

Ab 1. 1. 1926 erscheint die „Vegetarische Frauen-Zeitung“ unter dem Namen
„Vegetarische Presse“

Natura-Werk

ges. geschützt

Gesunde Nahrung

- Nussfett Naturana
- Natura Haselnußmus
- „ Horißnussmus
- „ Erdnussmus
- „ Mandelmus
- „ Nussfütter
- „ Nusskraft, die ideale Nuss-Malz-Mandel-Speise
- „ Nuss-Frücht-Frischnat
- „ Nussfruchtpast. in 18 versch. Sorten



- Frugola-Original
- „ Malz
- „ Haferkraft
- Gebirgs-Hafermark
- Frugola-Tafelsalz
- Brotella
- Frugola-Fleischersatz
- „ Kraftbrühe
- „ vegetabilisch
- u. viele andere Artikel laut Gesamtpreisliste

Vom Natura- Werk

- Dr. Reids Nährsalz
- Normal-Kaffees
- Gesundheits-Kakaos
- „ Schokol.
- Bananen-Pudding-pulver
- Lindenblütenhonig
- Orangenblütenhonig
- Gedörrte Bananen
- Nährsalz-Präparate
- Yoghurt-Präparate
- Leicitin-Präparate
- Kräuter-Tees

Zu haben in allen Reformhäusern

Man verlange unsere reichhaltige Literatur

Gebr. Hiller

Natura-
Werk

Hannover

Naturreiner Bienen- Blüten-Schleuder-Honig

Eimer 9 Pfd. netto M. 10.40, Eimer 5 Pfd. netto M. 6.40
Auslese M. 11.80 und 7.20
Alles franko, einschl. Eimer. Nachnahme 50 Pfg. mehr
Wirklich gute Qualitätsware.

Zentral-Versand Oldenburg i. Oldbg. 6

Paul Herrmann, Dresden - A. 10

Fernruf 20778 Rietschelstr. 4 Pos'scheck 113522

Erste Reformbäckerei am Platz

Brot. Herrmann's Vollkornbrot, Vollkornbrot n. Professor Finkler, Hersteller des Steinmetz Kraft-Brottes, Weizenschrotbrot und Rosinenschrotbrötchen, Nährwieback u. Tafelwieback

Mehl-Verkauf

Alle anderen Backwaren in bekannter Güte auch zum Wiederverkauf.

Dresden. Friedrich Wilhelm-Str. 27, (Bellmann)
vegetarischer Mittagstisch

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

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 Reinigungs-
kraft, gr. Schonung d. Wäsche à Pfd. 75 Pf.

Vertreter und Grossbezug Rabatt.

NUXO

NUSNAHRUNG
NUXO-WERKE • ROTHFRITZ & G • HAMBURG

NUXO-PASTEN

Das ist köstliche Edelnahrung von Wohlgeschmack u. besonderer Nährkraft: aus Feigen, Datteln, Bananen, Aprikosen, Orangen u. zerkleinerten Nüssen! Zahllose Menschen genießen unsere Pasten seit Jahrzehnten, denn sie sind bewährte Zuspense und sofort gebrauchsfertig.

Man achte auf „Original-Nuxo“!

Es gibt minderwertige Nachahmungen

Erhältlich in den bekannten Spezialgeschäften.

Evtl. Niederlagen-Nachweis durch uns.



Fruchthappen, Mandelhappen Der edle Frucht-Imbiß

Drei Sonder-Weihnachts-Erzeugnisse
aus dem

Fruchtkost-fhaus Dr. Balke, Detmold

Ausgewählte Schriften!

Mar, Herzog z. S.: Ratschläge und Mahnungen z. Volks- und Menschheitswohle	Mk 1,—
Hermesdorf, Dr. med.: Einfluß der Nahrung auf Körper und Geist	Mk 1,25
Christen, Dr. med.: Unsere großen Ernährungstorheiten	Mk 1,25
Bolchert, H.: Billige Naturkost (5. Aufl.)	Mk 2,—
Berg, Ragnar: Alltägliche Wunder	Mk 1,00
Hindhebe, W.: Die neue Ernährungslehre	Mk 2,50
Martens: Ernährungskuren für Kranke	Mk 2,50
Dr. Winkler: Diätreform-Eßbuch	Mk 1,50
Riemenschneider: Die sorgende Hausfrau	Mk 0,30
Schwantje, W.: Hat der Mensch das Recht, Fleisch zu essen?	Mk 1,—
v. Segeffer, Dr. med.: Fasten als Heilmethode	Mk 1,—
Stanger, Dr.: Tabak und Kultur	Mk 1,50
Stohl, R.: Heimgefunden. Bekenntnisse einer suchenden Seele	Mk 2,—
Ghret, Arnold: Kranke Menschen	Mk 2,—
" " Lebensfragen	Mk 1,60
" " Lehr- und Fastenbrief	Mk 0,80
Köhler, Josef: Ratgeber für Mütter u. Schwestern	Mk 2,30

Preise für „geheftet“. Porto wird berechnet.

