gesunde, frohe und erlebnisreiche Wanderungen geboten werden könnten! Unsere Mädels sind keine Vegetarierinnen, aber sie lernen auf den Fahrten unsere Lebensweise schätzen.

Kinderhilfe. Für zwei vegetarische Waisen, gesunde Knaben, 7 und 4 Jahr alt, sucht Lehrer Robert Denzin, Berlin N.O. 18, Werneuhauer Str. 4, eine liebevolle Pflege bei Gesinnungsfreunden.

Altershilfe. Karl Penze, Leipzig, Körnerplatz 6, Herausgeber der „Lebenskunst“ bittet für ein verarmtes älteres Lebensreformer-Ehepaar um Spenden.

Opferwoche. Die wirtschaftliche Not, hervorgerufen durch Abbau, Arbeitslosigkeit und Vermögensraub, hat auch in den Kreisen der Vegetarier Opfer gefordert. Ihnen nach Möglichkeit zu helfen, ist unsere Pflicht. Während der Inflation haben uns edle Freunde im Auslande wiederholt durch Gaben für Bedürftige unterstützt und dadurch vieles Leid gelindert. Jetzt ist diese Quelle versiecht. Wir müssen uns nun selber weiterfinden. Anfänge zu erfolgreicher sozialer Arbeit sind schon — wie jedes Heft unserer Zeitung erkennen läßt — vorhanden, auch außerhalb dieses Kreises. Nun gilt es diese auszubauen. Die Gesamtheit der Vegetarier muß das Liebeswerk der Einzelnen unterstützen. Besonders Alte, Arbeitslose und Kinder bedürfen der Betreuung.

Weiterhin erfordert vor allem das Werbewerk (Flugblätterverteilung, Ausstellungswesen, Vorträge, Wanderredner) dringend einer großzügigen Hilfe. Die Einzelnen sind überlastet und auch die Vereine noch immer zu schwach. Darum muß auch hier die Gesamtheit eintreten.

Wir haben daher eine 4 vegetarische Opferwoche für den 4. bis 10. 10. 1925 anberaunt.

Alle Gesinnungsfreunde rufen wir zur Einsendung eines freiwilligen Beitrages auf! Vereine und Einzelmitglieder werden um kräftige Mithilfe gebeten. Veranstaltung von Sammlungen ist erwünscht. Auch geringste Spenden sind willkommen. Ueberweisungen werden auf Postcheckblatt Leipzig 43740 an Frau Martha Förster, Dresden-N. 6, Helgolandstraße 11 erbeten.

Vegetarierinnen! Vegetarier! Helft opfermutig unser Werk vollbringen. Es gilt den Fortschritt unserer gemeinsamen Sache! Handelt rasch und freudig!

Der Gesamtertrag soll zur Hälfte der dem Liebeswerk, zur andern der Werbung dienen. Ueber das Ergebnis wird in Heft 11 Bericht erfolgen. — Auf zur Tat!

Georg Förster, 1. Vorl.



Siedlung



Vegetarische Siedlergemeinschaft. Am 21. 8. fand eine Versammlung im „Jugendheim“, Dresden-Lößtau statt. Anwesend waren der Obmann und der Schatzmeister. Ein Betrag von 19 Mk. ist am 29. 8. auf Antrag ordnungsmäßig zurückgezahlt worden. Das Gesamtvermögen ist gegenüber der Angabe Heft 8 auf 343,60 Mk. gesunken. 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, Helgolandstr. 11, 1 (Postcheck Leipzig 43740: an Frau Martha Förster, Dresden).

Vegetarier = Siedlung „Sonnenland“. Aus einem Briefe von V. H. Fridl, dem Leiter der 1. Viehbringlosen Lehr- und Versuchssiedlung „Sonnenland“ in Schönwaldbau, Kreis Schönau an der Ratzsch, Bezirk Liegnitz vom 19. 8.: „Wir sind im Bau- und Erntehochbetrieb, dabei Nacharbeit für mich bis 2 und 3 Uhr früh. Nebenbei die Autofahrschule

besucht und nun in 4 stündiger Fahrt die Prüfung der höchsten Klasse abgelegt. Jahre nächste Woche nach Breslau einen Kraftwagen kaufen. Unsere Ernten sind zu 80% höher ausgefallen als wir erhoffen durften, trotz der ungünstigen Witterung im Juni und auch jetzt noch. Wir haben in Hirschberg am Markt, wo wir als Naturmenschen und Vegetarier viel angestaunt wurden, aber auch viel Ansprache gefunden haben. Schon einen begeisterten Kundentkreis. — Die Lichtfreunde von Hirschberg und Vegetarier-Verein Liegnitz haben uns bereits besucht, viele haben ihren Besuch zugesagt. Im Frühjahr werde ich Kurse für Gemüse-, Obst-, Beeren-, Samen- und Bienenzucht abhalten, da sich auch dafür schon Besucher angemeldet haben“.



Jugendbewegung



Internationaler Jugendbund. Ueber den internationalen Jugendbund gab Maria Hodann auf der Berliner Konferenz der Jungsozialisten am 8. Juni folgende Aufschlüsse. Der Vorwurf, daß der Internationale Jugendbund ein Geheimbund sei, müsse zurückgewiesen werden. Bei dem Internationalen Jugendbund handle es sich um eine Organisation, die sich zur Aufgabe gestellt habe, in kleineren Gemeinschaften intensive Erziehungsarbeit zu leisten. Die theoretische Grundlage für die Anschauungen des Internationalen Jugendbundes seien die philosophischen Arbeiten des Universitätsprofessors Nelson-Göttingen. Wer diese Anschauungen billige und sich verpflichte, alkohol- und nikotinfrei und auch vegetarisch zu leben und aus der Kirche auszutreten, könne der Organisation angehören. Es werde aber von jedem Angehörigen politische Mitarbeit an irgend einer Stelle der sozialistischen Bewegung gefordert. Kommunisten gehörten dem Bunde nicht an; alle Mitarbeiter in Deutschland seien Mitglieder der SPD. Der Bund unterhalte ein eigenes Erziehungsheim in Walkemühle.

„Junge Gemeinde“, Bl. 32

Freusburg-Tagung. Zur Lebenserneuerungs-Tagung auf der Freusburg am 11. und 12. 7. schreibt Albert Zischka, Gevelsberg, im „Zwiespruch“ kritisierend: Der erste Vortrag des Dr. med. Neu aus Bonn hatte m. E. darum zu wenig Ueberzeugungskraft, weil der Vortragende in seinen Ausführungen vieles, zum Teil vegetarische Binsenwahrheiten, streifte, jedoch leider nichts recht eingehend genug behandelte oder sogar kritisch beleuchtete. Er stellte förmlich eine vegetarische Erkenntnis neben die andere, ohne ihre organische Notwendigkeit, oder nur ihre ergänzenden Zusammenhänge untereinander, oder gar ihr Verhältnis den modernen Ernährungsfragen gegenüber zu werten.

N. J. N. = Heide-Tagung. Am 26. und 27. 9. findet in den Wierener Bergen, Bahnhof Wieren bei Uelzen, die große Herbst-Heidetagung des Ringes der revolutionären Jugend statt. Für diätetische Nahrungsmittel ist Sorge getragen. Meldung an Kurt Seidler, Altrahlstedt bei Hamburg.

