

8. Jahrgang
Heft 10

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

Vegetarische Frauen-Zeitung

Oktober 1925
Gilbhart

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

Opferwoche!

Bist ein Scherflein für das Liebeswerk
und die vegetarische Werbung!
Auf Dich kommt es an!

Bitte!

STUHLVERSTOPFUNG

kann niemals durch Abführmittel geheilt werden, die für den erschlafenen Darm dasselbe sind wie für das müde Pferd die Peitsche. Zum Unterschied von Abführmitteln ist

Brotella

nach Professor Dr. Gewecke

eine naturgemäß wirkende Darmdiät, die den Darm erzieht, stärkt und verjüngt, ihn trainiert, reinigt, ernährt und zu neuem Leben bringt. Brotella wirkt allmählich, bestimmt und ist als Magendarm-Heilsuppe das gesündeste, wohl-schmeckendste, heilsamste Frühstück und Abendessen.

Wir unterscheiden:

„Brotella-mild“
bei Magen- und Darmleiden,
auch leichter Verstopfung.
Pfund Mk. 1,40,
9-Pfd. Postkolli Mk. 12,- frko.

„Brotella-stark“
bei chronischer Stuhlver-
stopfung. Pfund Mk. 2,-
9-Pfund Postkolli Mk. 17,50
franko.

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

Wilhelm Hiller, Chemische Fabrik, Hannover

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

NUXO

NUSSNAHRUNG
NUXO-WERKE • ROTHFRITZ & G • HAMBURG

Die wohl-schmeckende 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.

Tragt keine Federn, keine Pelze!

DE-VAU-GE

EDELKRAFTNAHRUNG

ist die seit einem Vierteljahrhundert bewährte
naturreine, unverfälschte

Urkraftspeise der Vegetarier.

Alleinhersteller:

Deutscher Verein für Gesundheitspflege
Hamburg 35, Campestraße 18

Ueberzeugen Sie sich von der Güte unsrer Waren.

Aus der großen Auswahl seien erwähnt: Sämtliche Nufmuse,
wie Erdnuß-, Haselnuß-, edles und ind. Mandelmus, Nufrahm,
Kokoskreme, Mandelkreme, Nufsahne, Nufstabletten, Nufsrudt-
pasten, Kokosbutter, Pflanzenbutter (Margarine), feinste Tafelöle,
Nufsfleisch, vegetab. Aufschnitt, Tomaten-Nufspastete, Fleischersaft
(Bratenmasse), Diabetiker-Nahrung, Kindermehl, Honig, Malz-
extrakt, Kaffee-Ersatz, Vollkornmehl aus bestem Roggen und
Weizen, Naturzucker mit vollem Nährgehalt, Naturreis,
sämtliche Südrüchte.

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 Biskuit-
form-gepreßt. Leicht assimilierbar. Das ganze Weizen-
korn. Sofort genußfertig. Kein Kochen mehr.

Große Nachfrage. — Große Erfolge.

Zu haben in allen besseren und Reformgeschäften.

Verlangen Sie heute noch Auswahllisten.

Gesundheit, Kraft und Schönheit

verbürgt nur natürlich gewachsene, lebens-
frische Nahrung in Verbindung mit natur-
gemäßer Lebensweise.

Man lese: Dr. Drews-Sommer:

Die natürliche Ernährung
und Dr. Lust-Sommer
Die Jungmühle — Das Bad der Blut-
wäsche

(Bruchleiden in 8 Std. ohne Operation verheilt.)

Z. bez. v. Verlag Walter Sommer, Rendsburg.

Man fordere Prospekte und Werbematerial.

Unsere Versandabteilung liefert Nufmühlen
und alle Haushaltungsgerätschaften zur Zu-
bereitung der Naturkost.

Postscheckkonto: Hamburg 56 066.



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.
Aufnahme vorbehalten. Aufnahmeschluss 22. j. Mts.

Heft 10

Oktober — 1925 — Gilbhart

8. Jahrgang



Erziehung



An die Eltern

Es sollte der Wille und auch der Stolz jedes Ehepaares sein, gesunden Kindern das Leben zu schenken. Um dies zu erlangen, müssen Mann und Frau körperlich und geistig gesund sein, naturgemäß leben, somit die Rohkost — besonders das Obst — bevorzugen. In der Zeit, wo die Frau erwartet, muß sie doppelt darnach streben, wahr und gut zu sein, damit kein Schatten auf die Seele ihres Kindes fällt. Die lautere Denkweise der Mutter ist besonders maßgebend für seine moralische Veranlagung. Wenn das Kind das Licht der Welt erblickt — der für die Eltern so bedeutungsvolle und freudvolle Moment — so findet es natürlicherweise seinen schönsten Platz an der Mutter Brust. Das Stillen muß zu bestimmten Stunden stattfinden und sich ungefähr auf ein Jahr erstrecken. Als Fortsetzung dieser Ernährung sind Beeren und andere Obstsaften am dienlichsten; Früchte — diese einzig wahren Gesundheitsspender — müssen auch in seinem künftigen Leben die ausschließliche Nahrung bilden. Fehlt den Kindern der Hunger, darf man sie nicht zum Essen zwingen; es wäre naturwidrig. Das gewohnheitsmäßige Herumtragen des Kindes ist ganz verwerflich, sie müssen von allem Anfang daran gewöhnt werden, in ihren Bettchen zu liegen — auch wenn sie schreien. Für die ersten Steh- und Gehversuche ist eine Gehschule (Teppich mit herumlaufendem Geländer zum Anhalten) sehr zweckmäßig, da man das Kind sorglos sich selbst überlassen kann. Es droht ihm keine Gefahr in seinem kleinen Reich; keine böse Ecke oder Kante, weder Messer noch Scheere wird ihn verletzen. Kann der Kleine selbständig laufen, muß man ihm eine Spieldecke anweisen und auf einer sicher stehenden Stellage seine wenigen, einfachen Spielsachen aufstellen. Solche sind viel geeigneter die Fantasie des Kindes anzuregen, als die teuren Dinge mit Mechanismus, der bald versagt oder Puppen mit kunstvollen Frisuren und Kleidern usw.

Das Kind muß frühzeitig zu Ordnung und Anstand erzogen werden; es muß mit seinen Spielsachen behutsam umgehen und dieselben nach dem Spiel selbst wieder an ihren Ort stellen. Das Kind muß auch lernen mit seinem kleinen Spielgefährten lieb und gut sein, mit ihm gern seinen schönsten Apfel teilen und ihm mit Freuden von seinen Sachen schenken, besonders wenn dieser arm ist. Das Kind muß seinen kleinen Pflichten pünktlich nachkommen, dann wird es auch künftig hin seine Pflichten treu und gewissenhaft erfüllen.

Die Lüge sollte jedem Kind unbekannt bleiben; die Mutter, die mit ihrem Kleinen in besonders inniger Fühlung steht, müßte es in kluger Weise nicht zur Lüge kommen lassen. Sollte das Kind aber dennoch einmal unwahr sein, so dürfen es die Eltern nicht schelten, sondern gütig belehren.

Besucht das Kind später die Schule, muß es sich nach seinen gewissenhaft ausgeführten Schulaufgaben viel im Freien herum tummeln, Atem- und Freiübungen machen, im Sommer am besten nackt. Seine Kleidung und Wäsche muß bequem und porös sein, damit Luft und Licht Zutritt zur Haut haben und diese richtig funktionieren kann.

Auch der Sinn für die Schönheiten der Natur, für Edles und Erhabenes muß geweckt werden und Bücher aller Art sollen zur Belehrung und Unterhaltung dienen.

Ein Kind in dieser Art erzogen, wird körperlich und geistig in erfreulicher Weise heranreifen, frühzeitig zu Vernunft und Erkenntnis gelangen und dadurch vor Entgleisung und Krankheit bewahrt bleiben. Zu dem Gefühl der Gesundheit gefellt sich von selbst die Daseins- und Schaffensfreude.

Diese Segnungen könnt Ihr Euren Kindern zuwenden, könnt sie damit beglücken; es liegt in Eurer Hand Ihr Mütter und Väter — seid Euch dessen froh bewußt.

Helen Gräfin Zichy-Holzhausen

Der Vegetarismus, ein Schritt zur Befreiung der Frau

Wie, ist die Frau noch nicht frei genug, haben wir ihr noch nicht genug Rechte und Befugnisse verschafft — ihr die Stelle gegeben, die ihr gebührt, — sie dem Manne gleichgestellt? — Empörung unter Frauenrechtlerinnen und männlichen Befreier.

Die Frau, die ganz Weib ist in der Tiefe der Seele, weiß es besser, — fühlt sie doch auch so wenig Vorteil gegenüber früher. Gewiß, manches ist besser geworden, sie darf auch noch die Universität besuchen, jede Fakultät belegen — wenn sie nicht schon Mann und Kind und ein Heim hätte — sie darf auch wählen — wenn sie nur wüßte, wer am wenigsten lügt von den Parteien — sie darf noch so manches — nicht zu vergessen! Auch männlich sich kleiden, um die Gleichstellung auch oder besser wenigstens äußerlich zur Schau zu tragen.

Ja, aber ihr Frauentum, ihre innerste Entwicklung, wird sie nicht immer noch geknebelt von dem herrischen Gemahl, der aus der Haut fahren möchte, wenn das Schnitzel nicht zur rechten Zeit fertig ist, nicht verstehen kann, daß eine Frau nicht

zu viel aufgebürdet haben soll, nicht begreifen kann, daß ein abgehetztes und geplagtes Weib keinen Sinn mehr hat am Abend für etwas außerhalb des häuslichen Horizontes.

In der Tat, hier sind die Fesseln der Frau, da wo ihr Lebensquell strömen sollte.

Erörchte Ideen, herangewachsen in überzeugender Gewalt und Größe, weitergetragen und wohlgeglaubt, sogar gepflegt und weitergegeben, haben ein Glied an das andere geschmiedet mit dem wuchtigem Hammer der Ehrfurcht und der Blut der Ueberlieferung.

Dann kamen Männer und Frauen, Apostel, Fremdlinge, Einsame, mit ihren Verkündigungen über neue Wege, neue Erkenntnisse. Sie wagten an der stetig wachsenden Kette zu zerrn, zu zerreißen vermochten sie sie natürlich nicht. Aber ihrer wurden mehr, nach langer Zeit schlossen sie sich zusammen zu gemeinsamen Rütteln und Wachrufen der armen Gefangenen. Wieviel Gleichgültigkeit trafen sie da — wo sie meinten Begeisterung und Veränderung zu finden. Es ging den Frauen eben wie jenem Gefangenen, der, nach Jahren aus der Zelle befreit, um Ketten bat, weil er garnicht mehr wußte, wohin mit seiner Freiheit.

Fast mußte man meinen die Frauen fürchteten auch diese — oder sind sie ihrer so entwöhnt? Dann wollen wir ihnen erzählen, wie sie ihr Leben gestalten könnten zu Lust und Wonne — wenn sie zum Vegetarismus kämen.

Die Frau hatte das Denken verlernt. Sie wurde auf den Mann hin erzogen, zur Gattin und Hausfrau, deren Tüchtigkeit und Wert mit körperlichen und Handfertigkeitseleistungen stieg oder fiel, — sie durfte Kinder haben und heranziehen. — Alles bekam sie gelehrt und vorgezeigt zu Hause — so wurde sie zur Hausfrau. Zu denken brauchte sie nicht. — Haushaltsgeld besorgte der Mann, sie kochte nach dem Kochbuch, flichte nach der „Praktischen“, spielte Klavier nach „Damm“ usw. Sie war einfach mustergültig und ihr Ruhm ging durch die Welt. — Zum Lesen hatte sie keine Zeit, zum Reisen kein Geld und zuviel Furcht — wie ein Maulwurf lebte sie in ihrem Bau, der oft eine Villa war, den Jhrigen — nur nicht sich selbst. Sie verlor die Fühlung mit der Außenwelt.

