

Vegetarische Frauen-Zeitung

Vegetarischer-Bund Deutschlands
BUND FÜR LEBENSERNEHRUNG e.V.
- BIBLIOTHEK -

Vegetarischer-Bund Deutschlands
BUND FÜR LEBENSERNEHRUNG e.V.
- BIBLIOTHEK -

„Im Armenhaus“ So schreibt unser Vertreter in Polen, lebt Janislaw Jastrzybowski, der Vorkämpfer für den Vegetarismus in Polen! Wer hilft ihm und seinen Leidensgenossen in unserem Lande?
An alle, die keine Gabe zur Opferwoche sandten!

Bitte!



Die Frau hemmt den Fortschritt naturgemäßer Ernährung, wenn sie dem Kinde minderwertige Süßigkeiten schenkt.



Darum wisse:

Es gibt jetzt ein Sonder-Werk für vollwertige Geschenkgaben:

Das Fruchtkost-Haus Dr. Balke Detmold

Seine Erzeugnisse,

Die Detmolder Frucht-Feinkost

sind:

verbürgt naturrein, ausschließl. aus den Bestandteilen des Erzeugnis-Namens, mit ungeblautem und vollwertigem braunen Zucker gesüßt.

- Aprikosen-Feinkost —.55
- Mandel-Aprikosen-Feinkost —.65
- Mandel Orangeat 65.—
- Wallnuß-Orangeat —.65
- Frucht-Feinkost (gemischt) —.70
- Mandel-Buck (ca. 50 gr.) —.35

Die fünf Rohkost-Erzeugnisse von je 125 gr. In Tafelchen zwischen Oblaten verarbeitet, zu Säulen geschichtet, geschmackvoll gepackt. Erhältlich in jedem gutgeleiteten Reformhaus, sonst bei dem Hersteller.

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

A. Schönherr, Seifenfabrik, Dresden 23

empfiehlt wieder in bekannter Güte

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

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

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-Brottes, Weizenschrotbrot und Rosinenschrotbrötchen. Nährzwieback u. Tafelzwieback

Mehl-Verkauf

Alle anderen Backwaren in bekannter Güte auch zum Wiederverkauf.

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

Überzeugen Sie sich von der Güte unsrer Waren.

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

Ferner zwei unwäzende 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. Verlangen Sie heute noch Auswahllisten.

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-, Öl-, Obst- und Südfruchtspeise aus Vollkorn- u. Südfrüchten, Manna, Malzkeim, Gewürz, Kräuter- und Hefevitaminen als Schon-, Schleim- u. Abungsdiät. Brotella enthält keinerlei Chemikalien, Arznei- oder Abführmittel. Das wirksame Prinzip liegt in der Erfindung Prof. Dr. Gewecke's, in der Eigenart seiner „vorverdauten“ Präparation und in seiner Fruchtnatur. „Brotella“ ist das gesündeste, wohl-schmeckendste, 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-V. 6, Helgolandstr. 11, 1.

Postcheckkonto Leipzig 43 740.

Die Zeitung erscheint am 1. jeden Monats.



Jahrespreis 3 Mk. 60 Pf.

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

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

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

Heft II

November — 1925 — Neblung

8. Jahrgang



Wandern



Italienfahrt

An der Etsch.

Mein Freund hat einen Fehler.. er hat eine furchtbare Angst vor allem Getier, was Schlange oder allgemein gesagt: Reptil heißt. —

Wir sitzen zusammen im hohen Gras — bienenumsummt. Zu unseren Füßen tost und rollt die Etsch in ihrem Grüngrau, rennt gegen Steinblöcke, zerrt an Wurzeln und trägt alles, was nicht niet- und nagelfest ist, mit sich fort. Das ist eine Tochter der Berge, die Etsch, mit zerzaustem Haar, lachend und mit Armen, die fest und sebnig sind, jußt wie bei einem Burschen. Und die Berge schauen auf sie nieder, ruhig in ihrem weichen Blau und lächeln ihr zu, der jungen, schönen, die da durch einen herrlichen Garten hinein, der nur ein großes Weingelände, mit einzelnen Hütten, mit Menschen, die braun und feurig sind und mit Städten, die lachend, scherzend in die Welt hinausspiegeln, ist.

Droben über den nackten, blaßvioletten Felsen der Bergspitzen kreist ein Adler — ein Punkt, wie eine Kugel, die sich verirrt und unruhig im Blau, im ewigen Aetherblau ein Ziel sucht. — —

Da rinnt mir das Blut über den linken Zeigefinger. Durch all das Empor- und Umherschauen habe ich mich beim Annähen meines Hosentropfes doch in den Finger gestoßen. Der Stich ist tief gegangen und für den Augenblick habe ich Berge und Etsch und Adler vergessen! — „Weißt Du was“ meinte Alwin „ich werde jetzt ein wenig schlafen.“ — „Mir recht!“ gebe ich ihm zurück, und lange einen zweiten Knopf aus der Nähschachtel! — Er sucht unten, hinter dem Uferdamm des bischen Schattens von einem Maulbeerbaum zusammen und legt sich nieder. Als ich den zweiten Knopf fest habe, klingt zwischen dem Tosen des Flusses noch ein eigener, stacheliger Ton.. das Schnarchen meines Freundes! — —

Langsam wendet die Sonne über die Palfisbade der Bergspitzen — längst ist der Adler aus dem Blau hinweg. Ich schütte mir mit der hohlen Hand das harte, grünliche Wasser über den Kopf und lasse die Sonne in meine Poren brennen, daß der nordische Bär ordentlich schmilzt! Dann gleitet der Stift über die Tagebuchseiten.. so mögen zwei Stunden vergangen sein! —

Da fällt mir das Schnarchen wieder ein und langsam schleiche ich zu meinem Freunde hin. Er liegt breit, die Arme nach der Seite geschlagen in der vollen Sonne da.. der

Schatten kauert neben ihm und lächelt über den Streich, den er dem Schläfer gespielt hat.. Plötzlich raschelt es.. neben dem Bein Alwins liegt eine dicke, fettglänzende Ringelnatter.. Hahaha!.. Alwin, der Schlangenfrend! und leise schleiche ich davon.

Nun gehts ans Einpacken — ich lege den Tornister auf einen der großen Steinblöcke am Ufer und schichtete die „Brocken“ wieder hinein. Aber will es der Teufel, meine Seifenbüchse fällt mit blechernem Ton auf den Stein und ins Gras. Das hat ihn geweckt! — Mit einem Schwung ist er auf den Beinen!.. Ein Schrei: ..„Eine..!“ und dann kommt er auf mich zugestürzt, mit den Händen in der Luft suchtelnd, die Augen trocken und stierend!

Ja, ja, wenn man eine Stunde in der Sonne der Etsch liegt.. dann...?!

Gardasee.

Die Hitze klebt und umhüllt den Körper wie eine zweite Haut — wie eine Haut ohne Poren.. eine Haut, die den Menschen ersticken läßt. — Auf dem Rücken, dort wo der Tornister aufliegt ist das Hemd schmierig von Schweiß und Dunst und die Tornisterriemen sind schwarzbraun, weil sie durchnäßt sind. Unter dem Tropenhut rinnt das Wasser, nimmt den Weg den Nasenrücken herunter und fällt in großen Tropfen auf die Straße hernieder, die staubig und grauweiß ist. Die Straße von Mori nach Nago. Aber es ist eine herrliche Straße.. nicht nur weil rings die Berge hinziehen, nicht nur weil sie sich malerisch dahin windet, nicht nur weil die Sonne sie leuchten läßt, daß die Augen schmerzen — nein, noch mehr.. es ist eine geweihte Straße, eine heilige Straße.. ein Teppich, der ruhig und großartig dahin fließt, ein großer Priester des Lebens ist dahin gefahren.. Wer Ohren hat zu lauschen, dem werden es die Felsen zuflüstern, wer ein Herz hat zu fühlen, dem wird es der leise Wind hineinwehen, es ist alles eine Musik und dazwischen, wie eine Stimme vom Altar: „Hier schritt euer Meister, den ihr alle lieben müßt, der euch eure eigne Seele zeigte, hier lebt sein Geist, sein Hauch, sein Odem, der Odem eures Goethe!“..

Und es ist, als ob für einen Augenblick die Grillen mit ihrem Konzert aufhörten und die Hitze nur noch ganz schwach zitterte. — Und wir fühlen ihn ganz, diesen heiligen Hauch!

Die Straße steigt in malerischem Bogen — links und rechts die Berge. Dann ein tiefdunkelgrüner See mit einer kleinen Insel, an der anderen Seite steiler Felsen mit Höhlen, die bis drei Meter in das Gestein hineinschneiden und wohl als Schlafraum dienen könnten! Aber die Hitze sitzt wie eine

Tarantel im Nacken und sticht, sticht wie mit Nadeln! Langsam steigt die Straße, unablässig, in einer Art, wie das den Menschen zur Verzweiflung bringt. — Wie eine Schnecke, die in ihrer eigenen, schleimigen Bahn zusammendrückt, so kommen wir uns vor. — Da geht's noch einmal steil hinan — oben schauen die Öffnungen einer Befestigung aus dem Felsen, dort biegt die Straße ein, nach links, nach unten — weiß Gott — was kann's uns interessieren, wir fühlen nur Hitze und triefenden Schweiß. Schwer haben wir uns hingearbeitet. Links das Fort.. rechts unten tief ein scharfgrüner Bach, der durch Weingärten spült.. aber vor uns.. vor uns, zu den Füßen... weit bis zum Horizont sich dehrend in tiefem satten Blau: der Gardasee!..

Da liegt das Land der Träume. Mein Gott! Wir breiten die Arme aus. Das ist ein Jubel, der im Herzen bebt, ein Jubel, der tausend Mühen übertönt, ein Jubel, der zugleich Rausch und Wahn und Tzammel ist!.. Torbola, Riva.. mein Gott.. und wir die nordischen Bären!.. Ha! Ha!

Morgensfahrt.

Der Zug rattert.. die Wagen schüttern, die Scheiben rütteln! — Mein Freund ist in der Ecke hinten eingeschlafen und schlägt bei jedem Stoß wie ein Stück Holz hart gegen die Wagenwand. Aber das stört nicht mehr, wenn man eine Nacht in einem Güterwagen geschlafen hat — und die andre in dem Bahnhof von Verona hingedöst hat, so läßt einen ein Stoß gegen eine Holzwand noch lange nicht aufwachen! —

Uns gegenüber sitzt in der anderen Ecke ein alter Italiener. Zwischen weißen Zähnen eine alte, abgekautete Tabakspfeife — das Gesicht verschoben, faltig, nußbraun, die Augenlider eingesunken, die Nase zerrissen und korkig. —

Sie sind ein eigen Volk diese Italiener. Laut, lebhaft in den Bewegungen, feurig im Blick. — und doch sonnig, voller Leben, voll von rotem, brennendem Blut und fließendem, schnellem Puls. — Sie ziehen an, sie stoßen ab, sie scheinen verwandt, sie wirken unheimlich... und wir, die aus dem Norden, sind gebannt!.. Ich weiß jetzt, warum Völker dahinunter wanderten, ich weiß, warum Kaiser dort Heere und Energien verbluten ließen, ich weiß, warum Goethe mit brennendem Herzen den Brenner hinunterfuhr.