„Reformstempel“ nennt Herr Wilh. Kozde, der Bundesführer der „Abler und Falken“ (schlicht „Vater Kozde“) die Lebenserneuerer. Auf seinem Bundestage in Doberan (mit „Wurstschnappen“) dekretierte er: „Jugendbewegung und Reformen sind an sich zwei gegensätzliche Dinge“. Und im „Zwiespruch“, Blatt 68 klagt er beweglich: „Jetzt drohen uns die Reformstempel (!!) zu verschlucken, die Menschen, die die Not unseres Volkes nach fertigen Rezepten heilen wollen, die sich in Teilaufgaben verlieren. Klar und eindeutig sagen wir es, daß wir ihnen wehren wollen. Das Reich Gottes kommt nicht mit äußerlichen Gebärden, sondern inwendig in uns soll es sein. Darum! Jugendbewegung und Reformen haben nichts miteinander zu schaffen, wir sagen jenen: laßt uns in Ruhe! Im besonderen lehnen wir die Raackkultur in unserem Bunde einheitlich ab. Daß die Raack



E. Bratspeisen

Von Frau Luise Dehse, Hannover

79) Apfelspännkuchen.

Mehrere Apfelscheiben schmort man mit etwas Butter in einer zugedeckten Pfanne weich. Dann gießt man von einem Teig, der aus $\frac{1}{2}$ l Milch, 6 Eiern, 8 Löffel Weizenmehl und etwas Salz und Zucker gequirlt ist, etwas auf die Äpfel und bäckt hiervon einen Kuchen auf beiden Seiten hellbraun. In gleicher Weise fährt man fort und bringt schließlich die Kuchen mit Zucker bestreut zu Tisch.

80) Gefüllte Gurken.

Frische Gurken werden geschält, der Länge nach durchgeschnitten und ausgehöhlt. Dann bereitet man eine Füllung aus 100 g Butter, 2 Eiern, 4 Zwiebacken, einer Handvoll gut gereinigter Korinthen und etwas Salz. Zuerst läßt man die Butter zergehen, rührt die Krumen hinein und gibt die übrigen Sachen hinzu. Mit dieser Masse, die am besten schon einige Stunden vorher zubereitet wurde, werden die Gurken gefüllt, die hierauf mit Garn umwickelt und in folgender Brühe langsam gargeschmort werden. In nicht zu wenig Butter bräunt man erst einige Zwiebeln, danach einen Löffel Mehl, tut etwas Salz und soviel kochendes Wasser hinzu, daß die Brühe rundlich wird. Wenn die Gurken gar sind, gibt man die Tunke durch ein Sieb und läßt sie mit etwas Zitronensaft noch einmal aufkochen.

81) Kohlrabikopfmorlinge.

4—5 zarte Kohlrabiköpfe und 1 Zwiebel werden fein gehackt und ausgepreßt. Die Brühe stellt man einstweilen zur Seite. Zu diesem gehackten gibt man etwas zerlassene Butter, 5—6 gestopene Zwiebacke, 2 Eier, etwas Salz und mengt alles gut durch. Hieraus formt man kleine flache Klöße, die man in nicht zu wenigem Fett in einem Topfe langsam braun schmort, danach herausnimmt und warm stellt. In der zurückgebliebenen Butter bräunt man eine in Scheiben geschnittene Zwiebel und einen Löffel voll Mehl, tut die Kohlrabibrühe hinzu und läßt etwa 20 Min. kochen. Dann gibt man die feimige Tunke durch ein Sieb, salzt sie und bringt sie neben den Schmorlingen zu Tisch. Etwas Maggi-Würze erhöht den Wohlgeschmack der Tunke.

82) Pilzgemisch mit Rosinen.

Sauber gereinigte Pilze werden in Würfel geschnitten und in schwachem Salzwasser gargekocht, während man in einem andern Topfe gewaschene Sulfana-Rosinen gar werden läßt. Dann brätet man mehrere fein geschnittene Zwiebeln, schwißt einige Löffel Mehl daran und läßt alles zusammen noch einmal gut durchkochen. Nach Zusatz von etwas Zitronensaft und Zucker ist die Speise fertig. Durch sauren Rahm wird der Wohlgeschmack nach erhöht. Statt Rosinen kann man auch gedörrte Pflaumen verwenden.

83) Rührei mit Pilzen.

Sauber gereinigte Pilze werden in Butter 15 Min. gedämpft. Inzwischen quirlt man 4 Eier mit etwas Salz und 4 Löffel Milch oder süßer Sahne. Hieraus bereitet man recht weiches Rührei, vermischt es mit den gargekochten Pilzen und bringt die Speise gleich auf den Tisch.

84) Kaiserschmarren.

50 g Butter rührt man sahnig und gibt unter fortwährendem Rühren 6 Eidotter, $\frac{1}{2}$ l Milch, 50 g Zucker, etwas abgeriebene Zitronenschale, 125 g Mehl, ein wenig Salz, 30

und Trinksitten bei uns nichts zu tun haben und wir sie über unsern Bund hinaus verdrängen wollen, bleibt selbstverständlich". (Zakal- und Alkohol-Enthaltsamkeit ist das wesentliche! Davon aber liest man nie! Daß die „Adler und Falken“ keine Bierabende feiern, erscheint glaubhaft). — Unerquicklich wie der Nebelwind, der herbstlich durch die dürrn Blätter säuselt! Die bösen „Reformsimpel“! Verschlucken wollen sie Dich gar!

Ring deutscher Jugend. Eine Kunstschau und Messe wird vom 1. bis 15. im Jul als Weibnachtsmesse vom „Ring deutscher Jugend“ in Berlin veranstaltet werden. Die Schau führt den Namen: „Deutsche Erneuerung“. Ringführung: Arthur G. Vahn, Woltersdorf bei Berlin, Haus Baldershaag. Der Naturschutzbewegung, dem Kampf gegen alle Volksverseuchung durch Rauch- und Rauchgifte, durch Schund und Kitsch, durch schlechtes Schrifttum, dann den Gebieten Gartenstadt und Siedlung, ebenso der Volkshausbewegung, dem Kampf für deutsche Schrift und reine Sprache u. a. m. soll breiter Raum gewährt werden.

Jugendherberge. In der Siedlung Eden bei Dranienbura ist eine Jugendherberge errichtet worden. Sie hat 2 Schlafräume, 10 Betten mit Decken, 10 Strohsäcke mit Decken, 2 Trockenräume und Kochgelegenheit. Herbergsleiter: Geschäftsführer Fritz Hampke, Eden 100, Volkmarweg.



Tagungen



Vegetariertreffen in Halle. Der Leipziger Vegetarierverschein unter Führung von Tischlermeister Oskar Seijert, hat am 23. 9. den Gefinnungsfreunden in Halle einen ersten Besuch abgestattet. Trotz Regens waren aus Leipzig 8 Genossen mitgekommen. Im ganzen hatten sich 13 Teilnehmer eingefunden. Das Treffen verlief in bester Stimmung. Besondere Anerkennung verdient Architekt Adolf Fricke, der Leiter unserer Vermittlungsstelle für Lebenserneuerung als Führer in Halle. Vom Verbandsleiter war ein Kartengruß eingetroffen.