Da kam eine andere Frau zu ihr — sie erzählten. Zum ersten Male fühlte sie sich unterlegen, noch dazu derjenigen, die sie als Grassesserin und Kohlbeißerin verlacht hatte. Sie, die aus dem Kochbuch jedes Rezept auswendig konnte, hatte keine Ahnung von Nährwert von Vitaminen, von Salzen, von der Herstellung der Warenpräparate — sie, die tüchtigste. Sie konnte garnicht verstehen, daß sie durch das mühsame Kochen und Zubereiten mit Gewürzen, Essig usw. die Sachen minderwertig machte und den Jhrigen Schaden zufügte. — Neues ging ihr auf. Sie begann zu denken und ihre vegetarische Freundin half ihr mit Wort und Schrift. —

Ach, wie froh wurde sie, als sie nach Jahr und Tag die Dampfhaube in Betrieb setzte, inzwischen den Tisch lieblich herrichten konnte mit Blumen und Früchten, die die Kinder so liebten und in der sonst in der Küche am heißen Herd verbrachten Zeit all die kleinen Hausarbeiten, stopfen, ausbessern verrichten konnte.

Sie brauchte auch nicht mehr nach Mittag zu schlafen, erlahmte doch kein geschmortes, gebackenes, gebratenes Leichengut ihren Körper; in der Sonne spielte sie mit den Kindern, die auch so glücklich wurden, daß Mutter nun für sie jeden Tag Zeit hatte.

Gäste kamen ins Haus, mehr noch als früher. Aber damals stöhnte die kleine fleißige Frau stets im Geheimen, mußte sie doch gerade dann immer noch extra braten und backen.

Nun, nachdem die Herrschaften damit abgefunden wurden — wir essen kein Fleisch mehr — wurde nur ein Kartoffelsalat, ein Gemüse, ein Reisgericht oder ähnliches zu Tisch ge-

bracht, Obst, Saft, Weizenfloeken, Nüsse hinterher — wie viel schneller und müheloser sich das alles gestalten ließ, zum größten Staunen und Appetit der Gäste.

Das größte Wunder jedoch geschah mit der Hausfrau selbst. Freudig und harmonisch ging sie an jede Arbeit, stets wieder von neuem an Vereinfachungen und Vertiefungen denkend; die Sorgen waren dahin, denn das Haushaltsgeld reichte plötzlich immer, die Kinder hatten kein Leibweh und Schmerzen, und sie selbst fühlte sich über dem Haushalt stehend, nicht mehr als seine Sklavin.

Wieder saßen sie in der schattigen Veranda ein Glas kühlen Bananensaft trinkend und Nußkracker beißend, daß der Besuch nicht umhin konnte, sein Erstaunen über die Veränderungen auszusprechen.

„Wie kann es nur möglich sein, daß das Entsagen des Fleisches auch von so entscheidendem Einfluß auf das gesamte persönliche und Familienleben sein kann“ — meinte Herr K.

„Früher hattet ihr ein Dienstmädchen, und Jrmgard sah trotzdem oft noch recht ermüdet aus — heute habt ihr keine Hilfskraft und seid alle herrlich, frisch und zufrieden —“.

Und Jrmgard erzählte: „Ja, all das ist ausgelöst worden bei uns durch den Vegetarismus. Erst erkannten wir nur die gesundheitlichen Vorteile, darum lebten wir uns nach und nach zum Vegetarismus hin — dann merkte ich bald materielle und praktische Vorzüge — beschleunigte also aus eigenstem Interesse den Uebergang und vertiefte mich mit meinem Mann zusammen in manches Buch über all das Neue. Wir blieben nicht einseitig oder krampfhaft beim Fleischverzicht stehen, sondern entwickelten uns zur natürlichen Lebensweise in jeder Form. Der Begriff Vegetarismus schließt so viel Vereinfachung in sich und bringt eine Umstellung auf der ganzen Lebenslinie mit sich.“

Wenn es Euch Freude macht, will ich Euch gern erzählen, was sich bei uns seit jener Zeit der Gehirnsfaulheit geändert hat.

Wir Frauen fangen natürlich beim Haushalt an — ist er doch unser Beruf und unser erstes Tätigkeitsfeld. Ihr wißt ja, daß wir trotz bescheidener Lebensführung immer viel verbrauchten und daß auch das Mädchen, das wir hielten, unseren Geldbeutel schwer belastete. Als ich nun zu Denken anfang, machte ich es mir Tag für Tag praktischer. Mein Mann schenkte mir eine Dampfhaube. Sie entthob mich der Pflicht, bei 4 oder mehr Kochtöpfen aufzupassen, ob sie anbrannten oder überliefen. Ich sparte viel Gas — und sehr viel Zeit. Seltenerweise aßen wir nicht mehr — obgleich das Fleischgericht ausfiel — nein bald weniger — gaben uns die gedämpften Gemüse, ohne Mehl angebackt, doch bald genug Nährwerte ohne Zusätze, ohne starke Würzen. Was ich sonst oft an zu viel Eiern, Mehl und anderen verschwendete, legte ich nun in Nüssen und Vollkornerzeugnissen an — das Obst lieferte der Garten, wurde es nun doch als Nahrung geschätzt, nicht mehr als kleiner Nachtisch.

Die Kinder waren noch eher einverstanden mit der Kostumstellung, dursteten sie nun so oft Bananen, Feigen, Datteln, Rosinen, Apfelsinen, einheimisches Obst essen und Säfte trinken — was sonst nur bei besonderen Festlichkeiten und an hohen Tagen vorkam.

Nach jedem Mittagessen spielte ich mit den Kindern, die nun erst etwas von mir hatten, wie Kleinhilde unlängst treuherzig bekannte; dann kamen ihre Schularbeiten, die sie gern machten, schickten wir sie nun doch auch in eine Reformschule. Dort lerneten sie freudig — man geht ihren Fähigkeiten nach und bildet nicht nur einseitig das Gehirn, sondern den ganzen kleinen Menschen. Nun, ihr habt ja auch davon gehört — und wir können Euch nur raten an Hand unserer guten Erfahrung, Euch tiefer damit zu beschäftigen. —

Sind die Schulsachen erledigt, dann kommen die Kinder zu mir, zum helfen. Das Gemüse wird gemeinsam gepuht,

alles für morgen zurecht gemacht, die Früchte für Saft oder zum Essen vorbereitet — alles mit vielen flinken Händchen und frohem Sinn. Nun erzählen wir uns immer gegenseitig von den Sachen, warum wir gerade die essen und die nicht auf den Tisch bringen — mal lesen wir uns auch dabei etwas frisches, lustiges vor — stets herrscht Begeisterung und Tatkraft. Dann arbeiten wir im Garten zusammen. Das Schwein ist abgeschafft, das schrecklich viel Füttern fällt weg, dagegen haben wir unsere Hühner gelassen. Der Garten ist mit viel Gemüse bebaut, auch neue Obstbäume haben wir eingesetzt. Da ist genug Arbeit für uns alle vorhanden.

Wenn mein Mann aus dem Dienst kommt, nehmen wir unser Abendessen, die Zwischenmahlzeiten wie 2. Frühstück und Vesper fallen stets weg, hinterher haben wir Zeit und Ruhe für uns selbst.

Ihr habt auch gesehen, daß ich meine Küche umgestellt habe. Sie ist wohnlich geworden mit der Bank und den Korbfesseln, der trauten Lampe und dem Flickkorb. Wir essen immer hier, wodurch ich mir das Herübertragen, Abräumen und Zurückbringen erspare. Der Tisch mit den Blumen und Früchten steht dem Wohnzimmer nicht nach — wir haben hier noch nichts vermisst. Kleinhilfe ist sehr glücklich darüber — da ich nicht mehr schelte, wenn ihr etwas vom Tische rutscht, liegt doch kein Perser unterm Stuhl. Das Wohnzimmer hat seinen Charakter in ein Wohnzimmer umgewandelt bekommen, ist doch die Veranda anschließend mit dem Garten. Unser früheres Wohnzimmer haben die beiden Jungen als ihr Heiligtum. Kleinhilfe ist nun der alleinige Bewohner des Kinderzimmers. Alle sind sie stolz auf ihren Besitz — und aus diesem Gefühle heraus räumen sie ihre Sachen immer so fein an Ort und Stelle, wie ich es früher auch mit der größten Strenge nicht habe erreichen können. So habe ich auch morgens die Arbeit erleichtert. Das schreckliche Bettenmachen fällt weg, denn die Federbetten sind nach und nach einfachen überzogenen Wolldecken gewichen. Sie higen nicht so und verweilichen nicht den Körper — und erleichtern mir im Bettenmachen viel. Waschtische, die schon Stunden brauchten, hatten wir doch jeder einen, haben wir auch nicht mehr. Wir gehen ins Badezimmer in die Badewanne oder unter die Dusche, das ist schnell gemacht ohne viel Arbeit zu hinterlassen.

Wißt Ihr, schrecklich war doch immer ein Washtag! Die ganze Wohnung roch nach Eisenlauge, die Küche war voller Dampf, — wir alle unzufrieden und in Hast. Heute ist auch das sehr einfach im Vergleich zu früher.

Wir machen doch täglich unsere gymnastischen Übungen, nehmen Wasser- und Sonnenbäder und sind ganz braungebrannt. Unsere Haut ist viel widerstandsfähiger geworden, wir sind den klimatischen Einflüssen nicht so ausgesetzt wie früher, wir vertragen auch viel mehr Kälte.

Praktisch spare ich da bei uns allen an Wäsche. Da die andere bald durch poröses Unterzeug ersetzt wurde, ist das Waschen sehr vereinfacht. Unsere Haut wird nun viel straffer gehalten als sonst, hat auch nicht mehr so viel Gifte auszuscheiden, wie die unnatürliche Ernährung sie bedingte — die Sachen bleiben länger rein und gehen leichter zu waschen. Auch die Oberkleidung ist praktischer geworden. Kleinhilfe und ich tragen nur lichteichte Waschsachen, auch einigen Buntdruck. Die Sachen kann ich kochen, auch draußen trocknen. Denke nur an früher, an Essiglauge und Gallseife, an das Trocknen im Raume usw. Dann tragen die Kinder fast nie mehr Strümpfe im Sommer. Sonst brauchten sie fast jeden 3. Tag ein Paar frische Socken oder Strümpfe — heute waschen sie sich täglich die Füße — Strümpfe brauch ich weder zu stopfen noch zu waschen.

Seht Ihr nun, um wie vieles sich jede Hausfrau das Leben schöner gestalten kann. O, wie denke ich an das Staubwischen von früher. Ach, all die Klippes und kleinen Sachen

und die Schnörkel in den Möbeln — wie schrecklich! Heute habe ich die schlimmsten Sachen fortgeschafft — das andere wird nach und nach durch einfache, gradlinige Sachen ersetzt. Unsere Einrichtung wurde geradezu modern — groß und glatt angelegt, nicht mehr sich ins Kleinliche verlierend.

„Wie herrlich ist das alles“, sagte Frau A. voll Bewunderung. — „Leider ist es heute schon zu spät — wir müssen gehen — aber wir kommen bald wieder. Dann mußt Du uns weiter erzählen von den vielen praktischen Vorzügen des Vegetarismus. Aber ich glaube, auch auf Dein und Deiner ganzen Familie Innenleben hat er sehr umgestaltend gewirkt — denn aus rein äußerlichen Dingen könnt Ihr doch nicht um so vieles froher und glücklicher geworden sein!“

Jrimgard, ich glaube, ich werde auch noch Vegetarierin, — da wird einem das Leben ja zur Freude!“

„Ja, das will ich hoffen — das nächste Mal sollt Ihr aber auch von den großen Zielen hören, von den Wirkungen auf das Volksganze, die Wirtschaft — und Politik.“ —

Herta Reichel-Noebe, Hamburg

✳️ Fruchternährung ✳️

Für die Leserinnen der vegetarischen Frauenzeitung wird es von besonderem Interesse sein, den Bericht einer Frau über das Ernährungsgebiet, den Vegetarismus resp. die Fruchternährung zu lesen. So bringe ich diesmal den Bericht einer eifrigen Vertreterin des Vegetarismus, des Fr. Martha Stelter aus Mannheim:

Martha Stelter, Mannheim, Rheindammstr. 3, geb. 16. Oktober 1886, im 39. Lebensjahre. Erblich belastet mit lymphatisch-strofulöser Körperkonstitution, Impulsivität und Sinnlichkeit. —

Juni 1915 Uebergang zur vegetarischen Lebensweise, da mein Zustand ein solcher war, daß ich nicht mehr wußte, ob leben oder sterben.