Draußen liegt das Rosa der Morgensonne über zartgrünen Weinranken und den weiten, gelben Strohhütten der Weinbauern. — Ab und zu liegt ein Nebelschwaden über einem sumpfigen Bach... der Zug hält... Laufende, Schwagende, schreiende Menschen. Leute, die Hühner, lebende Hühner, auf einem Stoß aufgereiht über der Schulter tragen. — Faschisten, mit schwarzen Hemden, Orden auf der Brust.. dann rast und rattert der Zug wieder.. weiter, weiter durch die Ebene!..

Venedig.

Lachen, Lärmen — eine augenblendende Buntheit — braune Menschen, mit Zähnen wie Elfenbein und Augen wie gezückte Dolche... dann geschminkte Gesichter, nackte Arme, Engländer, Franzosen, Amerikaner, Deutsche, Ungarn, Straßenhändler, Karabinieri (Schugleute), Photographen, Gondeliers.. dazwischen das Hupen der Motorboote auf den Kanälen.. und dann Paläste — Paläste — Paläste! Licht und Sonne auf den Plätzen — Schmutz und Gestank in den Gassen... das ist Venedig.

Wir steigen in den Dampfer, der nach dem Lido hinausfährt: „Andare e ritornare!“... und richtig, wir bekommen eine Karte für hin und zurück... Dann laufen wir durch herrliche Parks mit Palmen und tausend verschiedenen und leuchtenden Blumen. Kanäle schneiden quer und ihr Wasser ist schmutzig und stinkig. — Noch nicht die Adria!.. In einem zweifelhaften Gemüseladen erhandeln wir ein Pfund Tomaten — und sitzen unter einer schattigen Platane.. dann weiter.. wieder Kanäle. Noch nicht die Adria? —

Nun sind wir wohl schon eine Stunde in der Mittagssonnenglut marschiert. Da.. vor uns, hinter Buschwerk ragen Hotels auf.. hochstößig in die blaue Luft hinausstehend. Menschen in Badekostümen, Damen mit Sonnenschirmen, braun wie feines, glänzendes Leder Nacken und Arme. Dann links um das Hotel... und vor uns das Meer... das tiefblaue Meer.. das Meer von Venedig, die Adria! —

Menschen, Kinder im Sand vergraben... nichtstehend, nur den Blick hinaus auf die weite blaue Fläche, die von einzelnen Seglern mit gelbbraunen Segeln übersät ist. — Wir schreiten zwischen Robinen hindurch bis dahinaus wo keine Menschen mehr sind. Dort zwischen Felsen und gelbem leuchtendem Sand werfen wir die Kleider ab und eilen dem Meer, dem blauen Meer mit ausgebreiteten Armen entgegen!

Der Mittagskogel.

Wir sind mit dem Schnellzug von Venedig über Udine nach Villach. Hier haben wir uns eingemischt. Bekommen jeden Morgen einen Liter Milch, führen sozusagen ein Schlemmerleben.

Morgen früh um vier Uhr geht's auf den Mittagskogel, jenen Berg, der einen, wenn man auf der Draubrücke steht so verächtlich anschaut und über den man sich darum immer ärgern muß. Und richtig, es ist 4 Uhr am Morgen und wir türmen los... sinend, summend, pfeisend, eine Flasche voll Wasser und sonst nichts mit.. wozu auch Essen mitnehmen, die Sache wird nicht schlimm werden.. hm!..? Die Karte haben wir daheim gelassen, selbst der Kompaß liegt noch unterm Bett. Na schön! — Die Sache läßt sich ganz leidlich an! Durch Wiesen die sumpfig und tauig sind, über Brücken, die Zoll kosten, durch Wald, ohne daß man den Berg sieht, so arbeiten wir uns heran, immer noch mit jenem Siegerbewußtsein, das Kindern eigen ist, wenn sie einander verdroschen haben! — Endlich, nach 2 Stunden Anmarsch steht er vor uns, der „Kogel“, wie wir ihn in der Abkürzung nennen... breit, faltig und spaltig in seinem Haupte, so recht wie ein Alter, der bessere Zeiten gesehen hat und nun grau geworden ist..

So geht's die Straße, dann den Weg hinan.. an einer Ruine, einer alten Mühle vorbei, an Holzschlägen.. und immerzu, immerzu. Mit heißem Gaumen schlürfen wir das eisige Wasser der Bergbäche, bis auch die versiegten und Geröll und Schutt das Steigen schwer machen.

Ueber dem Tal hängt das Wolkenmeer, so locker, so weiß, so flaumig, so wallend, und darüber die Kette der Alpen... schneebedeckte Häupter neben grauen, trozigen und jungen, kühnen Spizen.. die Berge.. die Berge.. dann wieder weiter im ausgetrockneten Bett eines Sturzbaches — steiler wird es steiler.. an Knieholz, das knorplig und fest ist, klammern wir uns.. ziehen uns hinauf. Gott! Was gäben wir jetzt um ein Seil! Jäh fallen unter uns die Wände ab.. zuweilen, wenn man hinunter schaut, packt einen so etwas wie ein Schauer, dann saugen sich die Finger noch fester an den Stein und es geht doch weiter! — Nebelsetzen lassen uns für Augenblicke ausruhen, das Herz pocht gegen die Brust, die Hände zittern vor Anstrengung, die Augen brennen..

Murmeltiere pfeifen — unheimlich.. dort drüben eine Gemse wie ein Windstoß über die Felsen! —

Und weiter geht's.. jetzt krabbeln wir dem Alten die Stirn hinauf.. und dabei brennt die Sonne und der Wind pfeift: aber wir zwingen ihn doch! —

Heimfahrt.

Nun sind wir wieder fort aus dem Land des Südens — dem Land der Sonne, dem Land der braunen, lachenden Menschen. Nun sind wieder die Wolken am Himmel, nun ist wieder Grau und Kälte um uns.. es ist einem, als ob man weinen, als ob man ausschreien möchte.. Wie nach einem herrlichen, wunderbaren Traum ist das nun ein jähes, bitteres



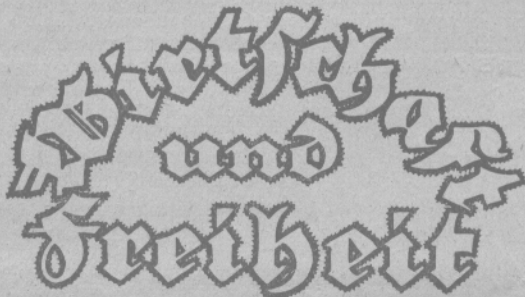
Die Ehenot

die Liebe ohne Kinderzeugung, wird dem seelisch feiner organisierten Menschen oft zur fast unerträglichen Qual. Erlösung bringt das Buch der erfahrenen Aerztin Alice B. Stockham „Ethik der Ehe“. Kein Abwürgen seelisch-körperlichen Liebesverlangens — keine Vergewaltigung der Natur und ihres Zeugungswillens — keine „Verhütungsmittel“ — sondern Erfüllung der Liebesgesetze aus ihrem tiefen Verstehen heraus, lehrt die greifbar praktische „Ethik der Ehe“. — Das Buch kostet in feinem Karton 3 RM., in Ganzleinen 4.50 RM.

Ausführliches Werbeblatt kostenlos durch jede gute Buchhandlung, wo nicht, durch den Verlag

Die neue Zeit / Jena

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.

Marmeladen einkochen ist überflüssig,

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

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

frei Haus bzw. Poststation des Empfängers, durch Postnachn. 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,—	Pfirsiche 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

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.

Fleischkost und Pflanzennahrung

Von Dr. med. Selß. — 2. verbess. Auflage, 122 Seit., Mk 1.80.

Je länger je mehr wird für die breite Volksmasse die Entscheidung der Frage wichtig, ob die Fleischnahrung für die Menschen ein naturgeschichtliches Bedürfnis ist oder nur eine Angewöhnung, die man sich ohne Schaden wieder abgewöhnen kann. Hier gibt uns nun einer der besten Kenner dieser Frage einen allgemeinverständlichen Wegweiser, der sowohl die naturwissenschaftliche als die ernährungswissenschaftliche wie auch die wirtschaftswissenschaftliche Seite der Frage behandelt. Das Buch enthält auch eine Darlegung der Ernährungsfrage im Allgemeinen insbesondere auch in Beziehung auf die Eiweißfrage. Das was uns die Kriegs- und Nachkriegszeit gelehrt hat ist geblühend berücksichtigt. Dr. Pfeleiderer. — Mimir-Verlag, Stuttgart, Senefelder Str 13 Zu bezieh. d alle Buchhandlungen.

„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



Die wohlgeschmeckende 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.

Gesundheit, Kraft und Schönheit

verbürgt nur natürlich gewachsene, lebensfrische Nahrung in Verbindung mit naturgemäßer Lebensweise.

Man lese: Dr. Drews-Sommer:

∴ Die natürliche Ernährung ∴
und Dr. Lust-Sommer

Die Jungmühle — Das Bad der Blutwäsche

(Bruchleiden in 8 Std. ohne Operation verheilt)

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

Man fordere Prospekte und Werbematerial.

Unsere Versandabteilung liefert Nußmühlen

und alle Haushaltungsgerätschaften zur Zubereitung der Naturkost.

Postscheckkonto: Hamburg 66066.



Verjüngungskuren

Ebert Kuranstalt

Im
Kodharz

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

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

Reformnahrung

jeglicher Art erhalten
Ihr in
Berlin N. 54
Chorinerstraße 68
Bezugsquelle für
Vegetarier, Lebensreformer u. Wanderer

Seifen

von Schönherr (Preise wie Anzeige) und „Rufbaum“ (Stk. 40 Pf.) d. Geschäftsstelle d. Veget. Fr.-Ztg.

Darmstählung und Selbstentgiftung garantiert!

Verstopfte! „Diese beiden Erfindungen sind das hygien. Vollenetste, 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 Men. ch n verjüngt, die Lebensenergie anfaßt, somit auf Geist und Gemüt wunderbar wohltuend wirkt. Das Vollenetste 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 Verlaunung zur Folge gehabt. Da ich bei Beginn und schon seit Jahren Vegetarier, Abstinenter 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.“ — Aertzgutachten: Die Heil-Geheimrat Dr. jur. Max Graf Pilati, Verwalt.-Gerichtsdir., Schlegel. — Aertzgutachten: Die Heilmethode zur Kräftigung der Darmerstaltik 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 Grund-Iden durch das in Rede stehende Heilverfahren behoben ist. Dr. med. Gustav Selss, Arzt, Leipzig. — „Es handelt sich bei AM, DM und RM nicht um Geheimnisse irgendwelcher Art, und man muß auf Grund ärztlicher Erfahrung sagen, daß sie den in den Annoncen angegebenen Erfolg haben können. Dr. med. Wilh. W., prakt. Arzt, Bin.-Halensee.“ — Einführungsmaterial: Preis 20 Pfg. — Ausld. 1 Schw.-Fr. — a. Postscheckkonto: Berlin Nr. 92696, Zürich VIII 10287, Prag 78051. — Unsere Erfolge sind auf Veranlassung des Leipziger Gesundheitsamtes durch Gerichtsurteil Leipzig 6 III. 24 als gut festgestellt und hervorgehoben. Anfragen sind nur zu richten an

Brüder Verlag, Letschin (Mark) 341

Vegetarisches

Kindererholungs-Heim

„Hohenstern“, Garmisch-Partenkirchen

Hindenburgstraße 19 :: Das ganze Jahr geöffnet
Aerzliche Leitung / Prospekte / Frau Oberst Kuttroff

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 Naturheilverweise

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

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 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

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

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!