Verlag der Vegetarischen Frauen-Zeitung.

Es geht jeden an!
Was der Monat Dezember 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. Behlow, 1.— und „Der 2. Weltkrieg 1927—1933“ v. Baron v. Lüderis, einzige Original-Ausgabe, — 50

Wir suchen

500 Mk.-Darlehen

Volle Sicherheit und Verzinsung verbürgt

Georg u. Martha Förster,

Dresden-D. 6, Helgolandstraße 11, I.

Wir empfehlen aus unserem Verlag:

Das Diätreform-Eßbuch

von Dr. med. Ernst Winkler. : Neue verb. Auflage geb. M. 1.80
Die Schrift zählt auf ihrem Gebiete zu den besten. Diese Ernährungsvorschriften sollte jeder Vegetarier kennen u. beachten.
„Vegetarische Frauenzeitung“.

Zu beziehen durch jede Buchhandlung oder direkt vom
Mimir-Verlag, G. m. b. H., Stuttgart, Senefelder Straße 13



Die Liebesgemeinschaft

zwischen Mann und Weib unserer Tage ist verkrampft, wie alles, was mit dem Menschen zusammenhängt. Die Liebe ohne körperliche Kindererzeugung ist ein „Problem“. Erlösung bringt suchenden Menschen das Buch der erfahrenen Aertzin 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.

Gesucht im Haushalt erfahrene, wahrhaft religiöse und musikal. Helferinnen auf kl. Obstgut am Schwarzwald. Voller Familienanschluß und Taschengeld.

E. Schoenaich, Staufeu (Breisgau)

Vegetarische Frauen-Zeitung.

Amtsblatt des „Vereins vegetarischer Frauen“.

Herausgeberin und Schriftleiterin:

Martha Förster, Dresden-N. 6, Helgolandsir. 11, 1.

Postcheckkonto Leipzig 43 740.

Die Zeitung erscheint am 1. jeden Monats.



Jahrespreis 3 Mk. 60 Pf.

Anzeigen: $\frac{1}{4}$ Seite 15 Mk. $\frac{1}{8}$ Seite 8 Mk.

$\frac{1}{16}$ Seite 4 Mk. 4 gespalt. Kleinzeile — 50 Mk.

Vorauszahlung. — Chiffre-Anzeigen 1 Mk. Porto.

Aufnahme vorbehalten. Aufnahmeschluß 22 j. Wts.

Hest 12

Dezember — 1925 — Julmond

8. Jahrgang



Erziehung



An die Eltern!

In Hest 10 der Veget. Frauenzeitung befindet sich unter „Erziehung“ ein Aufsatz der Gräfin Helen Zichy-Holzhausen, den ich in zwei Punkten nicht unwidersprechen lassen kann.

So sehr der Aufsatz im Ganzen mir aus der Seele gesprochen ist, bin ich doch mit der Belehrung, welche dahin geht, die Kinder im zartesten Alter nicht zu warten und sie, falls sie schreien, ruhig liegen zu lassen, durchaus nicht einverstanden. Worum soll ein Säugling nicht einmal von der Mutter für kurze Zeit gewartet werden? Es ist von der Verfasserin mit keinem Wort dafür eine Begründung angegeben und ich muß ehrlich sagen, daß ich das Warten — das heißt in beschränktem Maße — aus mancherlei Gründen sogar für notwendig halte. Einmal liegt es ganz naturgemäß schon im Triebe der Mutter, sich mit ihrem Kinde etwas zu befassen; dann aber trägt dies unter allen Umständen wesentlich dazu bei, Mutter und Kind einander näher zu bringen, nicht zu reden davon, daß auch ein Säugling einmal etwas anderes beansprucht, als liegen, liegen und nochmals liegen, denn, bis zu dem Zeitpunkt, an dem ein Kind Gehversuche unternimmt, ist eine lange Spanne Zeit, außerdem stärkt sich inzwischen — schon durch weniges Warten — die Muskulatur des ganzen Rumpfes; es ist doch hinreichend bekannt, daß jede Muskulatur sich nur in der Übung stärken kann. Im übrigen wüßte ich wirklich keinen plausiblen Grund, warum so ein Kind gerade permanent liegen soll.