Als Kind gesund, nur scheinbar, die latent im Körper schlummernden Krankheiten kamen mit dem 14. Lebensjahre zum Ausbruch.

Beginn mit den oberen Luftwegen, Hals, Nase, Ohren, täglich Nasenbluten, lange Zeit hindurch, Periodenschmerzen, Ischiasschmerzen, Heiserkeit, Halsschmerzen, Nasenoperationen, Ohrenschmerzen, im 23. Lebensjahre schwere Mittelohroperation mit danach folgender Operation am Hals, da sich Abszess bildete. (Aufmeißelung hinter dem linken Ohr, Schnitt an der linken Halsseite.) Höre trotzdem gut.

Alle Vierteljahre, April, Juli, Oktober, Januar fieberhafte akute Bronchitis (Luftröhrenkatarrh) mit langandauernder Heiserkeit, langandauerndem Ohrensausen, ca. 15 Jahre hindurch, bis vor ca. 2 Jahren, jetzt chronische Bronchitis. Vom 21.—36. Lebensjahr.

Mit dem ca. 18. Lebensjahre machte sich Verstopfung bemerkbar, Darmschlaffheit, die sich mit den Jahren so steigerte, daß sie erschreckende Dimensionen annahm. Alle Vierteljahre ungefähr (bis vor ca. 3 Jahren) einmal von selbst Verdauung, belebte den Darm fast nur mit Einläufen. — Zwei Regenerationskuren im Sanatorium Sommerstein bei Saalfeld/Saale 1922 und 1923 brachten mein Blut zur Erneuerung und trugen wesentlich zur Behebung der Darmschlaffheit bei. Jedoch muß ich heute noch alle meine Aufmerksamkeit und Gedanken während des Essens, was mir als Denkerin nicht leicht fällt, lenken. Auch wurde durch diese beiden Kuren die Anlage zu regelmäßiger vierteljährlicher akuter fieberhafter Bronchitis gänzlich behoben, wozu ich durch regelmäßige (Sommer und Winter) Luftbäder, verbunden mit Atemübungen, warme Bäder mit nachfolgender Delmassage wesentlich beitrug; aber am wesentlichsten trug die vegetarische Lebensweise dazu bei, deren Wirkung nach Jahren einsetzte.

Zwischen durch dauernd Ekzeme, trockene, mehr nässende, in den Achselhöhlen, am Hals, im Gesicht Ausschlag ca. sechs Wochen lang.

1918 doppelseitige Lungen- und Rippenfellentzündung. 1921 Furunkulose, $\frac{1}{2}$ Jahr lang, ca. 70 Furunkel, Zellgewebsentzündung am Auge, an der Nase, am linken Zeigefinger etc. Hier kommt als sehr wichtiges Moment hinzu, daß mir im Sanatorium Dr. Schmitt in Lindensfels i. Odenwald durch die Reichsversicherungsanstalt eine Arsenicum-Kur aufgezwungen wurde, wodurch ich längere Zeit an einer Neuritis (Nerventzündung) und Paralyse (Lähmung) des rechten Armes erkrankt war. Dieses Gift und die früher viel einzunehmenden kamen in Form von Ausschlägen, Furunkeln etc. zum Ausbruch.

Erster Anlaß, daß mich ein hiesiger Naturarzt und Homöopath, Dr. med. Boesnach, jetzt in Godesberg, zum Uebergang zum Vegetarismus veranlaßte, drängte, war sehr häufiges Erbrechen, bei einjährigem Aufenthalt in Italien durchschnittlich alle 2—3 Wochen, Magen- und Darmbeschwerden. Die Uebergangszeit dauerte ca. 4 Jahre, und ich hatte schwere Kämpfe mit der Raubtier-Natur in mir zu bestehen. Hand in Hand mit diesen Kämpfen ging es in meiner Seele mit dem religiösen Begriffsvermögen, bis mir während dieser unerhörten bitteren Kampfeszeit durch die Gnade Gottes die Christus-erkenntnis zuteil wurde. Und nun war für mich auch auf einmal die Liebe zu allen Wesen und der ethische Begriff gegen die Fleischnahrung erschlossen, was sich sehr schnell vorwärts entwickelte dank meiner intensiven geistigen Arbeit, denn „Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen“, sagt Goethe mit Recht. Ich lebte von da an von mit Pflanzenfett zubereitetem Gemüse, Kartoffelbrei oder in anderer Form, Salaten mit Zitrone, Olivenöl ongemacht, im Laufe der Zeit stellte ich meine rein vegetarische Ernährung streng auf diätetische Grundlage ein. Inzwischen entwickelte sich in mir auch das Bedürfnis, einen Tag in der Woche zu fasten, und das setzte ich von März 24, vorigen Jahres, bis Februar 25, dieses Jahres, durch, bis mich im Februar dieses Jahres der Weg zu Dr. Riedlin in Herrenalb führte und dieser, wohl hellhörig veranlagt, das Bestreben meiner Seele durchschaute und mir hier und da ein Obstfasten, ich nenne es Obstdiät, vorschrieb. Sommerstein hätte ich nicht mehr nötig, Fasten auch nicht mehr, auch keine Milch, keinen Käse, gegen Eier hatte ich stets eine Abneigung. Ich hätte alles sehr schön und gut gemacht. Er verschrieb mir Hagebuttentee, Obst, Salat, Mohn mit Rübensaft verrührt, entsprechend zu den einzelnen Tageszeiten. Diese Obstdiät führte ich verschiedenemal tagelang durch, und siehe da, als ich einmal wieder meinen gewohnten Hafersfloccenbrei genoß, empfand ich fast eine Abneigung. Nur meine menschlich einsame Lebensweise, die zugleich mit Sorgen bedrückt ist, lenkte mich teilweise davon ab, diese Art, verbunden vielleicht mit anderen Früchten, weiter durchzusetzen. Aber meine Sinne wurden noch leichter, förmlich ätherbeschwingt, und mein Darmzustand besserte sich auch. Heute genieße ich meinen altgewohnten Hafersfloccenbrei, in den ich öfter Nüsse, Mandeln, hineinreibe oder ähnlich, mit Simonsbrot und Butter und echtem Honig oder Rübensaft von Eden. Ich mache aber in freier Natur viel Wanderungen und nehme mir rohe Hafersfloccen mit Sultaninen gemischt. Obst oder Frucht pasten mit, sonst koche ich kaum die Woche einmal ein größeres Essen. Meine Ansprüche an die Nahrung sind in bezug auf Quantität sehr bescheiden geworden, in bezug auf Qualität sehr wählerisch, und so soll es auch sein. Mein Morgenfrank ist, ebenfalls seit Jahren, 1 Tasse Pfefferminztee, da ich infolge Ueberfäuerung des Magens sehr schwache Magenerven habe, die aber dadurch sehr gestärkt worden sind. Dann hatte ich bis vor einigen Jahren, als ich die erste Kur in Sommerstein machte, dauernd tagaus, tagein Sodbrennen, sauren Geschmack im Mund, saures Aufstoßen, dann viel aufgetriebenen Magen und Leib, nach, schon bei dem Essen, während ich all dieses

nicht mehr habe bei meiner heutigen Lebensweise; beim Genießen von Gebröcktem oder gedämpftem Gemüse mit Kartoffeln verspüre ich allerdings meistens noch unangenehm Aufgetriebenheit des Magens und Leibes. 1 Stunde nach dem Genuß der Tasse Pfefferminztee morgens genieße ich (ca. 2 Stunden danach) Obst, manchmal mit rohen Hafersfloccen verrührt, eine Zeit lang 1 Banane mit Kirschen zerquetscht, nachdem ich die Kirschen vorher gründlich gewaschen, entkernt und ent"madet". Ueber Mittag genieße ich meistens wieder nur Obst, d. h. in der Nachmittagszeit, (gegen Mittag meistens den Hafersfloccenbrei) dann erst gegen 6 Uhr Salat oder ähnlich, manchmal Kartoffeln dazu. Offengestanden, ich könnte manche Tage von rohem Obst mit Hafersfloccen leben, jedoch kommt, wie schon erwähnt, in erster Linie meine menschliche Einsamkeit in Frage, die mich, als selbstloser Mensch, so wenig auf Abwechslung sinnen läßt und mir auch manchmal die Luft nimmt, dann aber mein sorgenvolles Dasein, alle Lasten des Daseins und meines durch so unendlich viele und schwere Leidenszeiten hindurch geschwächten Körpers allein auf meinen schwachen Schultern zu tragen, nun schon über 17 Jahre, und dadurch lebe ich auch leider, speziell in der Nahrungsaufnahme, sehr unregelmäßig. Ich glaube, aber froh sein zu müssen, es allein soweit gebracht zu haben, was ich meiner ungeheuren Willensstärke, wodurch auch die Seele gestärkt wird, zu verdanken habe. Stillstand bedeutet Rückgang, und so glaube und hoffe ich, immer weiterzuschreiten in der Erkenntnis der erlösenden Früchtenahrung, die durch ihre Reinheit den ganzen Menschen erneuert und den Geist belebt. Wenn ich noch den dicken Hafersfloccenbrei (diesen und den Pfefferminztee auf Sommerstein kennen gelernt) genieße, so geschieht das, weil ich die angenehme Beobachtung machen konnte, daß ich oft danach Verdauung habe, die ja, wie für alle Menschen, von so ungeheurer Wichtigkeit ist. Simonsbrot schlägt auf die Verdauung, und ich empfinde es, mit Butter und Honig genossen, daß es wie Nuß schmeckt. Rühbutter bin ich auch dabei, aus meiner Ernährung auszuschließen, doch gibt es hier keine Kokosnußbutter, und sie sich z. B. im Sommer kommen zu lassen, ist zu unrentabel.

Kochsalz kenüze ich nie gern, weil es mir, seitdem ich mir seit ca. 7 Jahren meine Mahlzeiten selbst bereite, stets zu dumm war und zu langweilig, immer nach dem Salznapf zu fassen, somit unterließ ich es, und seit ca. 5 Jahren verwende ich überhaupt keins mehr, nachdem ich in diesem meinem instinktiven Verfahren noch bestärkt wurde, als ich von der schädlichen Wirkung des Kochsalzes las. Ich habe keinen Durst mehr, während ich, als ich es noch genoß, vor Durst täglich fast umkam. Dagegen habe ich großen Drang nach Süßem, Honig, Klopferzucker usw. könnte ich löffelweise genießen. Aber unter Sodbrennen, saurem Geschmack oder dergleichen habe ich nicht mehr zu leiden.

Ich bin heute an Leib und Seele wiedergeboren, und wenn ich mich oft schwach und elend fühle, körperlich, so ist das selbstverständlich und ganz erklärlich, denn wenn zwei dauernd im Kampf fliegen, so muß einer unterliegen, und so ist es mit meiner Seele und mit meinem Leibe, die Seele hat gestiegt, und das ist die Hauptsache. Meine Nerven sind sehr schwach geworden durch diese Kämpfe, und dann ist es kein Wunder, wenn man als Mädchen alleine sich durchs Leben schlagen muß, immer mit einem Druck aufs Gemüt, wie man das Allernotwendigste für den Tag hereinbringen soll, und wie man als zarter tiefempfindender Mensch der Brutalität und den Anfechtungen in dieser Welt standhält. Doch ich lasse den Glauben daran nicht dahinfahren, daß nach des Kummers langer Nacht noch einmal ein goldner Morgen folgen wird.