Erwachen, der Schreck der Wirklichkeit fährt durch die Glieder. Und doch! — Und doch! —

Nacht ist draußen, der Zug rast, verschlossene Menschen lehnen gegen Wände und Ecken! Dort wiegt eine Mutter ihr Kind in den Schlaf. Schön ist das Kind — ein deutsches Kind mit weißer, weicher Haut in weißen, weichen Kissen... warum der Süden, wir sind das Volk der Dichter und der Denker... warum der Süden? — und doch ist meine Seele zerrissen! —

Schaffner mit Laternen auf der Brust, die das müde Auge blenden und ärgerlich machen! — Und doch!

Wir sind Nordländer — wir wollen und müssen es bleiben; aber eins wollen und dürfen wir uns nicht nehmen lassen: das Wandern, das Suchen, das Streifen, das Sich-Wiederfinden in Fels und Bach, in Strom und Meer, das Sich-Spiegeln in der Natur. Wandert hinaus in die Weite, durchstreift die Länder — atmet die freie Luft — steigt den Genssen nach... ruht an Mutter Erdes Brust — werdet wieder ihre Kinder, die ihr seid! —

Raul Scheffler



Fruchternährung



Wie wir aus dem vorigen Bericht von Fräulein Martha Stelter deutlich ersehen konnten, ist es meist Kranksein, was die Menschen zu einer richtigen, natürlichen Lebensweise zurückführt und fast stets werden die Kranken die Erfahrung machen, daß sie sich, je mehr sie sich an reine Fruchtkost halten, immer wohler fühlen, als bei gemischter Kost mit gekochten oder gedämpften Gemüsen und Mehlspeisen. Selbstverständlich wird es wohl, glaube ich, niemandem möglich sein, der durch Krankheit zum Vegetarismus gekommen ist, auf die Dauer mit reiner Fruchtnahrung auszukommen. Aber immerhin soll man danach streben, soviel wie möglich diese Nahrung zu bevorzugen, soweit es eben der Geldbeutel zuläßt, denn leider ist die Fruchternährung heutzutage immer noch die teuerste Lebensweise. Dadurch werden auch sicherlich sehr viele von dieser so gesunden und idealen Ernährung abgehalten. Der nachstehende Bericht gibt uns wieder einen Beweis, daß Kranksein nur auf falsche Ernährung und falsche Lebensweise zurückzuführen ist. Sobald dem Körper frische, lebenspendende Nahrung zugeführt wird und er Licht, Luft und Sonne in genügendem Maße erhält, verschwindet alle Krankheit und neuer Lebensmut und neue Lebenskraft erfüllen den vorher so siechen Leib.

Bericht des Herrn E. W. aus B.:

Als hochgradig Nervöser, durch kolossale Säfteverluste und infolge immer reichlicher Zufuhr der sogenannten „kräftigen Kost“ heruntergekommen, wurde ich durch das Buch „Die neue Heilwissenschaft“ von Louis Kuhne, Leipzig, dessen Anstalt ich auch aufsuchte, zu meinem Heil auf den Weg des Vegetarismus gebracht.

Ich lebe seit dem 15. Juli vorigen Jahres vegetarisch und habe mich nun soweit durchgerungen, daß ich seit Anfang Mai ausschließlich von Rohkost lebe. Ein verleiten zum Vielessen, wie es bei gemischter vegetarischer Kost immer noch der Fall ist, ist bei Rohkost ausgeschlossen.

Rohkost erfordert gutes Kauen und Einspeicheln und dieses bedingt wieder ausreichende Sättigung und Befriedigung bei mäßig gehaltenem Quantum. Ich halte im Sommer, wenn ich um 1/3 Uhr aufstehe und vor meinem Dienst Gartenarbeit verrichte, 3 Mahlzeiten, im Winter, wenn ich um 1/2 7 Uhr aufstehe, nur 2 Mahlzeiten. Das Morgensaften ist da wichtiger, als eine Magenbelastung gleich nach dem Aufstehen.

Mein Gewicht betrug bei Annahme der vegetarischen Lebensweise (Alter 28, Größe 1,74) 128 Pfd., ein halbes Jahr später, Ende Dezember, 112 Pfd. Diese Tatsache machte mich keinesfalls mutlos. Geseftigt durch die einschlägige Literatur „Zimmermann, Balzer, Schlickeisen, Schrey“ usw., und darauf

angestellte Versuche brachten mich wieder auf heutiges Gewicht von 118 Pfd. Des Morgens esse ich augenblicklich Obst oder Beeren mit Vollkornbrot (Steinmehlbrot sehr aut) mit Butter, mittags Gemüse, als Gurken, Tomaten, Blattsalat usw. mit Brot und Butter, abends Obst oder Beeren mit Brot und Butter. Trinkbedürfnis besteht niemals. Außer diesen drei Mahlzeiten nehme ich nichts zu mir.

Auf die bis jetzt gewonnenen Erfahrungen habe ich gar keine Veranlassung aus Mangel an Körperkräften oder sonstigen Störungen zu gemischter Kost zurückzukehren.

Eines möchte ich noch bemerken: Es ist riesig schwer, bei jetziger Zeit, wenn Frau und Kind auch wie ich leben, die reine Fruchtkost durchzuführen, denn das Obst ist bei reichlichem Angebot immer noch zu teuer und es wird noch lange dauern, ehe einer so weit ist, daß einem der Garten, (denn viele Gesinnungsfreunde haben den nur in Gedanken) den Hauptbedarf liefert. Trotzdem wollen wir an der Tatsache festhalten, daß nur Obst das Beste für unsern Körper nur kann und dieses, wenn es die Gelegenheit bietet, zur Hauptkost wählen.

B, den 8. August 25

E. W.

Nachstehend noch einen Wochen Speisezettel des Herrn E. W., zur genaueren Kenntnis über die eingenommenen Speisen:

Montag, den 6. 7. 25 Morgens: Blaubeeren, Simonsbrot; mittags: Tomaten mit Zwiebeln und Del, Mohrrüben, Simonsbrot, Regerbrot; abends: Kirschen, Johannisbeeren, Simonsbrot, Regerbrot mit Butter.

Dienstag, den 7. 7. 25. Morgens: Johannisbeeren, Regerbrot, Simonsbrot mit Butter; mittags: Mohrrüben, Salat, Regerbrot, Simonsbrot mit Butter; abends: Kirschen, Aprikosen, Simonsbrot, Regerbrot mit Butter.

Mittwoch, den 8. 7. 25. Morgens: Tomaten mit Zwiebel und Del, Simons- und Regerbrot mit Butter; mittags: Salat, Mohrrüben, Regerbrot mit Butter; abends: Blaubeeren gedämpft mit Zwiebel, Regerbrot mit Butter.

Donnerstag, den 9. 7. 25. Morgens: Blaubeeren, Regerbrot; mittags: Blumenkohl, Salat, Regerbrot mit Butter; abends: Blaubeeren, Regerbrot mit Butter.

Freitag, den 10. 7. 25. Morgens: Blaubeeren, Regerbrot mit Butter, Kirschen; mittags: Salat, Tomaten mit Zwiebel und Del, Regerbrot mit Butter; abends: Blaubeeren, Regerbrot mit Butter.

Sonnabend, den 11. 7. 25. Morgens: Blaubeeren, Kirschen, Regerbrot mit Butter; mittags: Salat, Gurke, Regerbrot mit Butter; abends: Blaubeeren, Regerbrot mit Butter, Kuchen.

Sonntag, den 12. 7. 25. Morgens: Salat, Gurke, Regerbrot mit Butter; mittags: Kirschen, Regerbrot mit Butter; abends: Johannisbeeren, Kirschen, Regerbrot mit Butter.

— Wie hieraus zu ersehen ist, besteht die Nahrung zum großen Teil aus Früchten und es ist ganz selbstverständlich, daß jeder, der von der üblichen Allgemeinernährung zu dieser reinen Kost übergeht, nach einer gewissen Zeit einen großen gesundheitlichen Vorteil verspüren muß, wenn er dabei folgendes beachtet.

Es wird ja sehr vielen bekannt sein, daß man sich nur gesund erhalten kann, wenn dem Körper neben den so wichtigen Vitaminen, welche hauptsächlich in allen frischen Nahrungsmitteln enthalten sind, auch soviel Nährsalze (Basen) zugeführt werden, daß sie ausreichen, die in den Nahrungsmitteln enthaltenen Säuren zu binden und daß noch ein genügender Teil zum Zellaufbau des Organismus übrigbleibt. Die meisten Krankheiten sind nun auf einen gewissen Säureüberschuß im Organismus zurückzuführen und deshalb muß man, wenn man gesund werden will, dem Körper hauptsächlich solche Nahrungsmittel zuführen, die einen Basen- oder Nährsalzüberschuß haben. Die reinen Früchte haben nun alle einen solchen Nährsalz-

überschuß, mit Ausnahme der Preiselbeere. Wer daher ganz oder überwiegend von Früchten lebt, braucht sich keine Sorge darum zu machen, daß bei ihm ein Säureüberschuß entsteht. Anders ist es aber bei der Fruchternährung im erweiterten Sinne. Alle Körner- und Hülsenfrüchte im reifen Zustand enthalten nämlich einen Säureüberschuß und dürfen daher nur in geringeren Mengen genossen werden. Wer sich nun eine vorwiegende Fruchternährung aus Geldmangel nicht leisten kann, dem empfehle ich als basenreiche billige Fruchtnahrung Feigen, Mohn und Kartoffel. Diese drei Dinge haben einen starken Nährsalzüberschuß und sind verhältnismäßig billig. Es ist aber dabei folgendes nicht außer Acht zu lassen. Feigen dürfen in dem getrockneten Zustand, wie man sie kauft, niemals genossen werden, da sie so konzentrierten Fruchtzucker enthalten und dieser auf alle Zellengebilde des Organismus einen zerstörenden und zerstörenden Einfluß ausübt. Zucker in konzentrierter Form ist zuviel des guten und allzuviel ist immer ungesund. Man muß daher die Feigen, die im natürlichen Zustande vollsaftige Früchte sind, solange einweichen, bis sie ungefähr den vollsaftigen natürlichen Zustand wieder erreicht haben. Kartoffeln dürfen nur mit der Schale gedämpft, gebacken oder gebraten werden. Durch Kochen im Wasser und Fortgießen des Kochwassers schüttet man einen großen Teil der Nährsalze fort. Wenn keine andere Gelegenheit besteht, als sie im Wasser zu kochen, dann ist stets das Kochwasser zur Speise mitzuverwenden. Mohn darf niemals gekocht oder gebacken werden, sondern er wird, nachdem er gemahlen ist, roh anderen Speisen hinzugefügt. Eine sehr wohlsmekende Mahlzeit sind gedämpfte Pellkartoffeln in Nußbutter oder in Del getaucht und dann in gemahlenem Mohn gewälzt. Es ist dies eine sehr nahrhafte, billige und stark nährsalzreiche Speise. Wer gesund werden und bleiben will, beachte diese kleinen Winke, es wird ihm stets gut bekommen.

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

* Ausland *

Belgien. In Brüssel, Rue de la Régeance 22, ist am 12. 10. 1925 das vegetarische Speisehaus „Renova“ eröffnet worden. Es ist ein Erfolg des rührigen Vegetariervers, der durch seine Presse, die „Réform alimentaire“ geschickt unterstützt wird.