Vegetariertreffen Böhmen-Sachsen. Am Sonntag, den 13. 9. treffen sich die Vegetarier Böhmens und Sachsens in Bodenbach. Die Tagung findet auf dem Westhange des Hopfenbergers in der Schnitzer-Klausen statt. Bei Regen im Posthotel. Treffen zum gemeinsamen Abmarsch 10 Uhr Hotel Umlauf-Förstner, gegenüber dem Bahnhof. Alle Vegetarier, besonders auch Frauen und Jugend, sind willkommen! Die Vegetarier des sächsischen Elbtals reisen mit dem Zuge, der Dresden-Hbf. 6,10 verläßt (Pirna 6,34). Abzeichen tragen.

Singwoche Kloster Chorin vom 1.—7. 9. Veranstalter: Bezirksauschuß für Jugendpflege im Regierungsbezirk Potsdam. Hausfrite: Jeder Teilnehmer verpflichtet sich, während der ganzen Woche auf Schnaps, Bier, Zigarren, Zigaretten, Pfeife und Priem zu verzichten. Meldung an Maximilian Niedzielski, Regierungsbezirksjugendpfleger, Charlottenburg, Weimarer Str. 38.

Mecklenburger Singwoche. Vom 25. 9. bis 2. 10. findet in Wilsdrub bei Lübstorf am Schweriner See die 1. Mecklenburger Singwoche

gehackte Mandeln, 30 g gut gesäuberte Korinthen und zuletzt den festen Schnee von den 6 Eiern hinzu. In einer Pfanne werden 60 g Butter heiß gemacht, wo hinein man den Teig gießt, um ihn auf beiden Seiten goldgelb zu backen. Dann wird der Kuchen mit einer Gabel in ziemlich große Brocken gerissen, noch ein klein wenig gebräunt, auf eine Schüssel getan und mit Vanillezucker oder Zimtzucker bestreut.

G. Kalter Aufschnitt

85) Linsenaufschnitt.

100 g gemahlene Linsen werden mit $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser aufgesetzt und unter stetem Umrühren gargekocht. Dazu einige fein gewiegte Blumenkohlröschen, eine in Butter gargedämpfte zerschnittene Zwiebel, 2 Eier, etwas Salz, Zitronensaft und Joviel Zwiebackskrumen, daß die Masse gut zusammenhält. Hiervon fertigt man kleine Bratlinge an, die man nach dem Erkalten in Scheiben schneidet.

86) Russische Eier.

Man kocht eine Anzahl Eier und schält sie ab. Dann werden sie mit einer Linsenmasse umhüllt, wie solche oben beschrieben ist, in Ei und Zwiebackskrumen gewälzt und in Butter braun gebraten. Nach dem Erkalten schneidet man sie der Länge nach durch, legt sie auf eine Schüssel und verzieren sie mit Petersilie. (Passend für eine Festtafel).

87) Gemischter Aufschnitt.

100 g gemahlene Linsen und 150 g Buchweizengrütze werden mit $\frac{1}{4}$ l Wasser zu einem steifen Brei gargekocht. Dazu 2 Eier, eine in Butter gedämpfte zerschnittene Zwiebel, etwas Salz und Zitronensaft. Hieraus formt man einen länglichen Braten oder ganz kleine Bratklößchen, die man in Butter braun bratet und erkalten läßt.

88) Sellerieauflage.

Eine kleine Zwiebel und eine Knolle Sellerie werden feingewiegt und in Butter gargedämpft. Dazu Zwiebackskrumen, 2 Eier, etwas Sahne und Salz. Die Masse tut man löffelweise in die mit heißer Butter versehene Pfanne und bäckt die Klößchen auf beiden Seiten hellbraun.

H. Salate

89) Kopfsalat.

Grüner Salat wird gut verlesen und gewaschen. Nach dem Abläufen mengt man ihn kurz vor Tisch mit gutem Speiseöl, Zitronensaft und Zucker an. In gleicher Weise werden Rapunzel, Brunnenkresse, Sauerrampfer, Spinat und Endivienalat zubereitet.

90) Bunter Salat.

Recht dunkle, zarte rote Rüben werden weich gekocht, von der Schale befreit und in Würfel geschnitten. Ebenso werden gute Äpfel, saure Gurken, (am Tage vorher gekochte Kartoffeln), etwas Sellerie und hartgekochte Eier zerschnitten. Diese Teile vermengt man mit Öl, Zitronensaft, Salz, Zucker und einer fein geriebenen Zwiebel (auch Kapern). Durch Zusatz von etwas geriebenem Meerrettig bekommt der Salat einen würzigen Geschmack.

91) Kohlsalat.

Kleine feste Köpfe von Weißkohl oder Rotkohl werden auf dem Hobel recht fein geschabt, eine Weile tüchtig geknetet und mit Öl, Zucker und Zitronensaft angerichtet.

statt. Freiwillige Enthaltung von allen Rauch- und Rauchziften ist Bedingung. Vegetarische Verpflegung angänzig. Die Singwoche ist jedem zugänglich, der echte Musik liebt und willens ist mit seinem Leben und Arbeiten dem innern Aufbau unseres Volkes zu dienen. Musikalische Kenntnisse nicht Bedingung. Meldung an Dr. Polzer, Schwerin, Friedrich Franzstr. 84.

Thüringer Singwoche. Vom 4.—11. 10. in Saalehäuser bei Bad Kösen, Bahnhof Bad Kösen, Weg von Naumburg 1 Stunde. Verpflegung: Fleischlose Kost. Drei gemeinsame Mahlzeiten. Alkohol- und tabakfrei. Auskunft: Gerb Ochs, Weißensfels, Saale, Luise-Brachmannstraße 13.

Herbstlehrgang Heimatschule Bad Berka währt vom 27. 9. bis 10. 10. Leitgedanke: Erleben und Gestalten der Heimat. Auskunft: Kanzlei der deutschen Heimatschule Bad Berka bei Weimar.

Internationaler Vegetariertag. Vom 26. bis 30. Mai 1926 (Pflanzfest) in London.



Verene.



Arbeitsgemeinschaft junger Lebensreformer in Dresden. Die erste Organisation der vegetarischen Jugend in Dresden hat sich still aufgelöst. Sie bestand vom Februar bis April, vereinigte viele und rege Menschen. Nestabende und Fahrten folgten einander lebhaft. Doch ermangelte es eines Führers, der seine volle Kraft mit Ausdauer der Gruppe widmen konnte. Der Wille zum Zusammenschluß im vegetarischen Sinne war noch zu schwach, der natürliche Egoismus der Jugend, die unbesorgt lebt und betreut sein will, unbeherrscht. Wenn sich künftig ein entschlossener Führer findet, der auch schwierige Zeiten mit Fähigkeit zu meistern versteht — einwandfrei wie der erste, doch eisern im Willen — so wird ihm der Erfolg treu bleiben!