Alles zusammengefaßt: Das Blut ist durch die reine vegetarische Lebensweise erneuert, die stoffulösen Begleiterscheinungen, die furchbaren Periodenschmerzen verbunden mit

Zschiaschmerzen, ebenso die akuten fieberhaften Bronchialkatarrhe, die katarrhische Veranlagung gänzlich verschwunden, erstaunlich gelegt haben sich Impulsivität und Sinnlichkeit. Zurückgeblieben etwas Darmschlaffheit mit Obstipation (Verstopfung) leide allerdings sehr an Plähungen und zähem Schleim im Hals, von der Nase herrührend. —

Es wäre sehr wünschenswert, wenn Leser oder Leserin der Frauenzeitung, die schon längere Zeit sich mit reiner Fruchtloft ernährt haben, mir ihre Erfahrungen darüber mitteilen würden, um evtl. daraus Schlussfolgerungen ziehen zu können, wie und wem es möglich ist, mit Früchten auszukommen. Anschriften diese Rubrik „Fruchternährung“ betreffend sind zu richten an Alfred Grabe, Berlin N. 39, Kolberger Str. 8.

☆ **Siedlung** ☆

Besuch auf „Sonnenland“

Verein für allseitige Lebensreform, Liegnitz, 20. 9. 1925.

Schon lange wollten wir Liegnitzer Vegetarier der Siedlung „Sonnenland“ in Schönwaldbau einen Besuch abstaten. Jedoch erst für den 30. 8. 25 waren alle unter einen Hut zu bringen, bezw. hatte die Mehrzahl für einen Tagesausflug Zeit.

So fanden sich nach fast zweistündigem Spaziergang vom Bahnhof Willenberg aus, 11 Personen um 1 Uhr mittags in „Sonnenland“ ein. Herr Fridl, der Leiter der Siedlung, hieß uns alle herzlich willkommen, stellte uns schnell einige Sitzgelegenheiten zusammen und während wir unsere Taschen des eßbaren Inhalts beraubten, erläuterte er uns Werden, Zweck und Ziel seiner Siedlung. Dieses gemütliche Beisammensein störte Petrus jedoch durch seine nasse Begrüßung, die uns schnell in den schützenden, von Herrn Fridl gebauten Geräteschuppen flüchten ließ. Diese Zeit benützte Herr Fridl um uns mit seinen sehr praktischen Arbeitsgeräten bekannt zu machen. Dann übernahm Obergärtner Ahlenhut die Führung und zeigte und erläuterte uns die einzelnen Anlagen: Frühbeete mit Gemüsen, Blumen, spanischen und türkischen Zuckermelonen usw., Felder mit Mohn, Zwiebeln, Karotten, Erbsen, Bohnen, Kraut, Kartoffeln, seine Rosen- und Beerensträucheranlagen, selbst einige Bienenstöcke (Fridl'sches System) sind vorhanden. Währenddem gesellte sich Herr Fridl wieder zu uns und erweiterte die Erklärungen.

Leider beeinträchtigten öftere Regengüsse die Besichtigung, sodaß Regenschirme und Bäume Schutz gewähren mußten. Durch die ganze Siedlung schlängelt sich ein munterer Gebirgsbach und stellt auch in trockenen Sommermonaten genügend Wasser zur Verfügung. Ein großer Vorteil, der mit dazu beigetragen hat, hier zu siedeln. Dann zeigte uns Herr Fridl noch seinen Wohnhausneubau, den er nach seinen eigenen Angaben aufzuführen und mit praktischen Neuerungen (Torsoleumplatten als Wärmeschutz, Asbestschiefer zur Dachbedeckung, eigene Heizungsvoorrichtungen usw.) versehen ließ. Die gemachten Erfahrungen will Herr Fridl dann bei der Siedlungs-Erweiterung verwenden. Er beabsichtigt nämlich, zwei auf der anderen Straßenseite gelegene Ackerstücke (6 Morgen) in je 1 Morgen aufzuteilen und auf jeder Parzelle ein kleines praktisches Häuschen zu erbauen und diese dann an bei ihm angelehrte Siedler zu vergeben. Die Kostenfrage wollte er noch genauer kalkulieren und es wäre sehr interessant, wenn Herr Fridl diese Frage möglichst ausführlich an dieser Stelle veröffentlichen würde. Zum Schluß bewirtete uns Frau Fridl in ihrem einfachen aber gemütlich eingerichteten Heim noch mit Sonnenland-Tee, Schwarzbrot und Honig, was uns allen ausgezeichnet mundete. Nachdem wir uns dann noch mit Sonnenland-Melonen und Karotten versehen und uns von Frau Fridl und ihren drei Sprößlingen und allen Mitarbeitern verabschiedet hatten, wanderten wir wieder dem Bahnsie entgegen, welches

uns heimbringen sollte. Herr Fridl gab uns noch eine gute Strecke Wegs das Geleit und währenddem Erfahrungen und Interessantes aus seinem Leben zum besten. Dankbar verabschiedeten wir uns dann auch von ihm mit einem herzlichen: „Auf Wiedersehn!“

Die Besichtigung hat uns gezeigt, was schwere, aber ziel-sichere Arbeit in kurzer Zeit aus Verkommenem machen kann und daß die in Sonnenland gehandhabte Bodenbearbeitung (Viehdunglos, neueste Intensiv-Geräte und Berücksichtigung astrologischer Einflüsse usw.) reichere Erträge liefert. Die an den mitgenommenen Erträgen daheim gemachten Feststellungen überzeugten uns, daß sie einen feineren Wohlgeschmack und einen viel höheren gesundheitlichen Wert besitzen, als die mit Viehdung gezogenen. Wir wünschen dieser Lehr- und Versuchs-siedlung, auch im Interesse der Allgemeinheit, gutes Gedeihen.
J. A. Georg Heiminger m. p.

☆ **Fürsorge** ☆

Opferwoche

Vom 11. bis 17. 10. sammeln wir für das dringend einer Geldhilfe bedürftige vegetarische Liebeswerk und unsere Werbung! Es gilt, unsere soziale Arbeit und die Aufklärungsarbeit, bisher zumeist fast nur auf den Opfermut Einzelner angewiesen, aus dem Kleinlichen, das ihnen anhaftet, herauszuheben, künftig zeitgemäß, wenn möglich großzügig und weitgreifend zu wirken.

Alle deutschen Vegetarier rufen wir zur Mithilfe auf! Jedes Einzelnen Gabe ist wertvoll. Auch geringste Spenden sind willkommen.

Ueberweisungen werden auf Postcheckblatt 43740 Leipzig (an Frau Martha Förster in Dresden-N. 6) sofort erbeten.

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

Der Gesamtertrag soll zur Hälfte dem Liebeswerk, zur andern der Werbung dienen. Bericht erfolgt in Heft 11.

Auf zur Tat! Georg Förster, 1. Vorj.

Erholungsaufenthalt sucht kranker, minderbemittelter Hochschüler, der Hilfe dringend bedürftig. Siehe Anzeigenteil. Kennwort „Nordgau“.

☆ **Tagungen** ☆

Böhmen-Sachsen-Treffen. In Bodenbach im „Hotel zur Post“ fand am 13. 9. das erste Treffen der Vegetarier Böhmens und Sachsens statt. 42 Gesinnungsverwandte — Frauen, Männer, auch 2 Kinder — hatten sich eingefunden, unter ihnen viele bedeutende Kämpfer für Lebenserneuerung, so Schnitzer, Dürr, Micka, Dr. Hinkel, Feir und Till. Aus dem Reiche, zu Fuß von Schöna, waren 8 Teilnehmer erschienen; vertreten waren Dresden durch den Verbandsleiter, Pirna durch Otto Reinhold und Leipzig durch Hugo Friedrich. Als Presseberichterstatler war ein Vertreter des „Prager Tageblattes“ tätig. Schnitzer eröffnete und leitete die Verhandlungen. Begrüßung erfolgte durch Vertreter aus Bodenbach und Gablonz und ein Schreiben aus Freudenthal. Die Verhandlungen ergaben den Beschluß, eine vegetarische Sommerschule und einen Vegetarier-Verein in Böhmen zu gründen. Hiermit ist Reinhold Otto, Warnsdorf, beauftragt. Im nächsten Frühjahr soll ein zweites Grenztreffen stattfinden. Diese Tagung verlief einmütig und erfolgversprechend. Nach Schluß verteilten wir Sachsen in der Poststraße, wo übrigens die Buchhandlung Becker & Nitsch mehrere Lebenserneuerungsschriften, darunter ein Weisshäuser Kochbuch ausgestellt hatte, vegetarische Werbeblätter an die Jugend.

Bund deutscher Frauenvereine. In Dresden tagt vom 4. bis 7. 10. die „General“-Versammlung des Bundes deutscher Frauenvereine. Als Gaststätten werden den Teilnehmerinnen 10 Bier- und 2 Weinsteller sowie ein vegetarisches und ein alkoholfreies Speisehaus empfohlen.

Internationale Frauentagung. Der Deutsche Zweig der Internationalen Frauenliga für Frieden und Freiheit tagt vom 5. bis 7. 10. in Weimar. Mahlzeiten, auch vegetarische, können im Stadthause eingenommen werden.

Bundestag des „Vereins vegetarischer Frauen“. Am Sonntag, den 25. 10. findet in Dresden, Waisenhausstr. 15 II, Vegetarisches Speisehaus, der 5. Bundestag, des deutschen „Vereins vegetarischer Frauen“ statt.



Vereine.



Deutsche vegetarische Gesellschaft. Die Feier des 12-jährigen Bestehens der „D. V. G.“ vereinigten am 27. 8. 25 einen kleinen Kreis Gesinnungsverwandter im Heim des Obmannes in der Helgolandstraße in Dresden.

Wiener Vegetarier-Verein. Die Vegetariergruppe des Naturheilvereins hat sich in ihrer Hauptversammlung am 9. 5. 1925 mit dem Wiener Vegetarier-Verein verschmolzen. Veranstaltungen erfolgen im neuen Vereinssaal, dem Sitzungssaal des Kriegsinvalidenverbandes, 7. Bezirk, Lerchenfelder Str. 1

jeden Donnerstag 1/8 Uhr. Obmann ist Richard Schwarz, Wien, 5. Bezirk, Ramperstorfergasse 14, Tür 9.

Wandervogel vegetarischer Art. Wir rufen Alle, die unseres Willens sind! Ziel und Inhalt unserer Gemeinschaft sind Lebensstarkes, Frohes, Gesundes, eine Lebenserhöhung durch seelische, geistige und körperliche Bildung.

Als Wandervogel und Vegetarier ringen wir um einen neuen Lebensstil der Persönlichkeit, der eine restlose Ehrlichkeit und innere Wahrhaftigkeit zur Grundlage hat, und fügen uns ein in die aus eigenem Willen schöpferische Jugendbewegung.

Taten und Vorbild, nicht viel Schriftwerk und Reden, sind unsere Werbemittel für einen Vegetarismus aus sittlich-religiösen und Schönheitgründen, aus Pflichten gegen uns selbst und die Umwelt. Er bedeutet für uns umfassende Selbstzucht, eine freiwillige Bindung auf eine Lebensführung in selbstbewußter Straffheit, Einfachheit und Echtheit. Eine reine, gesunde Ernährung ohne Alkohol und Nikotin sind für uns selbstverständlich.

Unser Bekenntnis zur Gewaltlosigkeit legt für uns das Verhältnis von Mensch zu Mensch fest. Wir trennen uns grundsätzlich von allen Anwendungen der Gewalt und des Blutvergießens im Menschen- und Völkerverleben und haben den Glauben, daß gegenseitiges Verstehen, Achtung und liebevolle Hilfe die Menschheit höher führen, als es Kampf und Macht vermögen.