Polen. Vor dem Kriege gab es auch in Polen eine Organisation. Führer der Bewegung war Janislaw Jastrzybowski. Er, der auch die deutsche Sprache beherrschte, hatte ein Buch verfaßt „Fort mit dem Fleischfressen!“ Jetzt ist er, schwer augenleidend, im Armenhause! Ein Gesinnungsfreund, der aber weit ab von ihm wohnt (22 km zur Station!) hilft ihm, so gut er es vermag. Vor 1914 bestand eine gute Monatschrift „Litowe Lyeil“ (Gesundes Leben) und in Berlin erschien als erste vegetarische Zeitschrift in polnischer Sprache „Jarskie Lyeil“ (Vegetarisches Leben). „Jetzt kümmert sich niemand. Jetzt machen die Leute Politik!“ So schreibt unser Berichterstatter.

In Warschau leben einige Vegetarier, doch arbeiten sie nicht. Nur eine Vegetarierin ist tätig: Fräulein Spyrkowna. Sie führt in Warschau, Marszalkowska-Strasse 120 eine gute vegetarische Küche. In Dnikleipolen (früher Ostgalizien), nahe der höchsten Karpathenerhebung und der rumänischen Grenze (Bukowina) besteht eine Heilanstalt, die vegetarische Lebensweise anwendet, deren Leiter ist Dr. Tarnawski. Unser Berichterstatter, selbst im Kampfe mit schwierigen Verhältnissen, will während der Weihnachtszeit in Warschau für die Organisation der polnischen Vegetarier wirken.

Argentinien. In Nueve de Julio, F. C. D., erscheint seit Mai 1925 die vegetarische Zeitschrift „Apolonia“.

* Tagungen *

Frauen-Bundestag. Der 6. Bundestag des deutschen „Bereins vegetarischer Frauen“ hat unter geringer Teilnahme (2 mehr als 1924) am 25. 10. in Dresden, Waisenhausstr. 15 stattgefunden. Nach Verlesung des Jahresberichtes und Richtig-sprechung der 1924er Rechnung wurde der bisherige Vorstand neu bestätigt. Alsdann hielt die Ortsvorsitzende Fel. Emma Werten einen kurzen Vortrag, dem eine lebhaftige Aussprache folgte. Ein Begrüßungsschreiben war von Frau Dr. Christel Böhme, Dresden, eingegangen. Das Fruchtkost-Haus Dr. Valle, Detmold, hatte dem Bundestag eine Sendung seiner Frucht-Feinkost übersandt, die zur Verteilung gelangte und allseitige Anerkennung fand. Nach gemeinsamer Tafel im Speisehause folgte am Nachmittage eine Wanderung durch den buntbelaubten Stecharund zur Heidemühle.

Impf-Kampf. Der Elektro-Homöopathische Verein Berlin, Badstr. 22, Schule, veranstaltet am 18. 11. 1/8 Uhr einen Licht-bilder-Vortrag über die Impffrage. Redner ist Dr. med. Wünsch.

Neujahrfeier. Die Dresdner Lebenserneuerungs-Bereine halten am 3. 1. 1926 7 Uhr im Saale des Hausfrauenbundes, Winkelmannstr. 4 eine gemeinsame Neujahrfeier.

* Reichstag *

Die Lebensreform im Reichstag. Die zahlreichen Zusam-mensetzungen für Gemüse, Obst und Südfrüchte bearbeitete für die sozialdemokratische Reichstagsfraktion im handelspolitischen Ausschuß der Abgeordnete Sollmann. Inmitten der wochen-langen Debatten erregten seine Reden deshalb Aufsehen, weil er ein Bekenntnis zu einer fleischarmen oder ganz fleischlosen Lebensweise ablegte. Er erklärte, zwar lebe er selbst nicht vegetarisch, jedoch nehme er die Bemühungen der Vegetarier zu einer Reform unsrer Lebensweise sehr ernst. Diese jetzt so belächelte Be-wegung werde eine große Zukunft haben. Er selbst habe bei längerer vegetarischer Lebensweise, sogar als Rohköstler, sich durchaus wohl und leistungsfähig gefühlt. Sollmann trat für eine Höherentwicklung des deutschen Gemüse- und Obstbaues ein. Nicht durch Zölle, sondern durch eine Er-weiterung der deutschen Ernährungsgrundlage und durch Ueber-windung Jahrhunderte alter Ernährungsvorurteile könne dem deutschen Volke geholfen werden. Der Vorsitzende, Zentrums-abgeordneter Perlittius, regte an, diese Fragen in einem beson-deren Ausschuß von Sachverständigen und Abgeordneten prüfen zu lassen. Dem wird vermutlich entsprochen werden.

„Junge Gemeinde“, Bl. 32

* Impfung *

Impfflugblatt. Liebwerte Gesinnungsfreunde! Sehr viele von Euch werden sich schon mit der Impffrage befaßt haben und verschiedenen hat sie sicherlich auch schon Sorgen und Kummer bereitet. Und doch glaube ich, habt Ihr alle nicht in genügender Art und Weise den Kampf gegen dieses Uebel aufgenommen. Um das Versäumte nachzuholen, komme ich heute mit dem beiliegenden Flugblatt und bitte darum, daß Ihr alle, Frau und Mann, vom ersten bis zum letzten dafür eintretet, daß endlich dieser Impfwang abgeschafft wird, daß endlich alle diejenigen, die schon in Bezug auf die Ernährung, aus Mitgefühl für die Tiere den Tiermord und die Tierquälerei verdammen, auch in dieser Sache ihr Gewissen rein halten können. Kein wahrer Vegetarier kann ein derartiges Verfahren, wie es die Impfung ist, gut heißen und muß daher zur Ab-schaffung dieser gräulichen Menschen- und Tierquälerei mit allen ihm zu Gebote stehenden Mitteln beitragen. Dies kann er schon erstens dadurch, indem er mir den Abschnitt des Impf-



I. Nachspeisen

Von Frau Luise Dehse, Hannover

106) Apfelauflauf.

Zwiebäcke werden in Milch und Eiern geweicht und in eine mit Butter ausgestrichene Auflaufform gelegt, dann streut man ein wenig Zimt und Korinthen darüber, legt in Scheiben geschnittene geschälte Äpfel darauf, auch einige Butterstückchen und Zucker und läßt dies solange backen, bis die Äpfel gar sind. Dann gibt man einen Guß von $\frac{1}{4}$ l saurem Rahm, etwas Zitronenschale, 3 Eiern und Zucker darüber und läßt noch ein Weilchen backen.

K. Rohe Speisen

Für unsere Ernährung sind die Lebens- oder Ergänzungsstoffe (Vitamine) sehr wichtig, deren natürliche Beschaffenheit nicht durch Kochen verändert ist. Deshalb achte man darauf, zu jeder Mahlzeit eine rohe Speise oder Obst auf den Tisch zu bringen.

In diesem Büchlein sind an anderer Stelle eine Anzahl roher Speisen enthalten, z. B. Kopfsalat, Kohl- und Gurkensalat, Del mit Zwiebeln, Apfel- und Kräutertunke. Aber die Natur bietet außer Obst und Beerenfrüchten noch eine Menge Kräuter und Wurzelgemüse, die ungekocht unsere Tafel zieren sollen. Auch die vitaminreichen Körnerfrüchte sind in nachstehenden Anweisungen aufgeführt.

107) Löwenzahnsalat

Eine wohlschmeckende Tunke, wozu die gesäuberten jungen Löwenzahnblätter geschnitten werden können, bereitet man auf folgende Weise: $\frac{1}{4}$ l Milch oder Sahne wird mit dem Saft einer Zitrone und zwei Eßlöffel Zucker gemischt, worauf ein Teller voll Löwenzahnblätter hinein getan wird.

108) Haferflocken.

Dr. Klopfers Haferflocken werden mit einer geeigneten Marmelade oder gekochten Stachelbeeren, schwarzen Johannisbeeren oder Kirschen gemischt und ergeben ein vollständiges Mittagessen.

109) Grüner Salat.

Frühlingschnittkohl, Spinat, Mangold oder junge Zuckerrübenblätter säubert man gründlich und schneidet sie ziemlich fein. Dann werden sie mit Zitronensaft, wenig Salz, etwas Wasser und Öl zu einem gesunden Salat gemengt, der mit Pellkartoffeln ein vorzügliches Abendessen ergibt.

110) Haferschrot.

Dr. Klopfers Haferflocken werden, nachdem sie zu Schrot zermahlen sind, mit etwas feinem Zucker gemengt und mit rohem Beerenobst oder Steinobst zur Tafel gebracht.

111) Mohrrüben mit Äpfeln.

4 große rohe Mohrrüben und 1—2 große Äpfel werden fein geraspelt und gemengt. Dazu genießt man gemahlene Weizenkörner, die vorher in einer Pfanne trocken goldgelb geröstet werden.

112) Weizen mit Honig.

In einer trocknen Pfanne werden Weizenkörner ohne Fett goldgelb geröstet. Man zermahlt sie, reibt sie in einem Schälchen und vermischt sie mit Honig. Dieses Gericht gilt als eine ideale Nahrung.

blattes unterzeichnet als Drucksache einsendet. Dann lasse sich jeder, der noch einige Pfennige übrig hat, dafür Flugblätter senden und verteile diese. Wer über mehr Geld verfügt, kann mir vielleicht eine kleine Summe einsenden, wodurch ich in der Lage bin recht viele Flugblätter zu verteilen. Ihr Frauen und Männer tut eure Pflicht, auch wenn ihr keine Kinder habt. Denkt aber daran, daß ihr dazu beitragen könnt, vielen kleinen Erdenbürgern Schmerzen und Krankheit zu ersparen und ihnen so ein gesünderes und glücklicheres Dasein zu verschaffen. Mit gefinnungsfreundlichem Gruß Alfred Grabe.



Anstalten



Neue Vegetarier-Unternehmen. Berlin N. 54, Choriner Str. 68, R. Zorn, Verkaufsstelle. — Ebma tingen am Greifensee, Schweiz, Mina Hoffstetter, Sonnenbad „Lichtwärts“. — Göttingen: Düstere Eichen 30 III, Helo Krüger-Pauer; Mittagstisch, Wohnung. — Hellerau b. Dresden, Werkgemeinschaft Hellerau, Wirtschaftsstelle für neue Lebensgestaltung, Wilm Enge. — Klingberg, Post Gleisdorf, Bezirk Kiel: Rommert; Landaufenthalt. — Niederschreiberhau, Schlesien: Haus Friede, Unterkunftsheim, Frau Helene Friede. — Pattscheid b. Opladen: Zimmer mit Kochgelegenheit; Witwe Levy. — Pörschach, am Wörther See, Kärnten: Diät- u. Sonnenheilanstalt Dr. Graninger. — Lühnow: Hannover: J. Renner, Landheim. — Garmisch-Partenkirchen: Vegetarisches Kinderheim, Frau Oberst Kuttroff. — Schäßendorf, Post Eggestorf, Lüneburg: Erholungsheim Heinz Storch. — Neukölln: Karlsgarten 14, Leibbücherei. — Detmold: Elisabethstr. 28, Fruchtkost-Haus Dr. Balke. — Diez (Rahn): Marktstr. 26, Fellehaus, Ottilie Schreiber.