Wandervogel vegetarischer Art. Berliner Leute der Stammgruppe des Wandervogels vegetarischer Art und andere aus Hannover, Hildesheim, Osterode und Bremen trafen sich Ostern 1924 anlässlich der Jugendkulturtagung Gustav Wynnekens in Hildesheim. Dort wurde die Gemeinschaft zu einem Bunde ausgestaltet. Arthur Nicolaus, der die Wandervogel geschickt durch schwierige Verhältnisse geleitet hat, übertrug sein Führeramt an Richard Richter. Das war, wie es scheint, ein guter Griff, zumal Richter neben den unerlässlichen Fähigkeiten zum Führeramt auch über vortreffliche Verbindungen mit der wandernden Jugend verfügt. Jetzt besteht der Bund aus den Gauen Brandenburg und Niedersachsen und den Gruppen Berlin, Hannover, Hamburg, Worms, Halle, Köln und Ulm. Als Bundesblatt dient jetzt der „Wandervogel vegetarischer Art“, der bereits in 2 Folgen vorliegt. Das Wimpelzeichen ist ein weißer Greif im Früchtekranz auf blauem Grunde. Die Geschäftsstelle befindet sich in Carlshafen a. d. Weser, Hafenstr. 16. — Seit unserem ersten Bericht Hruert 1924 sind unverkennbare Fortschritte zu verzeichnen. Weitere bedeutende Entwicklungsmöglichkeiten würden sich ihm erschließen, wenn er künftig sich der Presse der Jugendbewegung und der Vegetarier und anderer

Art in erhöhtem Maße zu bedienen vermag. Dazu bedarf es neuer Arbeitskräfte. Wer das Bundesblatt wünscht (30 Pfg.) oder mithelfen will am Ausbau schreibe an Richard Richter, Carlshafen.

Internationale Vegetarier-Union. Der Schatzmeister der I. V. U., Professor Hugo Nolthenius, Laren, Holland, berichtet über den Vermögensstand. Es wird ein Barvermögen von 290,77 Gulden nachgewiesen. Die Saron-Stiftung hat einen Bestand von 66,65 Gulden.

Hamburger Frauengruppe. Aufruf: Hamburg, der erste Boden für sämtliche Reformen, hat viele vegetarisch und rohköstlerisch lebende Frauen. Die zahlreichen Reformhäuser, die gutbesuchten vegetarischen Speisehäuser, die stets vollen Säle bei Vorträgen von Vegetariern beweisen es. — Jeder arbeitet gewiß in seinem Kreise für die Verbreitung der Idee für die allgemeine Aufklärung in Ernährungsfragen; das ist sehr anzuerkennen, in sich sehr wertvoll. Wieviel mehr Kraft jedoch würde bei einem Zusammenschluß aller Ueberzeugter aus einer Quelle strömen, wieviel größer würde das Wirkungsfeld, wieviel großzügiger die Aufklärungsarbeit! Durch die gegenseitige Anregung, Beratung und Austausch von Gedanken würde nicht nur die Idee für die Allgemeinheit, sondern auch für jeden persönlich gefördert werden durch Vertiefung aus ernstem Studium. — Es ist sicher möglich, einen Kreis entschiedener Vegetarierinnen zu sammeln als Kernpunkt der Bewegung in Hamburg. Wer den Wert der Arbeit auf einer Grundlage einseht und von der Notwendigkeit derselben aus auch zur Tat kommen will, wende sich schriftlich oder mündlich an Bundesvertreterin für Hamburg Fr. Herta Noebe-Reichel, Beim Strohhause 50, 1.



Lichtleben



Birkenheider Arbeitskreis. Die Arbeitsgemeinschaft der Bünde deutscher Lichtkämpfer hat auf ihrer Tagung in Dessau den Birkenheider Bund ausgeschlossen. 1800 gegen 200 Stimmen sind für den Ausschluß eingetreten. Für den Ausschluß stimmte auch die Wehrloge „Lichtchar“, Liegnitz, Führer Dahlke. Die Birkenheider wiesen nach, daß in der Lichtbewegung Alkohol und Nikotin in beschämender Weise herrschen, daß Elemente sich breit machen, die Salonmenschen, ein mondänes Gebahren in nackter Geselligkeit großziehen. Das Verlangen der Birkenheider, daß die Mitglieder von Vereinigungen „für Körperkultur und Lebensreform“ dem Alkohol und Tabak entsagen sollten, wurde als „pathologischer Fanatismus“ bezeichnet. Nach Sitzungschluß wurde ohne Verzug öffentlich geraucht und getrunken von einzelnen „Lichtkämpfern“. Der Birkenheider Bund ist nunmehr dem Märkischen Landesverband der Jugendbewegung beigetreten.

Stimmung! Nachtschlachtfest! Humor! Mit unserer Kindergruppe badeten und turnten wir am 14. 8. auf dem Nachtgelände des Vereins Volksgesundheit Dresden-N. Alkohol auschank ist dort behördlich verboten. Dafür volle Rauchfreiheit gewährleistet. Viele nutzten diese fleißig und zieren dann Wald und Wiesen mit Papieren. Neben einer Delikatess-Würtchen-Empfehlung heftete das „offizielle Festprogramm“: „Großes Strandfest! Sonnabend und Sonntag, den 15. u. 16. August 1925 im herrlich bei Wilschdorf gelegenen Naturbad am Waldteich. Sonnabend: Illumination, Illuminations-Reigen-Schwimmen. Stimmung! Nachtschlachtfest! Humor! Sonntag früh 6 Uhr Abmarsch mit Musik. Sportliche Darbietungen. Waldpicknick bei Konzert. 1 Uhr fiderer Festzug mit Rotillon. Originell! Frosch- u. Storchpolonaise. Ueberraschungen für Jung und Alt. Fest-Tombola. Strand-Konzert. Vollbesetztes Orchester.“



Ausland



Ungarn. Unsere ungarischen Freunde haben einen großen Erfolg zu verzeichnen! Die erste vegetarische Zeitung in ungarischer Sprache ist erschienen! Das Blatt — 24 Quartseiten in rosa Umschlag — führt den Namen „Vegetarius“ (Der Vegetarier). Es erscheint in Maros Vasárhely (im anektierten Gebiet, rumänisch Targu Mures) Pasagiul Stefan Joffé No. 15. Schriftleiter ist Emmerich Seidner. Herzlichen Glückwunsch den Ungarn!

Estland. In Dorpat (Tartu), Estland wurde der erste Vegetarier-Verein gegründet. Er führt den Namen Tartu Taimetvilaste Uhning. Leiter ist Dr. A. Audova in Dorpat.



Bücher



Schwarz, Fritz: Lebenserfolg durch Autosuggestion nach der Methode von Coué. 13.—15. Tsd. Wirtschaft u. Freiheit-Verlag, Hamburg 5. Preis 60 Pfg. Die Ergebnisse der neuen Seelenforschung haben Ueberraschungen gezeitigt. Sie haben Wege gewiesen, auf denen wir den schöpferischen Kräften unseres Innern nahekommen, sie zergliedern und ihnen neue Richtungen geben können. Einer der bedeutendsten Entdecker und Praktiker auf diesem Gebiet ist Coué, der zeigt, wie wir durch suggestive Einführung schöpferischer Gedanken in unser Unterbewußtsein das Leben neu und zielklar gestalten können.

Schwarz, Fritz, Wirtschaft u. Freiheit-Verlag, Hamburg 5: „Suggestion u. Autosuggestion in Unterricht u. Erziehung“ Wendet sich an Eltern und Lehrer und zeigt hier, wie man schon dem Kinde unschätzbare Dienste durch modern-psychologische Erziehung leisten kann. Die hohe Auflage der Schrift kennzeichnet ihre öffentliche Wertschätzung (siehe Anzeige des Verlages)

Vegetarier-Bote

Zeitschrift des Verbandes Deutscher Vegetarier-Vereine.