Naturschutz



Verschwundene Waldschönheiten bei Berlin

Wer die deutschen Wälder kennt, wer auch die ehemalige Berliner Waldumgebung des Ostens kannte, der muß gestehen, daß die östlichen Berliner Wälder, die schon bei Rummelsburg und vor Karlshorst begannen (Wuhlheide, Bauernheide, Karlshorster Fuchsberge) von keinem anderen deutschen Wald an Schönheit zu übertreffen waren. Vor allem die in 10 Minuten von Berlin für 10 (jetzt 15) Pfg. zu erreichenden Wuhlheide und die Fuchsberge.

Es war der schönste echtdeutsche Wald mit seinen uralten gewaltigen Eichen, stämmigen malerischen Kiefern, dichtem Gebüsch und Unterholz, in denen sich zahlreich Rehe, Hasen und andere Waldtiere, sowie eine prachtvolle, massenhafte Vogelwelt aufhalten konnte. Ein Waldgebiet, das des Naturschutzes am meisten wert gewesen wäre, schon der nah gelegenen Berliner Schulen und der Kinderwelt wegen, die der Naturliebe zur Abwehr gegen Gemütsverrohung bedarf. Ein Naturfreund kann nie ein Rohling sein. — Warum wurde statt des eingesezten ungeligen Zweckverbandes unter dem bereits oft angegriffenen Direktor Dr. Steiniger nicht eine ideale (nicht beamtete oder kaufmännische) Gruppe zur liebevollen Hütung eingesetzt. Naturfreunde, die lieber sterben würden als ihre Ideale durch evtl. Bestechung den Waldschlächtern auszuliefern. Vorbei — mit dem schönsten Walde in allernächster Nähe der Großstadt — aber — noch gibt es einen Rest zu retten, der es noch immer wert ist, dafür zu kämpfen gegen Unvernunft und Kurzsichtigkeit — sonst wird der Berliner stundenlang fahren müssen, für



Waldbach-Motiv bei Karlshorst nach dem Originalgemälde von Karl A. Bueck

teures Geld, ehe er Waldesgrün, Nervenruhe und Erholung von dem aufreibenden Großstadtleben findet, aber diese Erholung würde nichts nützen, da sie durch die Strapazen der langen Bahnfahrt wieder vernichtet und wertlos gemacht würde.

Dieser Rest in der Nah-Zone ist der Berliner Stadtwald zwischen Sadowa und Köpenick, der sich seitwärts bis zur Spree ausdehnt.

Auch in diesem ist bereits schon stark gelichtet worden. Wenn diese Waldabschlachtungen in der Schnelligkeit und in dem Maße fortschreiten, werden in wenigen Jahren die Berliner Schulkinder kaum noch Gelegenheit haben, einen märkischen Kiefernwald aus eigener Anschauung kennen zu lernen. Vielleicht wird er ihnen in der Schule nur noch auf Bildertafeln gezeigt werden können, an denen sich dann die erholungsbedürftigen tuberkulösen und skrofulösen Kinder satt und gesund sehen dürfen. Die Summen, die später für die aufs Land zu schickenden lufthungrigen Schulkinder zwecks Rettung der Gesundheit erforderlich sein werden, dürften tausendfach die Beträge übersteigen, die für die Erhaltung des vielversprochenen Wald- u. Wiesen-

Gürtels um Berlin herum erforderlich sind. Schmälicher ist noch nie jemand betrogen worden, als alle diejenigen, die auf den Zweckverband unter Dr. Steiniger ihre Hoffnung auf Erhaltung des Wald und Wiesen-Gürtels um Berlin herum gesetzt hatten.

Auf jeden Fall sind es überall nur längs der Bahn einige Kiefern, die man hat stehen lassen und die so einen Wald vortäuschen, ab und zu einige breitere Waldstreifen, dicht dahinter aber: Parzellen, Bauzäune.

Karl A. Bueck



H. Salate

Von Frau Luise Dehse, Hannover

92) Selleriesalat.

Gute dicke Sellerieköpfe werden gewaschen und weichgekocht, hierauf geschält, in Scheiben geschnitten und mit Del, Zitronensaft, einer fein geschnittenen Zwiebel, etwas Salz und ein klein wenig Zucker gemengt.

93) Gurkensalat.

Beschälte Gurken werden auf dem Hobel kurz vor dem Anrichten fein geschnitten und mit Del, Zitronensaft und Zucker (oder ganz wenig Salz) vermengt. Man kann auch ungeschälte Gurken nehmen; der Salat sieht dann recht niedlich aus und ist ganz bekömmlich.

94) Tomatensalat.

Reife Tomaten werden gesäubert, in Scheiben geschnitten und mit fein geschnittenen Zwiebeln, Del, Salz, Zucker und Zitronensaft gemengt.

95) Kartoffelsalat.

Man kocht gute Salatkartoffeln mit Wasser nicht zu weich. Nun schält man sie, noch heiß, schneidet sie in Scheiben, gibt Salz hinzu, übergießt alles mit kochendem Wasser und vermengt gut. Jetzt gibt man einige Löffel Del daran und mengt wieder tüchtig. Zuletzt fügt man Zitronensaft und geriebene Zwiebeln hinzu und schüttet den Salat nochmals tüchtig um. Man schmückt ihn mit Scheibchen von Salzgurken, mit einem Kranz von grünen Salatblättern, Radieschen oder Kapern.

96) Zuckerrübensalat

Die in dünne Scheiben geschnittenen gekochten Zuckerrüben werden mit Zitronensaft, geschnittenen Zwiebeln und etwas Del gemengt. Durch Zusatz von ein wenig Salz und Senf wird der Salat noch schmackhafter. Auch von den jungen Stielen der Zuckerrübenblätter, die man in Salzwasser kocht, kann man einen Salat herrichten. Man schneidet sie in 3 cm lange Stücke und mengt sie nach dem Erkalten mit Zitronensaft, Del und Kräutern.



I. Nachspeisen

97) Arme Ritter.

Altes Weißbrot oder Semmel schneidet man in halbfingerdicke Scheiben, weicht sie gut in Milch, bestreicht sie mit geschlagenem Ei und wälzt sie in Zwiebackskrumen, worauf sie in Butter hellbraun gebraten und mit Zucker bestreut zur Tafel gebracht werden.

98) Apfelftrudel.

Man bereitet aus 50 g Butter, 2 Eiern, 1 Löffel saurem Rahm und soviel Weizenmehl, wie man hineinkneten kann, einen festen Teig, den man $\frac{1}{2}$ — 1 Stunde gut warm stellt. Dann rollt man ihn sehr dünn aus, bestreut ihn mit in Butter gerösteten Semmelbröseln, belegt ihn mit fein geschnittenen oder geriebenen Äpfeln (oder geschmorten Ringäpfeln), Korinth, gehackten Nüssen und Zucker, wickelt den Strudel auf und bäckt ihn in Butter auf mäßigem Feuer oder im Bratofen unter Begießen langsam gar.

Aufnahme finden Jungen und Mädchen, sowie Ältere, die aus dem „Wandervogel“ und nahe stehenden Bänden hervorgegangen sind. Wir üben Auslese als Grundlage jeder Gemeinschaftsbildung.

Gaue: Brandenburg, Leiter Arthur Nicolaus, Berlin-Wilmersd., Bernhardtstr. 13 L; — Niedersachsen, Leiter Siegfried Hofmeister, Hannover, Dessauer Str. 6 I.

Gruppen: Berlin, Leiter Arthur Nicolaus, Berlin-Wilmersdorf, Bernhardtstr. 13 L; Hannover, Leiter Siegfried Hofmeister, Hannover, Dessauer Str. 6 I. — Hamburg, Leiter Julius Gruneberg, Hamburg 15, Frankenstr. 36. — Wormsa Kb., Leiter Karlo Anger, Speyerer Str. 34. — Halle (Saale), Leiter Heinrich Verlich: Fa. Pottel & Brosowski, Gr. Ulrichstr. — Köln, Leiter Karl Obermann, Köln-Vickendorf, Afazienweg 33. — Ulm (Donau), Leiter Bruno Schweizer, Gufinger Str. 17 II.

Bundeszeitschrift: „Wandervogel vegetarischer Art“. Probeheft gegen 30 Pfening durch die Bundesleitung.

Meldet Euch bei obengenannten Gauen, aus anderen Gebieten beim Bundesleiter Rich. Richter Carlshafen a. d. Weser, Hafenplatz 16.



Vorträge



Kochlehrgang. Vom 5. — 26. 10. veranstaltet Frau Margarete Oberdorffer in der Heilstätte Schloß Rheinburg bei Gailingen, Baden, einen vegetarischen Kochlehrgang.

Kochlehrgang. Der Wiener Naturheilverein, Liniengasse 33, veranstaltet 3 Lehrgänge für vegetarische Küche, zwei am Tage, einen am Abend. Dauer 6 Wochen. Beginn 5 bezw. 6, 10. Leiterin ist Frau Jenny Swoboda.

Wien. Es sprechen Frau Anna Martens aus Trogen, Schweiz, am 8. 10. Eichenbachgasse 11, über Kropf, Schilddrüse, Operation; Ingenieur Richard Soyta am 19. 10., Liniengasse 33, über „Ist Nacktheit unsittlich?“; Elsa Vogel und Dr. Otto Zajicek am 2. 11., Liniengasse 33, über Naturgemäße Lebensweise. Beginn allseits 7 Uhr.

Beethoven-Konzert zum Besten des Tier-schuzes. Am Dienstag, den 13. Oktober veranstaltet der „Bund für radikale Ethik“ gemeinsam mit der Redaktion der Zeitschrift „Mensch und Hund“ in der Aula der Kaiser-Friedrich-Schule in Charlottenburg, Kneipebeckstr. 24-25 (am Savignyplatz) ein Konzert (Beginn um 8 Uhr), in welchem hervorragende Künstler (Sola Frau: Cello, Elise Wachsmann: Gesang, Heinz Jolles: Klavier) Werke von Beethoven vortragen werden und unser Mitarbeiter Magnus Schwantje in einem Vortrag über Beethoven als Tierfreund nachweisen wird, daß der erhabene Meister, über dessen Verhalten zu den Tieren bisher in seinen Biographien nichts berichtet wurde, ein ebenso warmherziger Tierfreund war wie z. B. Richard Wagner, dessen Tierliebe in weiten Kreisen bekannt geworden ist. — Alle Besucher des Konzertes, die nicht dem Bund für radikale Ethik angehören, werden Schriften über den Vegetarismus erhalten. Nach dem Konzert wird ein geselliges Beisammensein in einem Saale, der in der Aula bekanntgegeben werden wird, stattfinden. — Den in Groß-Berlin wohnenden

99) Rhabarbertorte.

Der Boden und Rand einer Springform wird mit Mürbeteig (siehe Nr. 100) ausgelegt. Bereinigte rote Rhabarberstangen werden in Würfel geschnitten, mit einigen Makronen oder Beks gemischt, gut gezuckert und auf den Mürbeteig gelegt. Der Teigrand muß etwas über den Rhabarber stehen. Dann legt man von schmalen Mürbeteigstreifen ein Gitter darüber und bäckt den Kuchen, mit Zucker bestreut, 1 Stunde im Bratofen. Er wird mit Schlagrahm und Preiselbeergallert garniert.

100) Mürbeteig zu Torten.

150 g Kokosnussfett werden mit 3 Löffel Wasser und etwas Salz zu Sahne gerührt, dann gibt man 2 Eier, 250 g Zucker, 375 g Mehl, auch etwas abgeriebene Zitronenschale hinzu und vermengt alles gut.

101) Rote Grütze.

4 Tassen Himbeersaft bringt man zum Kochen. Inzwischen rührt man $\frac{1}{2}$ Tasse Maismehl in $\frac{1}{2}$ Tasse kalten Wassers, gießt es unter Rühren in den kochenden Saft, der nach 10 Min. auf schwachem Feuer gerührt wird. Hierzu Schlagrahm oder frische Milch oder Vanilletunke.