Zeitschriften



Neue Blätter. Die Süßfruchternährung, Breslau 1, Goldene Radegasse 10. — Die Gegenwart, Ruppertsberg, Verlag Fr. P. Lorenz, Freiburg. — Die Lebensreform, Frankfurt a. Main, Sachsenlager. — Gesundheitsfreund, Dresden-N. 19, Kugelgenstr. 41. — Der Diktator, Leipzig, Poststraße 3. — Der Rhythmusucher, Berlin N. W. 87, Huttenstr. 21 $\frac{1}{2}$. — Wirtschaft und Freiheit, Hamburg 5. — Die freie Tribüne, Hamburg 15, Gothenstraße 50. — Lichttheilgrüße, Rendsburg, Moltkestr. 7. — Tagesschau, Berlin S. W. 11, Königgräberstr. 40-41. — Volksgesundheit, Reichenberg (Böhmen) Laufergasse 5. — Die Jungschär, Landskron, Böhmen, Schriftleiter Prof. Dr. Alfred Grimm. — Das Ziel, Hamburg 5, Beim Strohhause 50.



Presse



Duchoborzen. Karl Bartes veröffentlicht im „Naturarzt“, Berlin, zwei außerordentlich beachtliche Aufsätze über die Duchoborzen (Heft 3 „Ein ganzes Volk lebt naturgemäß“ und Heft 8 „Die Duchoborzenfrauen“). Mit Erlaubnis der Schrift-

113) Wirsingkohl mit Tomaten.

Roher Wirsingkohl wird fein geraspelt und mit in Scheiben geschnittenen Tomaten sowie Zitronensaft und Öl gemengt.

114) Apfelsalat.

In Scheiben geschnittene Äpfel und in Scheiben geschnittene Apfelsinen werden mit etwas Zucker bestreut und nach einer Stunde aufgetragen.

115) Kürbissalat.

Recht zarter Kürbis wird in ganz dünne Scheiben geschnitten, mit Bewürzkräutern gemengt und im übrigen wie Gurkensalat behandelt.

116) Gartenkresse.

Alle Kressearten, auch Brunnenkresse und Winterkresse, werden sauber gewaschen, mit etwas gehackten Brennesselspitzen gemengt und ohne weitere Zubereitung auf den Tisch gebracht.

L. Speisen für Kurzwecke

117) Geriebene Möhren.

Für eine Herbstkur von etwa 4 Wochen eignen sich rohe geriebene Möhren vortrefflich. Man genießt davon morgens, mittags und abends je einen tiefen Teller voll, sorgt aber durch die verschiedensten Zugaben für stete Abwechslung im Geschmack. Am besten eignen sich stumpfe, halblange Dantaise-Möhren, die nach sauberer Vorbereitung auf einer Küchenreibe gerieben und je nachdem mit Honig, Zitrone, Fruchtsaft, gesüßtem Apfelbrei oder Pflaumenmus gemengt werden. Dazu kann man ein wenig gewohnte Speise essen oder Dr. Klopfers rohe Haferflocken; die Zwischenmahlzeiten fallen fort.

118) Spinatkuren.

Roher Spinat ist wirkungsvoller als gekochter, daher säubert man ihn nur, zerschneidet ihn und bringt ihn zu jeder Mahlzeit als Vitamin-Beigabe auf den Tisch. Er kann auch mit Zitronensaft und Öl als Salat zubereitet werden. Zur Beimischung eignen sich Sauerampfer, Brennessel und Schafgarbe.

119) Löwenzahn.

Die einfachste Verwendung für Frühjahrskuren ist die Zubereitung wie oben unter Spinat angegeben. Einen besonderen Wohlgeschmack erzielt man, wenn man die gesäuberten und zerschnittenen jungen Löwenzahnblätter in eine Tünke gibt, die aus $\frac{1}{4}$ l Milch oder Sahne, dem Saft einer ganzen Zitrone und 2 Eßlöffel Zucker besteht.

120) Salatkuren.

Der Kopfsalat eignet sich wegen seiner milden Eigenschaften für jedermann zur Frühlings- und Sommerkur. Er wird kurz vor dem Auftragen mit Zitronensaft, Öl und Küchenkräutern angerichtet. Wenn man ihn mehrmals täglich reicht, kann man ihn auch zur Abwechslung mit Sahne zubereiten.

121) Apfelsinen.

Diese Frucht ist wegen der darin aufgespeicherten Sonnenkraft für Kuren sehr zu empfehlen. Man trinkt morgens, mittags und abends den Saft von je 2 Apfelsinen. Falls der Magen kräftig genug ist, auch mit Schale und Inhalt fertig zu werden, so genügt morgens und abends eine ganze Apfelsine, deren Schale aber gut zerkaut werden muß.

122) Zitronenkuren.

Die bekannte Zitronenkur, welche darin besteht, mit dem Saft einer Zitrone zu beginnen und bis zu 20 Stück täglich anzusteigen, ist nicht ungefährlich, dagegen sind täglich 2 Zitronen, von denen etwas Schale mitgenossen wird, für eine mildere Kur ausreichend.

leitung und des Verfassers, die bereits vorliegt, hoffen wir den letztgenannten Aufsatz demnächst wiedergeben zu können.

Lebensgestaltung. Das Heuert-Fest der Zeitschrift „Heimat und Arbeit“, Bad Berka, ist eine einzige Sonderausgabe für gesunde Lebensgestaltung. Der Vegetarismus erfährt volle Würdigung, auch Vereine und Presse.

Fruchtkost. Herbert N. Casson, ein amerikanischer Schriftsteller, berichtet in seinem Buche Human Nature über einen dreimonatigen Versuch mit ungekochter Nahrung. „Das Ergebnis war“, wie der „Dresdner Anzeiger“ v. 30. 7. mitteilt, „eine Zunahme um 35 Pfund und der höchste Grad körperlichen Wohlbefindens“, der ihm jemals zuteil geworden war.

Ethik. Carl Biederbeck begründet in der „Pyramide“, Dresden, Blatt 7 und 8 „Die ethische Bedeutung des Vegetarismus“ in 2 umfangreichen, ausgezeichneten Aufsätzen. Die „Pyramide“ ist vegetarisch eingestellt, Schriftleiter Alfred Rau.

Tiermord. Heinz Landwehr, „Junge Gemeinde“, Bl. 33: „Angerstein berichtet, daß seine Frau ihn darauf hingewiesen habe, die Hühner nicht selbst zu schlachten, weil dadurch gemeine Instinkte im Menschen wachgerufen würden. Das weist uns auf Zusammenhänge hin, die uns verstehen lassen, wie ein Mensch im Todesröcheln seines Bruders Befriedigung seiner Lust fühlt. Und mancher wird zugeben müssen angesichts solcher Tatsachen, daß der Vegetarismus eine viel tiefere Grundlage hat, als es auf den ersten Blick erscheint. Ich glaube, daß die Kriegesgegner viel mehr Art legen müssen an die Wurzel, die erbten Instinkte aus der Raubtiervorzeit.“

Kochkost. Regierungsrat Dr. Landzettel in seiner Kritik der Surenwöche, „Zwiespruch“, Bl. 66: „Die Mängel der Woche: zunächst, sie war auf Kochkost abgestellt. Folge: Viele kochten und verloren so viel kostbare Zeit; ein vegetarischer Feldkessel hätte uns viel Mühe erspart.“

Reizmittel. Dr. med. Rudolf Neubert über „Nervenhygiene“ im „Dresdner Anzeiger“ (27. 8.): „Zur Nervenhygiene gehört neben der positiven (Tätigkeit, Ruhe, Friede) als negative die Vermeidung von Schädlichkeiten. Zwei Dinge sind es besonders die den Nerven schaden. Ueberreizung durch zuviel, pausenlos aufeinanderfolgende äußere Eindrücke und zweitens die Gifte, die besonders auf die Nerven wirken. Weil die Nerven nach der Arbeit gebieterisch Ruhe verlangen, die Menschen aber töricht genug sind, sie ihnen nicht zu gönnen, so greift man zu Reizmitteln, um entweder die Nerven aufzupeitschen (Kaffee, Tee, Fleischbrühe) oder zu Mitteln, die Teile der Alarmvorrichtung lähmen (Tabak und Alkohol). Gerade die beiden letzteren sind deshalb so schädlich, weil sie die Wächter, die uns sagen, wann es genug ist, schwächen; weil der Mensch dann nicht mehr weiß, wie weit er schon die Grenze des Zulässigen überschritten hat. Dazu kommt, daß diese Stoffe das Nervengewebe auch unmittelbar schädigen, wie wir ganz deutlich an jenen Menschen sehen, die im Uebermaße Genußgifte genießen. Bei ihnen stellen sich zuletzt schwere, zum Teil unheilbare Nervenkrankungen ein.“

* Schlachthaus *

Chicago. Die größte Industrie Amerikas und, was den Wert der Produktion anlangt, die größte der Welt, das ist die Schlächtereindustrie in den Union Stock Yards in Chicago. Allein die beiden größten Schlächtereien, die von Armour und Swift, verkaufen jährlich Fleischprodukte für mehr als eine Milliarde Dollars. Die Stock Yards — eine Welt für sich! Offene Holzställe, Labyrinth von Wegen und Gängen, in denen ungeheure Scharen von Rindern, Schafen, Schweinen auf ihr unabänderliches Ende warten. 65 000 Arbeiter. Ein Betrieb, ausgerüstet mit allen Errungenschaften der Technik. Jedoch trotz der Reinlichkeit ein furchtbar blutiger Anblick. Man träumt noch nachts von einem Dämon von Blut, von Dantes Inferno... Dem strampelnden, in Vorahnung der kommenden Dinge ängstlich quietschenden Vieh wird um die Hinterbeine eine Kette geschlungen, die an einer sich ständig drehenden Riesenscheibe befestigt ist, im Nu ist das Vieh an der Scheibe emporgezogen, und in einer geeigten Höhe versetzt ein herkulischer Neger, der sich diesen Massenmord zum Beruf erwählt hat, den Tieren einen kräftigen, sicheren Stich, daß das Blut nur so in Strömen hervorströmt. Der buchstäblich im Blute seiner Opfer wotende Mimensch „erledigt“ in einer Minute mehr als 20 Schweine oder Schafe. (Man denke: wochen-, monate-, jahrelang. Wie mag es im Gehirn, im Herzen dieses Mannes aussehen?) Die Tierleiber werden dann an einer Kette (System Ford) weiter an die Schlächter geleitet, die die Leiber häuten und zerteilen. Dabei hat jeder Arbeiter immer nur einen Handgriff zu erlebigen an den Tierleibern, die noch zucken, wenn man sie enthäutet... Ein ebenso schauriges Bild, wie ein riesenhafter Neger, mit einem in kochendes Wasser getauchten schauderhaften Beil, dann Sekunde um Sekunde, Schlag auf Schlag, den Tieren den Kopf vom Kumpfe trennt. Bei dieser Arbeit, für die man noch keine Maschine erfand, rinnt dem herkulischen Manne der Schweiß nur so über Brust und Arme. Er darf nach jeder Stunde 15 Min. ausruhen. Arbeitslohn: 55 Cents die Stunde. 20 Minuten nach der Tötung hängen die Tierleiber bereits im Kühlraum. 8 Millionen Schweine, 2½ Millionen Rinder, 6 Millionen Schafe werden auf diese Weise jährlich vom Leben zum Tode befördert.