Verband

Deutscher Vegetariervereine

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

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

Verbandsstag. Die Vorstandssitzung vom 7. 8. 1925 beschloß, den Verbandstag am 2. oder 3. Januar 1926 in Leipzig abzuhalten, vorbehaltlich der Zustimmung des Leipziger Vegetarier-Vereins.

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.-Freimarte.

Beitrag. 3,60 Mk. jährlich.

Mitgliedsausweis gegen 20 Pfg. in Marken.

Wanderung: Sonntag, 13. 9. zum Vegetarier-Treffen Sachsen-Böhmen, Ab Hauptbahnhof 6,10 v. Sonntagskarte bis Schöna. Dann zu Fuß.

Berlin. Bundesvertreter R. A. Buck, Berlin S 14, am Wasser 15

Oberbayern. Bundesvertreter Hanns Gräffmann, Pasing 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, 1. Auskunftsstelle für örtliche Angelegenheiten und Siedlungswesen. Antwort gegen Freimarken.

Bundesvertreter. Mitglieder, die bereit sind, eine Ortsvertretung für unsere D. B. 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.

Vegetarier-Vereinigung Berlin e. V.

Geschäftsstelle: B. Kieger, Berlin C. 25, Gontardstr. 5, I. Fernruf Königstadt 2532.

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

Monatsversammlung u. Ausspracheabend: Montag, den 14. Sept. abds. 7 $\frac{1}{2}$ Uhr bei Homann, Postdamerstr. 26a.

Wanderungen: Leiter Herr H. Unverhau, W. 15, Uhlandstr. 30. Sonntag, den 4. Oktober Wanderung nach der Obstbau-Kolonie „Eden“, Treffen 8,30 Uhr vor dem Stett. Vorortbahnhof. Abfahrt 8,50 Uhr bis Lehnitz.

Gäste sind bei allen Veranstaltungen gern gesehen.

Bernhard Kieger, I. Vorsitzender.

Vegetarische Gesellschaft, Berlin

Zeller, Berlin N. 55 Allensteiner Straße 26 IV. I. S.

Sonntag, 13. 9.: Ausflug nach Birkenwerder. Abfahrt 8,20 (für Nachzügler 9,35) ab Berlin, Stett. Vorortbahn.

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, I.

Dresdner Vegetarier-Verein

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

Vegetarische Gesellschaft zu Breslau.

Anschrift: Walter Barnert, Breslau, Goldene Rabegasse 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, I.

Verein für allseitige Lebensreform Liegnitz

Liegnitz: Jauerstr. 8, Uhrmacher Richard Scholz

Vorsitzender Konrektor Bräuer, Haynau, Schlesien.

Versammlungsstelle Evangel. Vereinshaus, kleiner Saal.

Leipziger Vegetarier-Verein (e. V.)

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

Zusammenkunft jeden ersten Mittwoch 8 Uhr.

Verein f. naturgem. Lebensweise (Vegetarismus) Chemnitz.

Gegründet am 18. November 1889

Geschäftsstelle: Zahnstr. 28, W. Voigt.

Monatlicher Beitrag 40 Pfg.

Sonnabend und Sonntag (12. u. 13. September) Pilz-Wanderung nach Galenz bei Deberan. Uebernachtung auf Heulager. Abfahrt Sonnabend 2,07, 2,38 und 6,25 Uhr bis Hammerleubsdorf, in Hezdorf umsteigen. Nachzügler fahren Sonntag früh 5,53 oder 6,34 Uhr.

Vegetarier, die sich am Ausbau eines Erholungsheimes für Vegetarier im Sächs. Erzgebirge beteiligen wollen, mögen mit Max Voigt, Chemnitz in Verbindung treten.

Die Tagung des Vegetarier-Verbandes Sachsen muß infolge anderweiter Besetzung der Räume auf 30. Oktober bis 1. November verlegt werden.

Vegetarische Gesellschaft zu Hannover.

Vorsitzender Adolf Rehse, Hannover, Karmarschstr. 17.

Wiener Vegetarier-Gruppe.

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

Vegetarische Gesellschaft Stuttgart

Obmann: Ludwig Antenbrand, Hasenbergsteige 6 III.

Gesellschaft für Vegetarismus, München.

Geschäftsstelle: Math. Buchner, Friseurmstr., Kaufinger Str. 25, Domfreiheit, b. d. Frauenkirche. Postcheckblatt 18984.

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

Vegetarische Gesellschaft Zürich.

Obmann: G. König, Zürich, Holbein-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, Flensburg, St. Marien-Gemeindehaus.

Vegetarische Siedlergemeinschaft.

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

Arbeitsgemeinschaft für Lebenserneuerung von Pirna und Umgebung.

Geschäftsstelle: Pirna, Dohnasche Str. 18.

Sonntag, 13. 9. 6,34 Uhr nach Bodenbach zum Vegetarier-Treffen Sachsen-Böhmen.

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 Kostenerlag (20-Pfg.-Freimarkte).

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

Mitgliedsausweis gegen 20 Pfg. in Marken.

Vorstandssitzung: Dienstag, 22. 9. 6 Uhr Helgolandstr. 11

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. 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, Allenstein Str. 26.

Beratungsabend jeden 1. Freitag im Monat abds. 7/8 Uhr bei Frau Ida Zeller.

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, Allenstein Straße 26.

Dresden. Leiterin: Emma Merten.

Hamburg. Als Bundesvertreterin ist Frau Herta Reichel-Noebe ernannt worden. Alle Vegetarierinnen von Groß-Hamburg werden gebeten, sich zwecks Zusammenschlusses bei ihr sofort (persönlich oder schriftlich) zu melden. Angabe weiterer Anschriften erbeten!

Bundesvertreterinnen.

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

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

Hamburg, Hertha Reichel-Noebe, Beim Strobbause 50, I.

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

Mannheim. Frä. Martha Stelter, Rheindammstr. 3, V, L.

Stralsund Postschließfach Schwester Jesurun.

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

Wandervogel vegetarischer Art

Bundesleitung: Richard Richter, Carlshafen a. d. Weser,
Hafenplatz 16

Von der Bundesleitung. Es haben sich auf unsere Aufrufe hin wohl noch viele gemeldet, doch unterließen sie bislang ihre Anmeldung zur Mitgliedschaft. Bitte holt dies nach. Anmeldevordrucke stellt euch die Bundeskanzlei zu Verfügung. Fügt bei allen Anfragen Freiumschlag bei! Wer für unsere Unkosten und vor allem für die Zeitschrift einen Sonderbeitrag zahlen kann, tue es bitte sofort. Bundesblatt, Heft 2, gegen 30 Pfg. in Briefmarken durch Richter, Carlshafen.

Gaue und Gruppen: Gau Brandenburg, Führer: Arthur Nicolaus, Berlin-Wilmersd., Bernhardtstr. 131; Gau Niedersachsen, Führer: Siegfried Hofmeister, Hannover, Scholvinstr. 6 III; Berlin: Führer: Arthur Nicolaus, Berlin-Wilmersdorf, Bernhardtstr. 131; Hannover: Führer: Siegfried Hofmeister, Hannover, Scholvinstr. 6 III; Hamburg, Führer: Julius Gruneberg, Hamburg 15, Frankenstr. 36; Worms a. Rh., Führer: Karlo Anger, Speyerer Str. 34; Halle (Saale), Führer: Heinrich Perlich: Fa. Pottel & Brosowski, Gr. Ulrichstr.; Köln, Führer: Karl Obermann, Köln-Bickendorf, Alazienweg 33; Ulm (Donau), Führer: Bruno Schweizer, Cufinger Str. 17 II.