102) Böhmischer Apfelauflauf.

5 in Milch geweichte ältere Semmeln werden ausgedrückt und mit etwas abgeriebener Zitronenschale, 75 g Butter, 75 g Zucker und 5 Eidoffern gut verrührt. Dann kommt der Schnee von den 5 Eiern hinzu, und von diesem Teig wird die Hälfte in eine Auflaufform getan. Darüber kommt ein Teller voll roher Apfelscheiben mit Rosinen gemischt oder 150 g gekochte Ringäpfel mit Rosinen. Zum Schluß gießt man die andere Hälfte des Teiges oben darauf und bäckt den Auflauf reichlich 1 Stunde im Bratofen.

103) Schrotlauf.

1 l Milch versetzt man mit 50 g Butter, 6 Löffel voll Zucker und etwas abgeriebener Zitronenschale und bringt sie zum Kochen. Dann streut man unter Rühren 250 g Weizenschrotmehl hinein, läßt die Masse etwas abkühlen und gibt 3 Eier, das Weiße zu Schnee geschlagen, daran, rührt gut durch und füllt alles in eine gut vorbereitete Springform. Der Auflauf wird 1—1 $\frac{1}{2}$ Stunde im Bratofen gebacken. Man reicht dazu Fruchtsaft.

104) Feiner Pudding.

Einige in Scheiben geschnittene Äpfel kocht man mit Zucker, etwas Zimt und Korinthen in wenig Wasser weich und tut sie in eine Schüssel. Dann kocht man $\frac{1}{4}$ l Milch mit Vanille, Zucker und einem Eßlöffel voll „Nuxo“, Mandelmilch und fügt 3 Eßlöffel mit Wasser verrührtes Maismehl unter stetem Rühren hinzu. Darauf gibt man von 3—4 Eiern erst das Eigelb und dann das zu Schnee geschlagene Eiweiß daran, läßt unter Rühren aufkochen und schüttet die Masse über die Äpfel. Kurz vor dem Essen verzieren man den Pudding mit Fruchtgallert.

105) Kirschnachspeise (Schmarren.)

4 alte Milchbrötchen schneidet man in Scheiben und überschüttet sie mit $\frac{1}{2}$ l warmer Milch, worin 8—10 Stück Zucker aufgelöst sind. Ist das Brot gut durchweicht und die Milch aufgesogen, gibt man 2—3 Eier und etwas Zitronenschale hinzu, mengt alles gut und rührt 250 g entfeinte saure Riesen daran. Hierauf erhitzt man in einer Pfanne ein großes Stück Butter, gibt die Masse hinein und läßt sie bei mäßigem Feuer von allen Seiten anbräunen, wobei man die Speise häufig aufschaukeln muß, damit sie nicht anbrennt. Mit Zucker bestreut reicht man sie zur Tafel.

Beziehern unserer Zeitschrift senden wir zusammen mit diesem Hefte ein Blatt, auf dem eine Einladung zu dem Konzert und das genaue Programm abgedruckt sind. Der Bund für radikale Ethik, Berlin W. 15, Düsseldorf Str. 23 sendet gern mehrere Abdrücke dieses Blattes an Gesinnungsgenossen, die es an Freunde und Bekannte weitergeben wollen. — Die Bezieher der „Vegetarischen Frauen-Zeitung“ erhalten bei Vorzeigung dieses Heftes unserer Zeitschrift am Saal-Eingang für sich und ihre Angehörigen Eintrittskarten zum ermäßigten Preise von je 50 Pf., während der Eintrittspreis für andere Besucher 1 Mk. beträgt. — Wir danken dem Bund für radikale Ethik für diese Vergünstigung und hoffen, daß recht viele unserer Leser das Konzert hören und auch viele ihrer Bekannten zum Besuch einladen werden.



Sport



Erfolge deutscher Vegetarier

Pürsten 2. Sieger

Quer durch Wanne—Eickel. Das vom Sportklub Wanne veranstaltete 20-Kilometer-Laufen und -Gehen erfreute sich einer guten Beteiligung aus dem Reiche. Bei den Läufern spitzte sich das Rennen in einen Kampf Gerull-Pürsten zu, das der Duisburger in 1:12:35,4 zu seinen Gunsten entscheiden konnte. Mit etwa 100 Meter Abstand folgte der Leipziger Pürsten als Zweiter vor Ronald (Essen) und Grassie (Herne). (5. 8. 1925)

Erich Dagmar. Am 12. 7. belegte Erich Dagmar beim „Nationalen Sportfest“ des S.V.f.L. beim 3000 m-Lauf den 6. Platz in 10 Minuten 4 Sekunden unter 9 Teilnehmern. — Beim Lauf „Rund um Eidelstedt“, 5000 m, errang Erich Dagmar (St. Georg, Hamburg) den 3. Platz in 17 Minuten 23 Sekunden unter 24 Teilnehmern.

Auf dem „Lokalen Sportfest des Sp. B. St. Georg“ im Hammerpark in Hamburg am 9. 8. 25. belegte Dagmar beim 3000 m-Lauf den 5. Platz in 9 Min. 58 Sek. unter 10 Teilnehmern, beim 800 m-Lauf den 8. Platz in 2 Min. 14 Sek. unter 26 Teilnehmern.

Erich Landheer (St. Georg, Hamburg) ist in Vorbereitung für den Marathon-Lauf am 6. 9. 1925. Gutes Ergebnis steht zu erhoffen, da er bereits im Juli die 42 km-Strecke im Training in deutscher Rekordzeit zurücklegte.

Lesenswerte Schriften:

- Auf Höhenpfaden zur politischen Macht
von Arthur Rothe 50 Pf.
- Meister Degenhards Urwert-Wirtschaft
von E. M. Engelmann 15 Pf.
- Die Ursachen von Wetterkatastrophen
Geschenktwerk.
- Der Mensch und die Sonne v. Suren Hbl. 6.—
- Lichtwärts von Werner Zimmermann „ 2.70
- Ratgeber f. Mütter u. Schwestern
v. Rosel Kohler, Hbl. 2.80
- Verlag der Vegetarischen Frauen-Zeitung.

Verband Deutscher Vegetarierevereine

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

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.-Freimarkte.

Beitrag. 3.60 Mk. jährlich.

Mitgliedsausweis gegen 20 Pfg. in Marken.

Zusammenkunft: Dienstag, 13. 10. 7 Uhr Waijenhausstraße 15 II.: Berichte.

Wanderung: Sonntag, 25. 10. Schrammsteine. Ab Hauptbahnhof 6,10. Sonntagskarte bis Schöna.

Berlin. Bundesvertreter R. A. Buck, Berlin S 14, am Wasser 15
Oberbayern. Bundesvertreter Hanns Gräbmann, 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, 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!

Vegetarier-Vereinigung Berlin e. V.

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

Beitrag: 4.— Mk. jährlich. Wir bitten die rückständigen Beiträge für 1925 auf Postscheckkonto Berlin 3786, Bank Zentrum bis zum 15. Oktober einzuzahlen. Die bis dahin nicht eingegangenen Beiträge werden wir durch Postnachnahme erheben.

Monatsversammlung u. Ausspracheabend: Montag, den 12. Okt., abds. 7½ Uhr bei Homann, Pogdamerstr. 26a. Aussprache über die menschliche Kleidung, ihre geschichtliche Entwicklung und ihre Beziehung zur Nahrung.

Geselliges Beisammensein: Sonnabend, den 24. Okt. abds. 7½ Uhr bei Wedl, Cottbusserstr. 15. Für musikalische Unterhaltung ist gesorgt.

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.

Freier Vegetarier-Vortrupp Berlin.

Unsere unabhängigen Ausspracheabende sind jeden 1. Montag im Monat 7½—9½ bei Marquardt, Holzmarktstr. 73, I. (Ecke Alexanderstr.) Obmann: Gerhard Hildebrand.

Vegetarische Gesellschaft, Berlin

Zeller, Berlin NO. 55, Allensteiner Straße 26 IV. Iffs.

Unsere Freunde bitten wir, Anträge und Wünsche über Veranstaltungen uns schriftlich einzureichen.

Ausflug am Sonntag, den 11. Oktober, Treffen in Friedrichshagen am Bahnhof, Abmarsch pünktlich 9¼ (Abfahrt vom Schlesiſchen Bahnhof 8,39) für Nachzügler 12¼.

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

Vegetarier-Verband Sachsen (E. V.)

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

Dresdner Vegetarier-Verein

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

Vegetarische Gesellschaft zu Breslau.

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

2. Leiter: Ernst Winkler, Breslau, Sobestraße 54

Zusammenkunft jeden ersten Sonntag im Monat.

Vegetarier-Vereinigung Hamburg.

Obmann: Schon, 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, Zeiger Straße 13, I. „Ceres“.

Zusammenkunft jeden ersten Mittwoch 8 Uhr.

Verein f. naturgem. Lebensweise (Vegetarismus) Chemnitz.

Gegründet am 18. November 1889

Geschäftsstelle: Jabnstr. 28, M. Voigt.

Monatlicher Beitrag 40 Pfg.

Vegetarische Gesellschaft zu Hannover.

Vorsitzender Adolf Rehse, Hannover, Karmarschstr. 17.

Vereinsplan für Oktober bis Dezember 1925

Mittwoch, den 14. Oktober abends 8 Uhr in Rehses Privatschule, Vortrag von Frau Luise Rehse: Praktische Winke aus der Reformküche (mit Kostproben).

Mittwoch den 11. November, abends 8 Uhr, daselbst Vortrag über die Stellung des Vegetarismus zu den verschiedenen Heilmethoden (mit Aussprache).

Mittwoch, den 9. Dezember, abends 8 Uhr, daselbst: ordentl. Hauptversammlung, Jahresbericht, Rechnungsablage, Neuwahl des Vorstandes, Vereinsplan für 1926.

Wiener Vegetarier-Gruppe.

Vorsitzender: Richard Schwarz, Wien, 5. Bezirk

Kamperstorfergasse 14, Tür 9.

Vereinsabende, Vorträge und Aussprachen finden im Sitzungssaal des Kriegsinvalidenverbandes, 7. Bezirk, Breitenfelder Str. 1 (2er Linie) jeden Donnerstag 7½ Uhr statt.

Vegetarische Gesellschaft Stuttgart

Obmann: Ludwig Ankenbrand, Hasenbergsteige 6 III.

Jeden ersten Montag im Monat abends 8 Uhr in der Ceres Versammlung mit Vortrag. Näheres wird noch bekannt gegeben. Gäste willkommen.

Gesellschaft für Vegetarismus, München.

Geschäftsstelle: Math. Buchner, Friseurstr., Kaufinger Str. 25, Domsfreiheit, b. d. Frauenkirche. Postscheckblatt 18984.

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

Vegetarische Gesellschaft Zürich.

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

Dr. Gustav Rheinstraedtersche Stiftung.

Geschäftsstelle: Pforzheim, Nagoldstr. 9.

Vegetarische Wohltätigkeitsstiftung Thalysia.
(Für Waisen und Halbwaisen vegetarischer Eltern).
Freiburg-Günterstal (Breisgau), Neutestrasse 3.

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

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

**Arbeitsgemeinschaft für Lebenserneuerung
von Pirna und Umgebung.**
Geschäftsstelle: Pirna, Dohnasche Str. 18.
Sonntag, 11. Okt. nachm. 3 Uhr Treffen im Schaffer-
heim Struppen, Vortrag des Herrn Reklaff: Meine Erfahrungen
als Lebensreformer in Japan.
Sonntag, 25. Okt. Wanderung. Streifzüge im Schramm-
steingebiet. Abfahrt früh 6,34 bis Schmilka, Sonntags-
karte bis Schönau! Gäste herzlich willkommen.

Verein vegetarischer Frauen.