Man denkt bei der Besichtigung dieser Betriebe unwillkürlich an Upton Sinclair und seinen Roman „The Jungle“. Mißstände der da geschilderten Art bestehen heute nicht mehr. Immerhin habe ich mehr Mitleid mit den Menschen, die hier arbeiten, als mit den Tieren, die hier geschlachtet werden. Ein erbarmungswürdiges Leben in dieser von Leimgeruch, Blutdunst erfüllten Hölle. Sie verdienen 50 bis 60 Cents bei einer Arbeit, die gewiß nicht an den Verstand, wohl aber an die Nerven und an die Körperkräfte höchste Anforderungen stellt.

„Leipziger Neueste Nachrichten“ (16. 7.)

Schlachtvieh = Milch. Armour and Company, Chicago, die Massenschlächter, verkaufen, neben allerhand Tierleichenstoffen, auch ungesüßte Milch unter der Bezeichnung Armours Evapored Milk Trade Mark Veribest (selbstverständlich auch in Deutschland nur mit englischer Aufschrift). Wir warnen vor Unterstützung dieses Schlächters!

Paratyphus in Duisburg. W. B. Duisburg, 7. Juli. Durch den Genuß von Pferdefleisch, das aus einer Pferdemetzgerei in der Kammerstraße stammte, sind in vier Familien insgesamt 16 Personen anscheinend an Paratyphus erkrankt. Alle erforderlichen Vorsichtsmaßnahmen sind getroffen, so daß zu Beunruhigungen kein Anlaß vorliegt. Das Pferd, von dem das Fleisch stammte, war bei der Schlachtung gesund. Die Untersuchung hat ergeben, daß das Fleisch Paratyphusbazillen

enthält. Die Metzgerei wurde behördlicherseits geschlossen. Die erkrankten Personen befinden sich nicht in Lebensgefahr. Neun von ihnen mußten im Krankenhaus untergebracht werden.

Fleischvergiftung bei einer italienischen Truppe. Aus Cortina im Ampezzotale wird gemeldet: Die Maschinengewehr-Kompagnie des 7. Alpini-Bataillons hält in der Umgebung von Ampezzo Übungen ab. Von dieser Kompagnie sind am 13. August 82 Mann nach dem Genuß frischen Fleisches vom Rinde erkrankt, nur drei von den 85 Mann, aus denen die Kompagnie bestand, blieben gesund. Es handelt sich um Vergiftungserscheinungen starker Art. Es wurde sofort eine Untersuchung eingeleitet. Man glaubt, der Tierarzt werde für den Vorfall allein zur Verantwortung gezogen werden können, weil die Schlachttiere krank gewesen sind.

60 Personen an Fleischvergiftung erkrankt. In Gröbzig bei Halle erkrankten 60 Personen an Fleischvergiftung. Sie hatten von einem Schwein gegessen, daß der Fleischbeschauer für nicht ganz einwandfrei erklärt hatte. (18. 8.)

* Kunst *

Karl A. Bud in Berlin S. 14, am Wasser 15, der bekannte Landschafts- und Bildnis-maler plant für den Herbst eine Ausstellung seiner Gemälde in Berlin, Potsdamer Str.

Rudolf Gebhardt sucht Austausch mit Kunstfreunden aus der Reformbewegung. Er wünscht seinen Freundeskreis zu erweitern und bietet Originalgraphik zu mäßigsten Preisen. Er schickt auch Ansichtsendungen. Seine Werkstatt: Hellerau bei Dresden, am Sand.

Georg Schwenk, der Maler und Dichter wohnt und schafft in Dresden-Lochwitz, Pillnitzer Straße 59. Sein Ruf als Künstler ist begründet durch eine Reihe von Aufträgen seitens der Sächsischen Regierung zur Ausführung größerer Wandgemälde. Die Heliogravüren und Farbendrucke nach seinem bekannten Bilde „Treu der Natur“ sind nun vergriffen. Es sind jetzt Lichtbilder davon in 3 verschiedenen Größen für 3—8 Mark zu haben. In Vorbereitung sind 6 Lichtbild-Wiedergaben „Im lichten Urgewand“ nach Kreidezeichnungen des Meisters.

Vegetarische Frauen-Zeitung.

Beilagen. Der Gesamtauflage sind 3 Beilagen mitgegeben: 1. Fruchtkost-Haus Dr. Balke, Detmold (Detmolder Frucht-Feinkost), 2. Georg Rich. Pflug & Co., Gera, Reuß („Waldflora“ Erzeugnisse, reine Natur-Ware), 3. Alfred Grabe Berlin N. 39, Kolberger Str. 8 (Impf-Flugblatt).

Beachtung erbeten! Kauft nach Möglichkeit nur bei vegetarischen Unternehmen! Jeder Käufer übt wirtschaftliche Macht! Dreht den Impfwang!

Es geht jeden an!
Was der Monat November bringen wird.

Bestellen Sie noch heute eine Probenummer unserer sensationellen Zeitschrift

„Die Zukunft“

die in treffendster, glänzend kritischer Weise Vorausschau über kommende Dinge gibt. Preis — 30.

Cebula-Verlag, Berlin-Weißensee 4, Postcheckkonto Berlin 143163

Vom gleichen Verlage zu beziehen: „Ein Blick ins Jahr 1926“, v. Bestow, 1.— und „Der 2. Weltkrieg 1927—1933“ v. Baron v. Lüderitz, einzige Original-Ausgabe, — 50

Veget. **Speisehaus** in mittl. Stadt Sachsens, 30 Jahr bestehend, gut gehend, krankheitshalber zu verpachten. Ang. unter „A. B.“ an Veg. Fr.-Z.

Verband Deutscher Vegetariervereine

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

Hauptversammlung am Sonntag, 3. 1. 1926 3 Uhr in Dresden, Waisenhausstr. 15, II, Vegetar. Speisehaus. Tagesordnung: 1. Jahresbericht, 2. Wahlen, 3. Anträge (a Beiträge, b Stimmrecht), 4. Verschiedenes. Alle Vereine werden ersucht, Vertreter zu entsenden.

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.-Freimarke.

Beitrag. 3.60 Mk. jährlich.

Mitgliedsausweis gegen 20 Pfg. in Marken.

Zusammenkunft: Dienstag, 10. 11. 7 Uhr Waisenhausstraße 15 II: „Okkultismus“.

Wanderung: Sonntag, 8. 11. Baumwiese, Walthers Grund, Bahndorf, Stratenweg. Ab Wilder Mann (Endstelle 6) 2 Uhr.

Berlin. Bundesvertreter R. A. Buch, Berlin S 14, am Wasser 15
Oberbayern. Bundesvertreter Hanns Gräßmann, 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 Postcheckkonto Berlin 3786, Bank Zentrum bis zum 15. November einzuzahlen. Die bis dahin nicht eingegangenen Beiträge werden wir durch Postnachnahme erheben.

Unser erster diesjähriger Unterhaltungsabend am 24. Okt. erfreute sich eines recht zahlreichen Besuches. Die musikalischen Darbietungen, welche unsere Erwartungen übertrafen, fanden lebhaften Beifall.

Voranzeige: Mehrfachen Anregungen werden wir Folge leisten, und in nächster Zeit wieder ein großes Winterfest veranstalten. Näheres in dem nächsten Heft.

Monatsversammlung u. Ausspracheabend: Montag, den 16. Nov. abds. 7½ Uhr bei Homann, Potsdamerstr. 26a.

Wanderungen: Leiter Herr H. Unverhau, W. 15, Uhlandstr. 30. Sonntag, den 15. Nov. nach Königswusterhausen, Abfahrt 9,07 Uhr ab Görlitzer Bahnhof, ab Niederschönweide 9,21 Uhr, Treffen 10 Uhr in Königswusterhausen Bahnhof-Ausgang, auf Nachzügler kann nicht gewartet werden. — Sonntag, den 29. Nov. nach Birkenwerder, Wanderung nach der Obstbau-Kolonie „Eden“, Treffen 9 Uhr am Stett. Vorortbahnhof, Abfahrt 9,20 Uhr bis Birkenwerder. — Sonntag, den 6. Dez. nach den Havel-Seen, Treffen 10 Uhr in Wannensee Bahnhof-Ausgang.

Gäste sind bei allen Veranstaltungen gern gesehen.

Bernhard Kieger, I. Vorsitzender.

Vegetarische Gesellschaft, Berlin

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

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

Wer sich bis 15. 12. nicht abmeldet, gilt auch für 1926 als Mitglied und erhält die B. Fr.-Ztg. auch fernerhin zugesandt. Den Mitgliedsbeitrag (halbjährlich 1,80 Mk., jährlich 3,60 Mk.) bitten wir möglichst auch bis 15. 12. zu entrichten an obenstehende Anschrift.

„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.
(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, Zeiger Straße 13, I. „Ceres“.

Zusammenkunft jeden ersten Mittwoch 8 Uhr.

Verein f. naturgem. Lebensweise (Vegetarismus) Chemnitz.

Begründet am 18. November 1889

Geschäftsstelle: Jahnstr. 28, M. Voigt.

Monatlicher Beitrag 40 Pfg.

Vegetarische Gesellschaft zu Hannover.

Vorsitzender Adolf Rehse, Hannover, Karmarschstr. 17.

Vereinsplan für November und Dezember 1925

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.

Vegetarische Gesellschaft Stuttgart

Obmann: Ludwig Ankenbrand, Hasenbergsteige 6 III.

Am 5. Oktober abends 8 Uhr fand die erste Monatsversammlung des Winterhalbjahres statt. Herr Ankenbrand begrüßte Mitglieder und Gäste. Erschienen waren 19 Personen. Zu beklagen war der Tod des hochverdienten Mitgliedes Prof. Dr. Barthelmes. Dann sprach Herr Ankenbrand über seine Reise in Spanien und im Orient. Zahlreiche eigene Photos und Bilder ergänzten den hochinteressanten Vortrag.

Die nächste Versammlung mit Vortrag findet Montag, den 2. November abends 8 Uhr in der „Ceres“ statt. Gäste stets willkommen.
W. Schröter, Schriftf.

Vegetarische Gesellschaft Zürich.

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

Wiener Vegetarier-Gruppe.

Vorsitzender: Richard Schwarz, Wien, 5. Bezirk
Rampferstorffergasse 14, Tür 9.

Vereinsabende, Vorträge und Aussprachen finden im
Sitzungsaal des Kriegsinvalidenverbandes, 7. Bezirk, Lerchen-
felder Str. 1 (2er Linie) jeden Donnerstag ½8 Uhr statt.

Bund für Lebensreform, München

Versammlung und Bücherverleih Freitags, Speisehaus „Iduna“
Luitpoldstraße 8

Obmann: Math. Buchner, Friseur am Dom, Dombfreiheit

Dr. Gustav Rheinstaedtersche Stiftung.

Geschäftsstelle: Pforzheim, Nagoldstr. 9.

Vegetarische Wohltätigkeitsstiftung Thalysia.

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

Arbeitsgemeinschaft vegetarisch eingestellter Wehrtempler.

Hanni Becker, Hlensburg, 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.

Verein vegetarischer Frauen.

Mitgliedschaft und Wirksamkeit des Frauenbundes erfassen
das gesamte deutsche Sprachgebiet.

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

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

Auskunft gegen Kostenersatz (20-Pfg.-Freimarke).

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

Mitgliedsausweis gegen 20 Pfg. in Marken.