Wer sich diesen Gauen und Gruppen anschließen will, melde sich bei den Führern. Meldungen aus anderen Gebieten richtet man an den Bundesleiter Rich. Richter, Carlshafen a. d. Weser, Hafenplatz 16.

Im schönsten Teile des Wesergebietes in Carlshafen a. Weser, ist jetzt eine neue Jugendherberge, sauber, mustergültig, eingerichtet. Kommt und besucht uns! Platz ist für alle da!

Lichtwanderer.

Wandervogelgruppe für naturgemäße Lebensweise (Vegetarismus), Körperkultur und Naturschutz.
Anschritt: Hans Drews, Berlin S. 42, Brandenburgstr. 80.
Unsere Fahrten und Nestabende erfahrt Ihr gegen Freimarke. Lichtfrohe Jungen und Mädels kommt zu uns!

Junger vegetarischer Kreis Hildesheim

Karl Kaufhold, Langerhagen 43.

Nestabend: Sonnabend 8 Uhr altes Nest Dammtor.

Vegetarische Frauen-Zeitung.

Berichte über wesentliche Vorkommnisse innerhalb der vegetarischen Bewegung, Pressestimmen, Sportfolge 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 von Julius Kühn & Eduard Brecht („Nehi“), Pforzheim, Baumstraße 9, 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 **Essen, Hamburg, Sellaerau und Pforzheim.**

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

Ortsvertretungen:

Müchtersleben 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.

Beuthen (Oberschlesien), Redenstraße 8, III. Studienrat Ernst Baumann.

Bielefeld. Lessingstr. 21, Frau Eva Mackensen.

Blumenthal, Hannover, Langestraße 90. Karl Blank.

Breslau 1, Goldene Addegasse 10, II. Verbandsleiter Walter Barnert. Postschreibblatt 74001, Breslau.

Publitz in Pommern, Langestr. 304, Paul Reinke.

Doberan, Mecklenburg, Eithof. Hans Leonhardt.

Essen, Kaiserstr. 84, Wilh. Grub.

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

Falkenberg b. Gröna (Mark), Germanenstr. 80-90. Bruno Flach

Halle (Saale). Leipzigerstr. 37. Architekt Adolf Fricke.

Hamburg 22, Oberalten-Allee 63 II, Architekt Adolf Ellerbrod.

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

Sellaerau, Werkgemeinschaft: Wilm Enge.

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

Könnern (Saale), Hohestr. 1, I bei Krüger: Waldemar Gänserich
Pieanis Piastenstr. 66, F. Maik.
Pölnitz (Erzg.), Marktstr. 65, Schuhmachermstr. Gustav Ehrler
Lübeck-Riendorf, Mittelschullehrer W. Hertel.
Mannheim, Rheindammstr. 3, V. St. lks. Fr. Martha Stelter
 (Pflanzenfettseifen, Schriften).
Menzell, Post Fischbach am Bodensee. Ingen. D. Stegmaier.
München, Kaufingerstr. 25, Domfreiheit. Friseurstr. M. Buchner.
Nordhausen, Darrweg 2 l. Frau Fr. Gänserich.
Nürnberg, Sternengasse 1, H. Albus, Jungbrunnen.
Nidaß, Sa., Buchhdlg. B. Krasemann Nachf. (Bruno Keilholz).
Oslutter bei Lutter, Kreis Goslar (Harz), Haus Fjötheberg.
 Emil Berkhoff.
Pforzheim, Baumstr. 9, J. Kühn & E. Brecht, „Nebi“.
Pirna, Sachsen, Dobnische Str. 18. Buchhändl. Otto Reinhold.

Pofitano bei Salerno (Ital.) Casa Auletta, Frau Helen,
 Gräfin Zichy-Holzhausen.
Schleswig, Friedrichstr. 10. Ludwig Brinkmann.
Schönwaldau 80, Kreis Schönau, Bez. Liegnitz, Sieblung
 „Sonnenland“, Georg Weidner.
Schweinfurt, Hauptbahnhof 28. Edmund Müller.
St. Gallen, Schweiz, Säntisstr. 9, Sepp Boffart Bichler.
Striegau, Wilhelmstr. 4, I., Strafanstaltsinspektor W. Heerde
Struppen (Amtsh. Pirna) Schafferheim, Max Ketzlaff.
Stuttgart-Degerloch, Ob. Weinsteiße 28. Maler Wilh. Schröter
Weinböckla, Sachsen, Meißner Str. 39. Reinhold Thierfelder.
Wien 13/4. Baumgartnerstr. 28, 5. Ingenieur Richard Sopka
Wiesbaden, Bierstadter Str. 3, H. Bie.
Würzburg, Büttnerstraße 58. Familie Scheiner.
Zittau, Markt 3, I. Frau Anna Springer.

Ausgewählte Schriften!

Mar, 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.: Unjere großen Ernährungs- torheiten	M 1,25
Bolchert, H.: Billige Naturkost (5. Aufl.)	M 2,—
Alltägliche Wunder	M 1,00
Hindhebe, W.: Die neue Ernährungslehre	M 2,50
Martens: Ernährungskuren für Kranke	M 2,50
Mc. Cann: Kulturstechtum und Säuretod	M 6,—
Riemenschneider: Die sorgende Hausfrau	M 0,30
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,—
Ehret, Arnold: Kranke Menschen	M 2,—
" " Lebensfragen	M 1,60
" " Lehr- und Fastenbrief	M 0,80
Kohler, Rosel: Ratgeber für Mütter u. Schwestern	M 2,30

Preise: für „gebundene“. Porto wird berechnet.

Verlag der Vegetarischen Frauen-Zeitung.

Lesenswerte Schriften:

Auf Höhenpfaden zur politischen Macht von Arthur Rothe	50 Pf.
Meißler Degenhards Arwert-Wirtschaft von C. W. Engelmann	15 Pf.
Die Ursachen von Wetterkatastrophen	10 Pf.

„Die Nuß über Alles“

Natura: Nußkraft

Die köstliche
Malz-Nuß-Mandelpaste
 250 gr M. 1.50
 Überall erhältlich

Literatur:
 „Göttliche Ernährung“
 koffeinfrei

Naturawerk
Gebr. Hiller, Hannover

Abt.: I Diätetische Nahrungsmittel Abt.: II Chemische Präparate

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.

Saftpressen zur Herstellung von Gemüse- 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.

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

Verjüngungskuren

Ebert Kuranstalt

Im
Rohharz

für naturgemäße Lebensweise
Benneckenstein (unweit
Braunlage-Schierke)
Natürl. Höhensonne, Höhenluft, Ausgedehnte Lufthüttenparks Familienparks. Waldreiche Umgeb. Vorzügl. veget. Verpfleg. Auf Wunsch Rohkost nach Pastor Felke u. Felke-Bäder. Eig. Anstaltsarzt. Verlang. Sie den reich illustr. Prospekt.