Mitgliedschaft und Wirksamkeit des Frauenbundes erfassen
das gesamte deutsche Sprachgebiet.
Alle für den Bund bestimmten Schreiben und Geld-
sendungen sind zu richten an Frau Martha Förster, Dresden-
Neustadt, Helgolandstraße 11 I.
Sprechstunde. Die Vorsitzende ist täglich zu sprechen.
Besuche von Mitgliedern sind willkommen. Rechtzeitige An-
meldung ist zweckmäßig.
Auskunft gegen Kostenersatz (20-Pfg.-Freimarke).
Beitrag 3,60 Mk. jährl. für Zeitung u. Mitgliedssteuer.
Mitgliedsausweis gegen 20 Pfg. in Marken.

6. Bundestag

des deutschen "Vereins vegetarischer Frauen" Sonntag,
am 25. 10. 25 10 Uhr Dresden, Waisenhausstr. 15 II.

Tagesordnung: 1. Jahresbericht
2. Rechnungslegung

Vortrag: Frä. Merten. 3. Vorstandswahl

Bundeschriften, Vermögensnachweis und Gesamt-
rechnung liegen zur Einsicht offen.

Anschließend Mittagssmahl und Ausflug
nach Weißer Hirsch.

Alle lieben Mitglieder laden wir herzlich ein! Pünkt-
liches und pünktliches Erscheinen erbeten!

i. A.: Martha Förster, 1. Vors.

Stellenvermittlung. Meldungen freier Kräfte u. Stellen
erbeten. Auskunft gegen 1,20 Mk. Kostenersatz. Jede Förderung
dieser für unsere Bewegung notwendigen und wertvollen Ein-
richtung 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 Lehrer Ida Zeller,
Allensteiner Str. 26 IV.

Etwaige Wünsche über Veranstaltungen im Winter
können am Beratungabend vorgetragen oder schriftlich mitge-
teilt werden.

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 anmeldebten. Der Beitrag ist der gleiche: monatlich
30 Pfg. Dafür wird die „Veget. Frauen-Zeitung“ geliefert.
Anmeldungen bei Frau Ida Zeller, Berlin N.O. 55, Allen-
steiner Straße 26.

Dresden. Leiterin: Emma Merten.
Herbstfeier Sonnabend, den 10. 10. in Gönnsdorf,
Friedrich August-Turm. Beginn 4 Uhr.
Besichtigung der Reformbäckerei Herrmann, Rietzel-
straße 4: Sonntag, 1. 11. vorm. 10 Uhr.
Musikabend Sonnabend, 14. 11. Waisenhausstr. 15 II.
Beginn 7 Uhr.

Vortragabend: Sonnabend, 5. 12. 7 Uhr.

Hamburg. Als Bundesvertreterin ist Frau Herta Reichel-
Noebe ernannt worden. Alle Vegetarierinnen von Groß-Ham-
burg 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 V. Borsdorff, Rheingaustr. 16.

Hamburg. Herta Reichel-Noebe, Beim Strobbau 50, I.

Hannover. Frau Luise Rehle, Rarmarschstr. 17, III.

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

Stralsund Postschließfach Schwester Jesurun.

Mitglieder, die bereit sind, das Amt einer Bundesver-
treterin zu übernehmen, wollen sich melden

Wandervogel vegetarischer Art

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

Lichtwanderer.

Wandervogelgruppe für naturgemäße Lebensweise
(Vegetarismus), Körperkultur und Naturschutz.
Anschrift: 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.

Beilage. Der Gesamtauflage ist eine Beilage vom Zentral-
Verband, Oldenburg in Oldbg. (Naturreiner Bienen-Blüten-
Schleuder-Honig) 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 Sejinungsverwandten werden ersucht, den Vermittlungs-
stellen ihres Gebietes Namen und Wohnung bekanntzugeben.
Auskunft gegen 20 Pfg. in Briefmarken.

Neu gemeldet und bestätigt worden ist Meran. Ver-
tretung Schönwaldau ist erloschen.

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

Ortsvertretungen:

Alfersleben 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), Rebenstraße 8, III. Studienrat Ernst Baumann.

Bielefeld, Lessingstr. 21, Frau Eva Mackensen.

Blumenthal, Hannover, Langestraße 90, Karl Blank.

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

Bublis in Pommern, Langestr. 304, Paul Reinke.

Doberan, Mecklenburg, Githof. Hans Leonhardt.

Essen, Kaiserstr. 84, Wilh. Groh.

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

Falkenberg b. Grünau (Mark), Germanenstr. 90-90. Bruno Flath

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

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

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

Kelleran, Werkgemeinschaft: Wilm Enge.

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

Könnern (Saale), Hofestr. 1, I bei Krüger: Waldemar Gänserich

Lieanis Pflasterstr. 66, F. Maist.

Lößnitz (Erzg.), Marktstr. 65, Schuhmachermstr. Gustav Ehrler

Lübeck-Niendorf, Mittelschullehrer W. Hertel

Mannheim, Rheinbammstr. 3, V. St. Ika. Frä. Martha Stelter
(Pflanzenfettseifen, Schriften).

Manzell, Post Fischbach am Bodensee. Ingen. D. Stegmaier.

Merano (Italien) Pflanzenstein 1. M. Apfel.

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

Nordhausen, Darrweg 2 I. Frau Fr. Gänserich.

Nürnberg, Sternstraße 1, H. Albus, Jungbrunnen.

Oschatz, Sa., Buchholz. B. Kraßmann Nachf. (Bruno Keilholz).

Ostlutter bei Lutter, Kreis Goslar (Harz), Haus Flötheberg.
Emil Berthoff.

Pforzheim, Baumstr. 9, J. Kühn & E. Brecht, „Nehi“.

Pirna, Sachsen, Dobnische Str. 18. Buchbändl. Otte Reinhold.

Positano bei Salerno (Ital.) Casa Auletta, Frau Helen,
Gräfin Zichy-Holzhausen.

Schleswig, Friedrichstr. 10. Ludwig Brinkmann.

Schweinfurt, Hauptbahnhof 28. Edmund Müller.

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

Striegau, Wilhelmstr. 4, I., Strafanstaltsinspektor W. Heerde

Struppen (Amtsh. Pirna) Schafferheim, Max Reßlaff.

Stuttgart, Sillenbuch, „Wilhelmshöhe“. Maler Wilh. Schröter

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

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

Wiesbaden, Bierstadter Str. 3, H. Bde.

Würzburg, Büttnerstraße 58. Familie Scheiner.

Wittau, Markt 3, I. Frau Anna Springer.

Echt westf. Kronen Delikates Pumpernickel

**köstlich
und pikant im Geschmack**

garantiert bestes Vollkornbrot, mit und ohne Salz erhältlich, blutbildend, herz u. nervenstärkend, appetitanregend, bewirkt einen regelmäßigen Stuhlgang. **Mehrfach prämiert.** Glänzende Anerkennungen von Ärzten, Lebensreformern und Privaten.

2 Brote à 3 Pfd. RM. 3.—

3 Brote à 3 Pfd. RM. 4.—

Nachnahme 30 Pfg. mehr.

Wilhelm Starke

Pumpernickel-Versandhaus

Begr. 1899 **Bielefeld** Siekerwall 2

Postcheckkonto: Hannover 45233

Sofort gesucht für kleinen vegetarischen Geschäftshaushalt fleißiges ehrliches **Mädchen**, die den Haushalt allein besorgen und etwas kochen und nähen kann. Gute Behandlung. Ang. mit Bild an Frau H. Hoffmann, Essen R. (Margaretenhöhe) Winkelstr. 18.

Soeben erschienen!

Die Alkoholfrage.

Eine Gesamtdarstellung mit besonderer Berücksichtigung der Aufgaben der Schule mit 28 Abbildungen, kart. Mk. 6.50, Halbleinen geb. Mk. 7.50.
von Dr. Georg Klatt

Ein Buch über die Alkoholfrage, das bei nicht allzu großem Umfange eine Gesamtdarstellung gibt, wird seit langem schmerzlich vermisst. Der Verfasser hat diese seine Aufgabe in vortrefflicher Weise gelöst. Das auch äußerlich wertvolle Buch bietet all denen, die sich mit der Alkoholfrage befassen wollen — u. ihre Zahl wächst in erfreulicher Weise — eine Fülle von Belehrung und neuestem Material. — **Mimir-Verlag, Stuttgart, Senefelder Straße 13**

Reform- Nahrung

jeglicher Art erhaltet
Ihr in

Berlin N. 54
Chorinerstraße 68

Bezugsquelle für
Vegetarier, Lebens-
reformer u. Wanderer

Darmstählung und Selbstentgiftung garantiert!

Verstopfte!

Versteinte!

Verkalkte!

Entnervte!

Krebskranke!

Bruchkranke!

Muskelaufbildung !!

Kein Bruchband mehr!

„Diese beiden Erfindungen sind das hygien. Vollenendetste, 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 unverjüngt, die Lebensenergie anfaßt, somit auf Geist und Gemüt wunderbar wohlthuend wirkt. Das Vollenendetste dabei ist die Natürlichkeit Ihrer Mittel und Wege. Ohne Medizin, ohne Gekwiltur 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 Verlaunung 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.-Gerichtsdir., Schlegel.“ — Aertzegutachten: 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 Grundliegen durch das in Rede stehende Heilverfahren behoben ist. Dr. med. Gustav Seiss, 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 Gerichtsurteil Leipzig 6 III. 24 als gut festgestellt und hervorgehoben. Anfragen sind nur zu richten an

Brüder Verlag, Letschin (Mark) 341

Verjüngungskuren

Ebert Kuranstalt

Im
Rohharz

für naturgemäße Lebensweise
Benneckenstein (unweit Braunlage-Schierke)
Natürl. Höhensonne, Höhenluft, Ausgedehnte Luthüttenparks 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

Vegetar. **Kindererholungsheim** „Hohenstern“, Garmisch-Partenkirchen, Hindenburgstr. 19. Das ganze Jahr geöffnet. Ärztliche Leitung. Prospekte. Frau Oberst Kuttloff.

Wenn Ihnen Ihre Gesundheit lieb ist,

warum fragen Sie dann noch dicke Wäschestoffe, welche jede Hautatmung verhindern? Warum tragen Sie dann nicht die weltberühmte Mahr's poröse 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

Ausgewählte Schriften!

Max, Herzog z. S.: Ratsschläge 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
Bolchert, H.: Billige Naturkost (5. Aufl.)	M 2,—
Berg, Ragnar: Alltägliche Wunder	M 1,00
Hindheide, W.: Die neue Ernährungslehre	M 2,50
Martens: Ernährungskuren für Kranke	M 2,50
Dr. Winkler: Diätreform-Buch	M 1,50
Riemenschneider: Die sorgende Hausfrau	M 0,30
Schwantje, W.: Hat der Mensch das Recht, Fleisch zu essen?	M 1,—
v. Segesser, Dr. med.: Fasten als Heilmethode	M 1,—
Stanger, Dr.: Tabak und Kultur	M 1,50
Stohl, R.: Heimgefunden. Bekenntnisse einer suchenden Seele	M 2,—
Chret, Arnold: Kranke Menschen	M 2,—
„ „ Lebensfragen	M 1,60
„ „ Lehr- und Fastenbrief	M 0,80
Köhler, Rosel: Ratgeber für Mütter u. Schwestern	M 2,30
Preise: für „geheftet“. Porto wird berechnet.	

Verlag der Vegetarischen Frauen-Zeitung.

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
ärtl. 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

Fastenkuren,

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

Witzenhausen (Werra) Dr. med. **O. Buchinger**
zwischen Nordhausen und Cassel Arzt für Homöopathie und Naturheilmethode

Kinderheim „Sonnenschein“ 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.
Postlagerkarte Nr. 71, Berlin G. 25

Vegetar. Erholungsheim sucht zu sofortigem Antritt ein **Küchenmädchen**, ein **Zimmermädchen** und eine **Konforistin**. Gilangebot mit Lichtbild u. Zeugn. erb. unt. „L. 7“.