Stellenvermittlung. Meldungen freier Kräfte u. Stellen
erbeten. Auskunft gegen 1,20 Mk. Kostenersatz. Jede Förderung
dieser für unsere Bewegung notwendigen und wertvollen 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.
½8 Uhr bei Frau Ida Zeller.

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

Dresden. Leiterin: Emma Werten.

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 Claus.

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

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

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

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

Stralsund Postschliefsach 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.

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 Vermittlungs-
stellen ihres Gebietes Namen und Wohnung bekanntzugeben.

Auskunft gegen 20 Pfg. in Briefmarken.

Neu gemeldet und bestätigt worden sind **Carlshafen,**
Diez, Sirschberg und **Magdeburg.** Vertretung Könnern
ist erloschen.

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

Ortsvertretungen:

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

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

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

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

Bielefeld, Lessingstr. 21, Frau Eva Mackensen.

Blumenthal, Hannover. Langestraße 90. Karl Blank.

Breslau I, Goldene Rabegasse 10, II. Verbandsleiter Walter
Barnert. Postcheckblatt 74001, Breslau.

Bublitz in Pommern, Langestr. 304, Paul Reinke.

Carlshafen, Weser, Hafenplatz 16, Richard Richter.

Diez (Rahn), Marktstraße 26, Felte-R.-Haus, Frau Schreiber.

Doberan, Mecklenburg, Githof. Hans Leonhardt.

Essen, Kaiserstr. 84, Wilh. Grub.

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

Falkenberg b. Grünau (Mark), Germanenstr. 80-90. Bruno Flath

Halle (Saale). Leipzigerstr. 37. Architekt Adolf Friede.
Hamburg 22, Oberalten-Allee 63 II, Architekt Adolf Uerbrock.
Hamelu, Deisterstr. (neben d. Einhorn-Apothek). E. H. Oberbeck.
Hellerau, Werkgemeinschaft: Wilm Enge.
Hildesheim. Kreuzstr. 11, I. (Gold. Engel). Postf., Johannes Bach
 Auskunft über Fragen der Lebensreform, Jugendbewegung
 und Körperkultur.
Hirschberg, Schles., Bergwald-Siedlung „Lichtland“, Pommitz,
 Erich Treutler.
Wien 11, Plattenstr. 66, F. Maist.
Lößnitz (Erzg.), Marktstr. 65, Schuhmachermstr. Gustav Ehrler
Lübeck-Niendorf, Mittelschullehrer W. Hertel.
Magdeburg, Dessauer Straße 5, Alice Kiecke.
Mannheim. Rheindammstr. 3, V. St. Iks. Frä. Martha Stelter
 (Pflanzenfettseifen, Schriften).
Manzell, Post Fischbach am Bodensee. Jngen. O. Stegmaier.
Meran (Italien) Planckenstein 1. M. Apfel.
München, Kaufingerstr. 25, Domsfreiheit. Friseurmstr. M. Buchner.
Nordhausen, Darrweg 2 I. Walbemar Gänserich.

Nürnberg. Sternstraße 1, H. Albus, Jungbrunnen.
Oschatz, Sa., Buchhdlg. B. Krafemann Nachf. (Bruno Keilholz).
Oslutter bei Lutter, Kreis Goslar (Harz), Haus Flötheberg.
 Emil Berkhoff.
Pforzheim, Baumstr. 9, J. Kühn & E. Brecht, „Nebi“.
Pirna, Sachsen, Dohnasche Str. 18. Buchhändl. Otto 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, Säntisstr. 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, Weißner Str. 39. Reinhold Thierfelder.
Wien 13/4. Baumgartnerstr. 28, 5. Ingenieur Richard Soyka.
Wiesbaden. Bierstädter Str. 3, H. Böe.
Würzburg. Büttnerstraße 58. Familie Scheiner.
Wittau. Markt 3, I. Frau Anna Springer.

Berlin. Zum **Streichquartett** suchen wir gebildete
 Menschen mit Sinn für Lebensreformen.
 Architekt Biel, Siedlung Neu-Tempelhof, Paradiesstr. 21

Gebild. Schwedin, gesetzten Alters, sucht **Stellung als
 Stütze**, in Krankenpflege erfahren. Off. unt. E. R. B. F. 3.

Suche anspruchslos. ja. **Mädchen**, blauäugig, als Hilfe.
 Gelegenheit, Schrotbrotbacken ohne Trieb zu erlernen. Ohne
 gegenf. Vergütg. Renate Keuzler, Hasloch a. M., Untfrk.

Junger Lebensreformer, anfang 20, der große Freude zur
 Natur hat wünscht, da es ihm an Gleichgesinnten fehlt, **Ge-
 dankenaustausch** mit verständigem Vegetariernadel. Zuschr.
 unt. „Naturfreund“ an B. Fr. 3.

Vegetarierin (30 Jahr) sucht die **Bekanntschaft** eines
 Reformers, erfüllt von innerem Wesen, dem Ehe Ideal ist.
 Briefe unt. „Norden 66“.

Langj. Vegetarier, Ende 40, jugendl., Schriftsteller, in
 gesichert. Verhältnissen lebend, Jnh. kompl. 5-Z. Wohnung in
 schönst. Großstadt, seit 4 J. Witw. u. Vater eines 10jähr.
 liebreizend. Töchterch. möchte seinem Kinde wieder eine liebende
 Mutter schenken. Nur wirkl. gebild. Mensch v. anmut. Auß.
 kommt in Frage. Frbl. Zuschr. m. Bild erb. unt. D. 33.

Landhaus, massiv, 5 Zimmer, 2 Morg. Erbpachtland
 a. H. (passend für Naturarzt oder für Dame jetzt Existenz als
 Schülerheim vorhanden), verkauft Jedamski, Eden bei
 Dranienburg.

Suche **Erholungsaufenthalt** bei lieb. Mensch., Schöne
 Gegend, geist. Anreg. Ettl. kl. Hilfeleistg. im Haush., Ausf.
 Ang. mit Pensionspr. (erb.) an Maria Friedrich, Aue, Erzg.,
 Mozartstr. 12.

Wer wissen will, zu welchen Krankheiten er Neigung hat
 und von welchen seelischen Schwingungen er beeinflusst wird,
 sowie bei Kindern, zu welchem Beruf sie neigen, kann Auf-
 klärung erhalten durch die **Astrologie**, indem er sich das
 Horoskop stellen läßt. Preis 8—10 M., je nach Zeitaufwand,
 einschl. Porto. Nötig dazu sind sämtl. Vornamen, Rufname
 unterstreichen, Viertelstunde (Vor- od. Nachm.) Tag, Monat
 Jahr u. Ort der Geburt. Max Lucke, Hellerau, Tännichtweg 3

P. C. Lange, **Naturheil- und Strahlen-Anstalt**,
 Meissen, Tel. 803, Institut für das gesamte physikalisch-
 diätetische Heilverfahren insbesondere operationslose Behand-
 lung von Frauenleiden nach Thure Brandt und eigenen
 Methoden, Regenerationskuren.

Kaufe oder tausche Bücher
 in englischer und deutscher Sprache über Puppenspiele und
 -bühnen, Dr. Faust, Kostümkunde, Symbolik, Graphik, Mal-
 u. Zeichentechniken geg. and. Stoffgebiete od. and. Berate
 bei Neuinrichtung von Wohnung oder Landhaus.
 H. Friedrich, Leipzig-Go., Breitenfelder Str. 66 I.
 (Bei Anfragen 20 Pfg. Porto mindest Beilage!)

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

Vegetarische Lebenskünstler!

Können Sie schon unsere weltberühmten Werke u. die Zeitschrift von St. Omar: **Arische Lebenskunst-Revue?**

monatlich 64 Seiten gedrängten, wertvollsten praktischen Inhaltes.

Probenummer kostenfrei

Halbjahresabonnement 6.—

Sexuelle Lebenskunst

Angeichts der Hilflosigkeit der modernen Medizin gegenüber den furchtbaren Schwächungen und Krankheiten, die die unnatürlich starken monatlichen Verluste der Frau im Gefolge haben und gegenüber den abnormen Verlusten des Mannes mit ihren nervenzerrüttenden Wirkungen, sind wirklich praktische Anleitungen notwendig. Dies Buch enthält sie. 6.—

Die Konzentrationslehre

nennen die Leser unsere „Praktische Atemlehre“. Sind doch das Fehlen an Konzentration, Nerventrübungen und Gedächtnis zurückzuführen auf den Mangel an jenen feinen Nerventräften, die wir aus dem Atem gewinnen. Sie finden hier Übungen, welche mit der landläufigen Atemgymnastik nichts gemein haben. Atemkunst befreit von Krankheiten aller Art und verjüngt in jeder Beziehung. 6.—

Paraschrische Heilpädagogik

Ein Lexikon der diätetischen Kochkunst und der Kenntnis des Heilwertes der Nahrungsmittel

Das es nicht gleichgültig ist, was wir essen, das beweisen uns schon die Insekten. Die Bienenkönigin erhält besonders auserlesene Ernährung, wir wissen vom Pferd, von der Kuh, von der Ziege und sogar vom Esel, daß diese sich von bestimmten Kräutern ernähren. Aber auch die moderne medizinische Wissenschaft hat erkannt, daß Diät die Grundlage wirklicher Heilung ist. Zum erstenmal wird hier eine wirklich praktische Anleitung zur Blutreinigung und Bluterneuerung und zum Aufbau lebensfähiger Gewebe und eherner Nerven durch richtige Speisewahl und Zubereitung geboten, die uns lehrt, daß es besser ist, durch gesunde und schmackhafte Nahrung Leistungsfähigkeit, Nervenfrische und Lebensfreude wieder zu gewinnen und zu erhalten, als sich unangenehmen Kuren zu unterwerfen.

Die Heilpädagogik vermittelt die Kenntnis des Heilwertes aller Nahrungsmittel und ihrer eigenartigen Wirkungen, sowie der Gesetze der für die speziellen Fälle gebotenen Zusammenstellung und Zubereitung von Gerichten, die (wie die Presse bei Gelegenheit von Kochkunst-Ausstellungen urteilte) auch den verwöhntesten Feinschmecker überrreichen, dabei aber von jedermann leicht zu erschwingen sind. — Diätetiken und Heilkränzer sind im Rahmen monatlicher Anweisungen, Speisezetteln und Kochrezepte ausführlich besprochen.

Gleich welches Leiden vorliegt, handelt es sich um Magen-, Darm-, Leber-, Lungen-, Herz-, Nerven- oder Geschlechtsleiden, Schilddrüsenkrankheit oder um Selbstvergiftung wie Rheuma, Gicht, Blutkrankheit, um Katarrh, Husten oder Infektionskrankheit, in jedem Falle ist ohne langes Suchen ersichtlich, welche Speisen als förderlich oder schädlich anzusehen sind.

Die Heilpädagogik gliedert sich in vier Teile: (44—64. Tausend) 1. Band Sommer-Saison, 2. Band Herbst-Saison, 3. Band Winter-Saison, 4. Band Frühlings-Saison mit Index des Gesamtwerkes. — Preis gebunden je 1.60, broschiert 1.20. Das Gesamtwerk in einem Leinenband 6.—. Gratis zu haben „Gesundheit und Spannkraft durch verfeinerte Kost“, „Schmackhafte Nahrung um wenig Geld“ (mit Rezepten).