Luft- und Sonnenbäder

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

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

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

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 Nußmuse, wie Erdnuß-, Haselnuß-, edites und ind. Mandelmus, Nußrahm, Kokoskreme, Mandelkreme, Nußsahne, Nußtableten, Nußrudtpasten, Kokosbutter, Pflanzenbutter (Margarine), feinste Tafelöle, Nußfleisch, vegetab. Aufschnitt, Tomaten-Nußpastete, Fleischersatz (Bratenmasse), Diabetiker-Nahrung, Kindermehl, Honig, Malzextrakt, Kaffee-Ersatz, Vollkornmehl aus bestem Roggen und Weizen, Naturzucker mit vollem Nährgehalt, Naturreis, sämtliche Südirüdie.

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 genußfertig. Kein Kochen mehr.

Große Nachfrage. — Große Erfolge.

Zu haben in allen besseren und Reformgeschäften.
Wiederverkäufer gesucht.

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, Luftpark, Drahtseilbahn.
Sonnenbad. Sorgfältig ausgewählte vegetar. Küche.
Erfolgreiche Diätikuren 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 ::

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

Obstpasten Mandel-Nußpasten

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 Kräftnahrung. Vitaminreich. Obstpasten sind belebend, erfrischend, nährstoffreich und lange haltbar.

Mustersendungen von je 1 Mark an mit Nachnahme oder Postcheckkonto Stuttgart 5778

Waltther Gyzki, Eßlingen a. N.
Herstellung und Reformhaus für gesunde Nahrung.

Wandervogel! Lies!

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

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.

Geschenkwerke.

Lichtwärts von Werner Zimmermann „ 2.50

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

Platzgeber f. Mütter u. Schwestern v. Josef Kohler, Hbl. 2.80
Verlag der Vegetarischen Frauen-Zeitung.

Darmstählung und Selbstentgiftung garantiert!

„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, Treibriemenfabrik, 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.“ — Aerztgutachten: Die Heilmethode zur Kräftigung der Darmperistaltik und Reinigung des Darmes wie des gesamten Stoffwechsels entspricht durchaus dem angekündigten Zwecke, die Darmstählung und die Selbstentgiftung bei Steinleiden, Verkalkung, Gicht, Verletzung, 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 Grundideal durch das in Rede stehende Heilverfahren behoben ist. Dr. med. Gustav Selas, Arzt, Leipzig. — „Es handelt sich bei AM, DM und RM nicht um Geheimnisse irgendwelcher Art, und man muß auf Grund ärztlicher Erfahrungssagen, daß sie den in den Annoncen angegebenen Erfolg haben können. Dr. med. Wilh. W., prakt. Arzt, Bln.-Halensee.“ — Einführungsmaterial: Preis 20 Pfg. — Ausld. 1 Schw.-Fr. — a. Postcheckkonto: Berlin Nr. 92696, Zürich VIII 10287, Prag 78051. — Unsere Erfolge sind auf Veranlassung des Leipziger Gesundheitsamtes durch Gerichtsbescheid vom 6. III. 24 als gut testgest. und hervorgehoben. Anfragen sind nur zu richten an

Brüder Verlag, Letschin (Mark) 34!

Besseres **Kindermädchen** erfahr. in Kinderpflege, gesund, fleißig, gewissenh., zu 2 Kindern 1 1/2 u. 2 Jhr. bis 15. Sept. od. 1. Okt. gesucht. Lohnansprüche, Zeugnisse u. Lichtbild an Baronin Aufseß, Elmischwang, Post Wollmetzshofen i. Schwaben.

Zum 1. 10. für kl. veget. Haushalt (2 Kinder) kinderliebendes **Mädchen** z. Erlernung des Haush. gesucht. Wasch- bzw. Putzfrau vorh. Voller Familienanschl. Taschengeld. Verschiedene Jugendbünde am Ort, der an schönem Waldgebirge liegt. Frau Zollinspektor Wolff, Herold i. Westf., Burgweg 19.

Kein deutsch empfindendes, gesund., sonniges **Vegetariermädchen** (auch Kochkünstlerin) aus gutem Hause, blond, mittelgroß, anfangs 20, das große Freude zur Natur hat wünscht, da es ihr an Gleichgesinnten fehlt, **Gedanken Austausch** mit gebildet., verständig. Vegetarier. Bei harmonischen Verhältnissen Ehe nicht ausgeschl. Anshr. m. Bild unt. „Sonne“ an V. Fr.: 3.

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**es, Weizenschrotbrot und Rosinenschrotbrötchen.
Nährzwieback u. Tafelzwieback

Mehl-Verkauf

Alle anderen Backwaren in bekannter Güte auch zum Wiederverkauf.

A. Schönherr, Seifenfabrik, Dresden 23

empfeilt wieder in bekannter Güte

Fiametta

die reine Pflanzenfett-Feinseife

à Dtzd. 2.80 Mk.

Vitamella

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

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!

Suche f. m. vegetar. Haushalt (2 Erw., 3 Kdr.) sofort ein kräftiges, tüchtiges, freundl. **Mädchen**, das alle Arbeiten verrichten muß. Auf Wunsch Famil.-Anschl. Gute Behandlg. Gehalt nach Uebereinkunft. Angeb. mögl. m. Zeugn. u. Lebenslauf, an Frau Bürgermeister Kohler, Heidehaus Ober Ohe bei Unterlüß, Kr. Gelle.

Welche **Reformküche** würde Vegetarierin Gelegenheit bieten, sich in der veg. Küche u. Backkunst zu vervollkommen? Reformgeschäft Gerding, Schönebeck, Elbe.

Gesunde, gebild. Vegetarierin, mittl. Alters, welche Lust z. Erlern. der **Massage u. Befruchtungen** hat u. auch Verständnis f. d. Umgang m. Patienten besitzt, kann sof. bei fr. Station eintr. u. bei Fleiß u. Verständnis nach 1/2 Jahr sich einen selbst. Post. erwerben, welch. entspr. d. Leist. honor. wird. Leichte häusl. und Obstgartenarbeit muß mit übernommen werden. Angeb. unter „Naturheilanstalt“ an Frau Förster, Dresden-A., Helgolandsstraße 11.

Herzlichste Bitte! Zwei liebe Vegetarierjungen im Alter von 4 und 7 Jahren, Vollwaisen, bitten herzlich um ein neues Elternhaus. Näheres durch Lehrer Denzin, Berlin NO. 18, Warneuchauer Str. 4.

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. 50, Stoffmuster und Angabe von Verkaufsstellen durch die alleinigen Fabrikanten



Mahr & Haake, Hamburg 23
— Hammersteindamm 52/54 —

Buchhandlungen.