Suche zu 1. oder 15. 10. nicht zu junge, zuverlässige, arbeitswillige vegetarische **Stütze** oder Mädchen in aller Hausarbeit und Kochen bewandert, für Haushalt mit 2 kleinen Kindern. Angeb. mit lückenlosen Zeugnissen u. Bild an Frau Studienrat Schmid, Dessau, Gartenstadt, Herzog Friedrich-Ring 7

Perfekte **Stütze** für Haushalt mit 3 Kdr. ges., zweites Mädchen vorhanden. Gute Bezahlung u. Behandlg. zugesichert. Zeugn. u. Lichtbild an Postdirektor Junker, Dresden-A. 27.

Gesunde, kräftige Vegetarierin für alle vorkommenden Haus- u. Gartenarbeiten sofort gesucht. Angeb. 545 W. Fr. 3.

Helferin, gesund u. arbeitsfreud., für veget. Haushalt mit Garten u. zwei 6 jähr. Kdrn. f. sof. gesucht. Enger Familienanschl. Putz- u. Waschfrau vorh. Ang. m. Bild u. Gehaltsanpr. an Frau Steinfeld, Neckargemünd b. Hdlb., Schiefhausstr. 15.

Suche f. m. kl. Haushalt (3 Pers.) einfaches junges **Mädchen**. Frau Hanna Sander, Dranienburg bei Berlin, Obstbau-Siedlung Eden, Nordweg 114.

Zur Erlernung des Haushaltes findet noch ein 2. geb. jg. Mädchen Aufnahme als **Hausmutter**. Waldr. Gegend. Lehrer Winter, Grafelde, Post Sehlen, Hann.

Kurbadehaushalt sucht **Helferin** u. **Mitarbeiterin**, die Lust hat, bei Maution sich in Badepflege, Massage, Naturheilb., Diät anzulernen. Spät. Teilhaberschaft mögl., auch solche m. größ. guterz. Mädchen, das ein Heim sucht. Erholungsbedürftige finden gegen Halbtagshilfe Aufnahme. Kl. Lebenslauf u. Bild erb. Zentralbad Naumburg, Saale.

Jung. Vegetarier, von Beruf Tischler, zuletzt in der Landwirtschaft tätig, sucht Stellung als Helfer in der **Landwirtschaft** od. **Gärtnerei**. Aug. Jens, Lübbecn, Meckl., Schulstr.

Juristenwitwe sucht sofort **Vertrauensposten** in Haushalt oder Geschäft. Angebote an Frau Förster.

Gepaar (Vegetarier) sucht in vegetar. Speisehaus oder alkoholfreier Gaststätte Anstellung oder pachtweise Uebernahme. Offerten unt. L. 74 an W. Fr. 3.

Wer verhilft kranken, minderbemittelten Hochschüler im Oktober zu ein. 2—3 wöch. **Aufenthalt** in Siedlung od. bei Familie, wo er bei natürlicher Lebensweise und Früchtenahrung Heilung finden könnte? Bescheidenste Ansprüche. Als Gegenleistung nach Wunsch Schreibarbeit oder Nachhilfe-Unterricht (für Schule). Kennwort „Nordgau“.

Abgebaute Lehrerin, 32 Jahre, sucht für den Winter (ev. länger) **Aufenthalt** in veg. Familie in gesunder Gegend gegen kleine Pension und Mitarbeit im Haus. L. N. 6 W. Fr. 3.

Vegetarierin, 35 Jahr, alleinstehend, strebend nach all. Wahren u. Guten, sucht **Wirkungskreis**, am liebst. in frauenlos. Haush., sehr gern dort, wo kleine Kinder der fehl. Mutter bedürfen. Angeb. unt. „E. B. 14“ W. Fr. 3.

Junger Engländer (Vegetarier) sucht **Pension** in musikal. Familie in Berlin (möglichst Vorort).

G. S. Myers, Steglitzer Str. 35, Südenbe Berlin

Bei Gesinnungsfreunden in Berlin (Umgebung) sucht jg. Diätreformer möbl. **Zimmer** zu mieten p. sofort od. 1. Nov. Gest. Zuschr. unt. „Rohkost“ a. d. Geschäftst. d. Bl.

Mit wem. Vegetarier könnte ich (30 jäh.) durchs Leben wandern? Zuschr. unt. „Niederachsen“.

Junger Vegetarier, aus der Jugendbewegung, schwarz, mittelgr., 22 Jahr, m. groß Freude an der Natur, Alkohol- u. Nikotinregner, wünscht **Briefwechsel** m. gebild. Vegetarierin (nicht über 30 Jahr). Heirat n. ausgeschlossen. Anschr. m. Bild unt. „Lichtwärts“ an W. Fr. 3.

Berlin. 23 jähriger Vegetarier, Junglehrer, aus der Jugendbewegung hervorgegangen, wünscht **Gedankenaustausch**, gemeinsame Wanderungen mit sonnenfrohem Mädel.

Zuschr. unt. 333 an W. Fr. 3.

„Die Nuß über Alles“

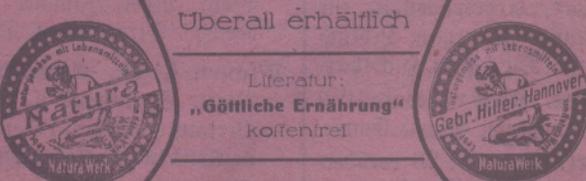
Natura-Nußkraft

Die köstliche
Malz-Nuß-Mandelpaste
250 gr M. 1.30
Überall erhältlich

Literatur:
„Göttliche Ernährung“
kostenfrei

Naturawerk
Gebr. Hiller, Hannover

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



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

Verwendet keine Kadaversett-Seife!

Spesehäuser — Erholungsheime

Alsbach a. d. Bergstraße. Erholungsheim Haus Brüning/Feuerbach.

Baden-Baden, Pension Lannensried, A. Selb-Elfäß. langj. Lebensreformerin.

Bad Sachsa, Haus Bergfried.

Berlin, Potsdamer Str. 26a Homann.
Mauerstr. 66-67, Weber
Prinz Louis Ferdinandstr. 2 Kronberg
Moabit, Paulstr. 2, Schmeltz
Holzmarktstr. 73
Marquardt
Alexanderstr. 50, Steinhoff
Neue Schönhäuser Str. 10
Meinung
Friedrichstr. 151, I. Veget.
Speisehaus Carl Behnke.

Brünn, Mährn, Johannesgasse 9. J. Richter.

Budapest, Museum Ring 17.

Cassel, Veget. Speiseh. Pemonia, Hohenzollernstr. 17 l.

Dresden = A., Waisenhausstraße 15, I. Fr. Haß.

Dresden-Loschwitz,
Dr. Möllers Sanatorium.

Dresden-Weißer Hirsch,
Kurhaus Kruse, Marienstr. 7

Elkrich (Südharz) „Schüpplerheim“, Erholungsstätte für Freunde naturgem. Lebensweise. Dir.: Kurt Hieckelthier.

Embsen, Kreis Lüneburg, Erholungsheim Marie Emme.

Erfurt, Moltkestr. 26 vorübergehend geschlossen.

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

Frauentdorf Bez. Leipzig, Erholungsheim „Erdenglück“.

Freienwalde Oder, Mt. Schwz. Seidemann Frankfurterstr. 97

Glüdingen, Ferienh. (Hochwald) Post Bezendorf Kr. Lünebg.

Godesberg, Pension Rosenburg, Hindenburgstr. 24.

Göttingen, Düstere Eichen 30, III. Helo Krüger = Bauer, Pension 4 M., Mittag 90 Pfg.

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

Hamburg, Beim Strohhause 501, „Kleidungshaus“ (n. Reformh.) Herta Reichel-Noebe

Hamburg, Neuerwall 13, Gebr. Schubarth.
Brandsende 3, Wilh. Kirsten

Hannover, „Mimirs Quell“, Regibientor Ecke Rummelstr. Frau Schellwald.
Bahnhofstr. 13a, Ruffs veg. Speisehaus.

Lehrade b. Mülln in Lauenburg. Sanat. r. Diätreform.

Leipzig, Zeißer Str. 13, Ceres.

Italien:

Bedrengo b. Bergamo. Bahnhof, „Villa Beatrice“, Naturheim m. veget. Lebensw. Gr. Gärten. Sonnenbäder.

Locarno-Monti b. Engelmann, 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, Erdg. (N. Warmbadeanst. Hufstr.)

Marling bei Meran (Italien) „Villa Erna“.

München, Luitpoldstr. 8 (am Hauptbhf., hinter Tiefpalast) „Jouna“.

Patischeid bei Dpladen. Wwe. Levy, Möbl. Zimmer mit Kochg. Strandbad i. Dorf.

Plauen i. P., Altmarkt 8. Veget. Speisehaus u. Cafe Verkauf v. Reform-Lebensm. u. Artikeln zur Körperpflege.

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

Sarnen a. S. Obwalden Schweiz, Erholungsheim Friedensfeld.

Sonderbuch bei Blaubeuren, Veget. Erholungsheim von Eugen Thumm.

Teisendorf bei Reichenhall, Oberbayr. Gesundbrunnen nach Dr. Lemke's Reformideen

Witzenhausen (Werra) Veget. Kurh. Dr. med. D. Buchinger

Würzburg, Gerberstraße 14, „Eden“, Marie Eikenhorst.

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

Zeile bei Jahresauftrag
je 25 Pfg.

Was ist „Marke Eden“?

Eine Verbutterung von nur edelsten Duftstoffen, verbürgt rein ohne jede chemischen Zusätze, einzigdastehend in bezug auf Wohlgeschmack und Haltbarkeit, eine Feinkost-Pflanzenbutter in kaum glaublicher Vollendung.

„Marke Eden“ steht geschmacklich der Kuhbutter nicht nach, ist ihr aber in hygienischer Hinsicht überlegen. Dabei ist sie in den Reformgeschäften schon für M. 1,— das Pfd. zu haben. Wo nicht erhältlich, versendet gegen Nachnahme 8 Pfund für M. 8,— postfrei die

Waren-Abteilung „Eden“, Oranienburg (Mark)

Buchhandlungen.

Berlin C. 2. Neue Promenade 6
Max Breittreuz.

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

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

Carlshafen (Weser) Hafenpl.
16: Haus der Jugend.

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

Dresden. Blockhausgasse 1.
Wondo-Verlag.

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

Frauentdorf Bez. Ppz. „Erdenglück“. Verlag für div. Lebensreform. Druck. frei. B. Winkler.

Liegnitz. Versandbuchhandl.
„Benusal“. Liste wichtiger
Schriften kostenlos.

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

Neukölln. Karlsgartenstr. 14.
Richard Neumann.

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

Oschatz, Sachsen: B. Krause
mann Nachf. (Bruno Keilholz).

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

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

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

Teisendorf bei Reichenhall.
Gesundbrunnen-Verlag.

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

Reformhäuser.

Berlin C. 54. Neue Schönhäuser Str. 7, Zur Gesundheit.

Berlin. Thalytia Wilhelmstr. 37

Berlin W 9. Linkstr. 40. Gesundheit-Zentrale.
M. & A. Adorne, Köpenicker
Str. 96 rechts, Keller.

Berlin = Tempelhof. Dreivundstr. 45, Reformhaus Bio,
Eugen Kraus h.

Carlshafen a. d. Weser
Dürerhaus Richard Richter.
Chemnitz. Zahnstr. 28 „Freya“
Jnh. M. Voigt.

Dresden. Thalytia, Schloßstr.

Erfurt. Weitegasse 8, Reformwaren-Vertrieb Randt.

Frankfurt a. M., Schäfergasse 25. „Freya“ Eroy & Co.

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, Marienplatz 29.

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

Reichenberg Böhmen, Leipziger
Platz 1. Glaser.

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

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

Zeile bei Jahresauftrag
je 25 Pfg.