Unsere Waren-Abteilung stellt unter Anderem folgende Produkte her

Salböl

verwendet der naturgemäß Lebende regelmäßig, um seine Hautfunktion zu erhöhen u. um die Haut gesund zu erhalten. Sie dienen auch zur Massage. — Sorten: 1. neutral, 2. desinfizierend, 3. Kiefernöl, 4. Lavendelöl, 5. Mandelöl, 6. Orangenblütenöl, 7. Orientalisch, 8. Pfefferminzöl, 9. Rosenblütenöl, 10. Rosmarinöl, 11. Waldöl, 12. Wiesendöl, 13. Zitronendöl. Nr. 1—60 (b. 10 St. —.50), d. and je —.80 (10 St. —.75)

Emulsionen

Auch die mildeste Seife genügt oft verfeinerten Ansprüchen nicht. Das Gesicht sollte überhaupt selten mit Seife, in der Regel mit Emulsion gewaschen werden, die frei von hautreizenden Stoffen und Fetten ist. — Sorten: 1. Mandel, 2. Rose, 3. Zitrone — je 1.50

Mandelöl-Creme

mit echtem Mandelöl hergestellt, das edelste Produkt! Sorten: 1. Jasminöl, 2. Mandelöl, 3. Veilchenöl — je 2.—

Crèmes

gibt es nur wenige auf dem Markte, die bei volkstümlichen Preisen naturreine Substanzen enthalten und frei von Wasser oder hautreizenden Stoffen sind. — Sorten: 1. Gerstenkeim, 2. Lavendel, 3. Mandel, 4. Orangenblüte, 5. Orientalisch, 6. Waldöl, 7. Wiesendöl, 8. Rose, 9. Zitrone (fett oder fettlos bei Bestellung angeben). — die Tube 1.— (bei 10 St. —.95)

Es wird viel „Delfeife“ und „Pflanzenfettseife“ angeboten, die keine ist, oder aus minderwertigen Ölen mit reichlich hautreizenden Stoffen besteht. — Wenn Sie das mildeste, ausgiebigste und naturreinste Produkt kennen wollen, so bestellen Sie die echte **Olivenöl-Seife**. Stück —.60, 10 Stück 5.—. Duftölseife mit herrlichem Früchteduft —.70, 10 Stück 6.—

Hautverjüngungskur

Die Haut wird alt, in ihren Funktionen unterbunden und krank, weil sich in den Poren Unreinigkeiten ansammeln, welche weder durch Seife, noch auf anderem Wege wirklich entfernt werden. Unsere **Hautverjüngungskur** wirkt selbst bei veralteten Fällen Wunder. Nach einer Kur von wenigen Tagen wird die Haut rosig und jugendfrisch. Hautverjüngungspulver (1. mild, 2. stark) je 1.20

Toilettepulver

Auch das härteste Wasser wird selbst für die empfindlichste Haut geeignet, wenn Sie dies Pulver dem Waschwasser zufügen. „Orientalisches“ Toilettepulver, 200 g, „Gerstenkeim“ 150 g je —.80, 10 P., auch gem. 7.—

Echt australisches

Eukalyptusöl unvergleichlicher Qualität Eukalyptus hat sich als Hausmittel fast bei allen Nerven glänzend bewährt. Die allerbeste Qualität können wir durch unseren großen Absatz billig liefern. — Verwendung zur Hautpflege als Zusatz zum Bad, zur Einreibung an schmerzenden Stellen bei Nervenschmerzen, Gicht, Rheuma, Ischias, Kreuz-, Hüft- und Kopfschmerzen. Bei Unwohlsein, nervöser Unruhe, auch bei Asthma inhaliert man Eukalyptusdämpfe. Bei Verschleimung, Katarrh, Schnupfen, Husten wendet man Eukalyptus ebenso an und verwendet es auch innerlich. Bei Fieber, Grippe, Magen-, Darm- u. Darmleiden, bei Blutkrankheit, Nervenleiden wird E., täglich mehrmals 3 Tropfen auf Zucker oder in heißem Wasser eingenommen. — Preis fl. Fl. —.60, gr. Fl. 1.50

Atemvertiefungsapparat

bezieht durch Verunstaltung von ätherischen Ölen diese in einer Potenz der Lunge zuzuführen, welche auf Blut und Nerven anregend, belebend und heilend wirkt. Bei Katarrh, Schnupfen, Husten, Lungenleiden, Asthma und Nervenleiden hat täglich mehrmalige Inhalation beste Wirkung. 10.—

Haarbodenbeleber

Zur Anregung des Haarbodens und gleichzeitigen Desinfektion Haarruchspulver, trocken anzuwenden, 1.20. Hochgradige alkoholische Einreibemittel haben wir in dem Haarbodenbeleber, 1. mit Blütenextrakt und 2. mit Kräuterextrakt. — Je 1.80. Auch Franzbranntwein (1.—) und Eukalyptusöl (fl. Fl. —.80, gr. Fl. 1.50) eignen sich zur Bekämpfung v. Haarausfall, Schuppen u. dergl.

Gratis-Literatur auf Wunsch von den Alleinherstellern

(Postcheck Karlsruhe 34793)

GEBER-VERLAGSGESELLSCHAFT FREIBURG i. B. 15 (Zusendungskosten besonders)

Verwendet keine Kadaverseife!

Speisehäuser — Erholungshelme

Alsbach a. d. Bergstraße. Erholungshelme Haus Brünings-Fuerbach.

Baden-Baden, Pension Lannenfried, A. Selz-Elfäß. langj. Lebensreformerin.

Bad Sachsa, Haus Bergfried.

Berlin, Potsdamer Str. 26a Homann. Mauerstr. 66-67, Weber Prinz Louis Ferdinandstr. 2 Kronberg Moabit, Paulstr. 2, Schmelz Holzmarktstr. 73 Marquardt Alexanderstr. 50, Steinhoff Neue Schönhauser Str. 10 Meinung Friedrichstr. 151, 1. Veget. Speisehaus Carl Behnke.

Bordighera (Italien, Riviera) Pens. „Leonardo da Vinci“.

Brünn, Mähren, Johannesgasse 9. J. Richter.

Budapest, Muzeum Ring 17.

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

Dresden, Moritzstraße 14, 1. „Eintracht“. A. Kockhl.

Dresden-N., Waisenhausstraße 15, 1. Jrl. Haf.

Dresden-Loschwitz, Dr. Möllers Sanatorium.

Grich (Südharz), „Schützlerheim“, Erholungsstätte für Freunde naturgem. Lebensweise. Dir.: Kurt Hickethier.

Embsen, Kreis Lüneburg, Erholungshelme Marie Emme.

Erfurt, Moltkestr. 26 vorübergehend geschlossen.

Frankfurt a. M., Gr. Bockenheimer Str. 35, 1. „Freya“.

Frauentdorf Bez. Leipzig, Erholungshelme „Erdenglück“.

Freienwalde Ober, Mt. Schwz. Seidemann Frankfurterstr. 97

Garmisch-Partenkirchen Kindererholungsst. „Hohenstern“, Hindenburgstr. 19, Fr. Kuttroff.

Glüfingen, Ferienh. (Hochwald) Post Bezdorf Kr. Lünebg.

Godesberg, Pension Rosenburg, Hindenburgstr. 24.

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

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

Hamburg, Beim Strohause 501, „Kleidungshaus“ (n. Reformh.) Herta Reichel-Roebe

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

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

Hirschberg, Schlef., Bergwald-Siedlung, Lichtland, Pomniz, Post und Bahn Hirschberg. Ferien-Erholungshelme.

Lehrade b. Mülln in Lauenburg. Sanator. Diätreform.

Leipzig, Zeitzer Str. 13, Ceres.

Italien:

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

Locarno-Monti (Südschweiz) Pension Fotos.

Locarno-Orselina Pension Fragola (Reichsdeutsch)

Lunzemühle bei Brennstadt, Kreis Sagan, Schlesien.

Lübeck, An der Mauer 7, Erdg. (N. Warmbadeanst. Hufestr.)

Marling bei Meran (Italien) „Villa Erna“.

München, Nuitpoldstr. 8 (am Hauptbhf, hinter Tiegspalast) „Zbuna“.

Pattscheid bei Opladen. Wwe. Levy, Möbl. Zimmer mit Kochg Strandbad i. Dorf.

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

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

Sarnen a. S. Obwalden Schweiz Erholungshelme Friedensfels.

Sonderburg bei Blaubeuren, Veget. Erholungshelme von Eugen Thumm.

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

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

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

Zittau, Sachsen, Markt 3, 1. Frau Anna Springer.

Zeile bei Jahresauftrag je 25 Pfg.

Prüfet alles, das Beste behaltet!

Ein guter Grundsatz. Wer danach handelt, wird nicht zögern, einen Versuch mit der Feinkost-Pflanzenbutter „Marke Eden“ zu machen. Sie ist **das Reinste — das Feinste!**

und stellt in der Tat das Vollkommenste dar, was auf diesem Gebiet geboten werden kann. „Marke Eden“ ist leicht gefalzen oder auch salzlos zu haben in den Reformgeschäften für M 1,—. Wo nicht, sendet 8 Pfund-Packungen für M 8,— postfrei gegen Nachnahme die

Waren-Abteilung „Eden“, Oranienburg (Mark)

Buchhandlungen.

Berlin C. 2. Neue Promenade 6 Max Breittkreuz.

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

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

Carlshafen (Wefer) Hasenpl. 16: Haus der Jugend.

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

Dresden, Blochhausgasse 1. Mondo-Verlag.

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

Frauentdorf Bez. Lpz. „Erdenglück“. Verlag für div. Lebensreform. Druckf. frei. B. Winkler.

Liegnitz, Versandbuchhandlg. „Benusal“. Liste wichtiger Schriften kostenlos.

München, Ottostraße 1. Fortschritt. Buchhandl. J. Steves und D. Lechler.

Neutölln, Karlsgartenstr. 14. Richard Neumann.

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

Oschatz, Sachsen: B. Krausemann Nachf. (Br. 10 Keilholz).

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

Stuttgart, Mimix, Versandbuchhandlung und Verlag für deutsche Erneuerung. Senefelder Str. 13. Postfach 3184

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

Teisendorf bei Reichenhall. Gesundbrunnen-Verlag.

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

Reformhäuser.

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

Berlin, Thalyfia Wilhelmstr. 37

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

Berlin = Tempelhof, Dreibundstr. 45, Reformhaus Bio, Eugen Krausch.

Carlshafen a. d. Wefer Dürerhaus Richard Richter.

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

Diez (Lahn), Marktstraße 26 Felte-Haus.

Dresden, Thalyfia, Schlossstr.

Erfurt, Weitergasse 8, Reformwaren-Vertrieb Randt.

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

Hannover, Ostara-Haus Herm. Hahnwald. Fachgesch. f. gesunde Nahrung u. Kleid. Herrenstr. 7.

Leipzig, Thalyfia, Neumarkt 40.

Mannheim, Rheindammstr. 3 V. Martha Stelter.

München, Thalyfia, Marienplatz 29.

Neutölln, Karlsgartenstr. 14 (5 Min. v. Hermannpl.)

Reichenberg Böhmen, Leipziger Platz 1. Glaser.

Schönebeck Elbe, Markt 22, Olga Gerding, Reformforsetts, Büstenhalter, Frauengurt.

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

Zeile bei Jahresauftrag je 25 Pfg.