Berlin G. 2. Neue Promenade 6
Max Breitkreuz.
Berlin W. 9. Joseph Pelzer,
Köthener Str. 45.
Breslau. Goldene Radegasse
10, II. Verlag „Das natürl.
Leben“.
Carlshafen (Wefer). Hafenspl.
16. Haus der Jugend.
Chemnitz. Bahnstr. 28. Max
Voigt. Postsch. Leipzig 117189
Dresden. Blockhausgasse 1.
Mondo-Verlag.
Dresden-N. 6. Frey-Haus.
Mezer Straße 6.
Frauentdorf Bez. Lpz. „Erdeng-
glück“. Verlag für div. Lebens-
reform. Druck. frei. B. Winkler.
Siegen. Versandbuchhandlg.
„Venusal“. Liste wichtiger
Schriften kostenlos.
München. Ottostraße 1. Fort-
schritt. Buchhandl. J. Steves
und O. Lechler.
Neukölln. Karlsgartenstr. 14.
Richard Neumann.
Nürnberg. Sternngasse 1. Jung-
brunnen-Buchhdlg. H. Albus.
Schaß, Sachsen: B. Krase-
mann Nachf. (Bruno Keilholz).
Pirna. Georg Blöckner (Otto
Reinhold) Dohnasche Str. 18.
Stuttgart. Mimiv, Versand-
buchhandlung und Verlag für
deutsche Erneuerung. Sene-
felder Str. 13. Postfach 3184
Reichenberg, Böhmen. Leip-
ziger Platz 1. Neulandhaus
Wilhelm Glaser.
Leisendorf bei Reichenhall.
Gesundbrunnen-Verlag.
Wien I., Hofburg. Kanzler-
trakt II/5. Deutsche Gemein-
schafts-Buchhandlung.
Zeile bei Jahresauftrag
je 25 Pfg.

Reformhäuser.

Berlin G. 54. Neue Schön-
hauser Str. 7. Zur Gesundheit.
Berlin. Thalytia Wilhelmstr. 37
Berlin W. 9. Linkstr. 40. Ge-
sundheit-Zentrale.
M. & A. Adorno, Köpenicker
Str. 96 rechts, Keller.
Berlin = Tempelhof, Drei-
bündstr. 45. Reformhaus Bio,
Eugen Krausch.
Carlshafen a. d. Wefer
Dürerhaus Richard Richter.
Chemnitz. Bahnstr. 28. Freya
Jnh. M. Voigt.
Dresden. Thalytia, Schloßstr.
Frankfurt a. M., Schäfer-
gasse 25. „Freya“ Grey & Co.
Erfurt, Moltkestr. 26 III. Re-
formwaren-Vertrieb Randt.
Hannover. Ostara-Haus Herm
Hahnwald. Fachgesch. f. gesunde
Nahrung u. Kleid. Herrenstr. 7.
Leipzig. Thalytia, Neumarkt 40.
Mannheim, Rheindammstr.
3 V. Martha Stelter.
München. Thalytia, Marien-
platz 29.
Neukölln. Karlsgartenstr. 14
(5 Min. v. Hermannpl.)
Räbnitz-Kelleran, am Markt
2. Rudolf Stephan.
Reichenberg Böh., Leipziger
Platz 1. Glaser.
Schönebeck Elbe. Markt 22.
Olga Gerding. Reformfortsetz,
Büstenhalter, Frauengürt.
Wien VI, Linieng. 33. „Waren-
vertrieb Wohlfahrt“ der österr.
Naturheilver. (auch Wander- u.
Sportausrüstung).

Verwendet keine Kadaversett-Seife!

Speisehäuser — Erholungshelme

Alsbach a. d. Bergstraße. Er-
holungsheim Haus Brüning-
Feuerbach.
Baden-Baden, Pension
Lannensried, A. Selb-Gläsi-
lang. Lebensreformerin.
Bad Sachsa. Haus Bergfried.
Berlin. Potsdamer Str. 26a
Hemann.
Mauerstr. 66-67. Weber
Prinz Louis Ferdinandstr. 2
Kronberg
Meabit, Paulstr. 2. Schmelz
Holzmarktstr. 73
Marquardt
Alexanderstr. 50. Steinhoff
Neue Schönhauser Str. 10
Meinung
Friedrichstr. 151, I. Beget.
Speisehaus Carl Behnte.
Brünn. Mähren. Johannes-
gasse 9. J. Richter.
Budapest. Muzeum Ring 17.
Cassel. Beget. Speiseb Penona,
Hobenzollernstr. 17 I.
Chemnitz, Poststr. 18. Freya.
Dresden = A., Waisenhaus-
straße 15, I. Fr. Haf.
Dresden-Loschwitz,
Dr. Möllers Sanatorium.
Dresden-Weißer Hirsch,
Kürhaus Kruse, Marienstr. 7
Ellrich (Südharz) „Schüler-
heim“, Erholungsstätte für
Freunde naturgem. Lebens-
weise. Dir.: Kurt Hieckthier.
Embsen. Kreis Lüneburg. Er-
holungsheim Marie Emme.
Erfurt, Moltkestr. 26 III. Beget.
Mittagstisch.
Frankfurt a. M., Gr. Bocken-
heimer Str. 35, I. „Freya“.
Frauentdorf Bez. Leipzig. Er-
holungsheim „Erdenglück“.
Freienwalde Oder, Ml. Schwz.
Seidemann Frankfurterstr. 97
Glüdingen. Ferienh. (Hochwald)
Post Begeudorf Kr. Lünebg.
Godesberg. Pension Rosen-
burg. Hindenburgstr. 24.
Göttingen, Düstere Eichen
30, III. Helo Krüger = Pauer.
Pension 4 M., Mittag 90 Pfg.
Halle Saale, Gr. Ulrichstr. 25,
II. Beget. Speiseh. Jungbrun-
nen. Ernst u. Lina Bauer.
Hamburg, Beim Strohhause
50 I, „Kleidungshaus“ (n. Re-
formh.) Herta Reichel-Noebe

Hamburg. Neuerwall 13,
Gebr. Schubarth.
Brandsende 3, Wilb. Kirsten
Hannover. „Mimirs Quell“.
Regidentor Ecke Kummelstr.
Frau Schellwald.
Bahnhofstr. 13a, Rufts veg.
Speisehaus.
Lehrade b. Mölln in Lauen-
burg. Sanat r. Diätreform.
Leipzig. Zeißer Str. 13, Ceres.
Italien:
Bedrengo 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 Lotos.
Locarno-Orselina Pension
Fragola (Reichsdeutsch)
Lunzemühle bei Brennstadt,
Kreis Sagan, Schlesien.
Lübeck. An der Mauer 7, Erog.
(Neb. Warmbadeanst. Hufeistr.)
Marling bei Meran (Italien)
„Villa Erna“.
München. Luisenplatz 8 (am
Hauptbhf., hinter Tieppalast)
„Jbuna“
Pattisheid bei Opladen. Wwe.
Levy, Möbl. Zimmer mit
Kochg. Strandbad i. Dorf.
Plauen i. B., Altmarkt 8.
Beget. Speisehaus u. Cafe.
Verkauf v. Reform-Lebensm.
u. Artikeln zur Körperpflege.
Räbnitz-Kelleran, am Markt
2, I. Rudolf Stephan.
Saalfeld (Saale). Wald-Sanat.
Sommerstein. Naturkuren.
Sarnen a. S. Obwalden Schweiz
Erholungsheim Friedensfels.
Sonderburg bei Blaubeuren,
Beget Erholungsheim von
Eugen Thumm.
Leisendorf bei Reichenhall.
Oberbayr. Gesundbrunnen.
nach Dr. Lemke's Reformideen
Witzenhausen (Werra) Beget.
Kürh. Dr. med. O. Buchinger
Würzburg. Gerberstraße 14.
„Eden“. Marie Eifenhorst.
Zittau, Sachsen, Markt 3, I,
Frau Anna Springer.
Zeile bei Jahresauftrag
je 25 Pfg.