Und nun gar soll man es liegen lassen, falls es schreit? Warum schreit überhaupt ein Kind? Ohne Ursache nie, also liegt ein Grund dafür vor und leider recht oft ein sehr triftiger. Ein Säugling kann aus zweierlei Ursache schreien, einmal durch Verwöhnung, z. B. wenn die Mutter das Kind zuviel wartet und es dann nicht mehr liegen will, andererseits aber auch — und das trifft leider allzuoft zu, wenn es irgend welche Beschwerden hat.

Die Verfasserin ist in ihrem Aufsatz von der Voraussetzung ausgegangen, daß die jungen Eltern vor der Eheschließung beide körperlich und geistig gesund waren, daß erkenne ich sehr wohl an, aber, wo trifft denn dies einmal zu? Sind nicht heute alle Menschen — meist schon von Geburt an — körperlich mehr oder weniger belastet, ist nicht schon die Erziehung der heutigen Töchter so mangelhaft als möglich,

weit entfernt davon, auf die Erlangung eines stabilen Körperbaues — besonders aber der Unterleibsorgane — Wert zu legen? Scheuen heute nicht die meisten jungen Mädchen vor körperlicher Arbeit zurück, obwohl sich nur bei dieser die Gesamtmuskulatur stärken kann, ist nicht heute überall „fein und zart“ und zwar aus übertriebener Schönheitspflege die Parole? Woran liegt es denn, daß gegenwärtig bei mindestens 75% aller Geburten ärztliche Hilfe erforderlich ist und woran liegt es weiter, daß die Sterblichkeit bei Kindern bis zu 2 Jahren so erschreckend groß ist und kaum noch der Fall eintritt, daß ein Kind in den ersten zwei Lebensjahren keine ärztliche Hilfe benötigt? Kann es denn wirklich da verantwortet werden, wenn man ein schreiendes Kind unbekümmert liegen läßt?

Aber das sind erst die Eventualitäten, welche die Mutter betreffen, es kommt noch der Vater hinzu. Wieviele heiratsfähige junge Männer sind denn heute wirklich ganz gesund — darunter verstehe ich natürlich, daß keinerlei Belastung des Organismus vorliegt — und können, ohne besürchten zu müssen, daß vorhandene Belastung auf den Säugling übergeht, also ohne Bedenken nach dieser Richtung heiraten? Die Jugend von heute läßt wirklich viel zu wünschen übrig. Ohne die moralische und sittliche Seite zu berühren, bei der ich manches zu sagen hätte, möchte ich nun darauf hinweisen, daß es noch nie soviel Syphilitiker und Tuberkulose gegeben hat, wie heute. Daß die erbliche Belastung noch nie so ausgeprägt war, als heute; ich will weiter darauf hinweisen, daß unzählige Kinder im betrunkenen Zustande gezeugt werden, denen nachher dieses traurige Merkmal auf der Stirn geschrieben steht und angesichts all' dieser Zu- und Umstände soll eine Mutter ihr Kind schreien lassen? In 80 von 100 Fällen schreit ein Kind, weil es irgendwelche Beschwerden hat und da heißt es einfach zugreifen, wenn man ein so bedauerenswertes Wesen nicht geradezu foltern will. Wir hatten in unserem Städtchen bis vor kurzem auch einen Arzt, einen noch recht jungen Herrn. Dieser ließ sein erstes Kind auch schreien und was ist daraus geworden? Einmal mußte er sein Kind schon eines Uebels wegen nach Dresden schicken und dann konnte dieser Bögling mit 2 Jahren noch nicht laufen. Aber trotzdem predigt dieser Herr jedem, der es hören will — man soll die Kinder schreien lassen.

Nein, nein, verehrteste Verfasserin, so wollen wir die Menschen denn lieber doch nicht belehren, denn wir müssen uns vergegenwärtigen, daß manche Mutter aus Bequemlichkeitsgründen — es gibt leider auch solche — ihr Kind würde schreien lassen, schon weil sie es in einer gedruckten Belehrung gelesen hat. Mit Rücksicht auf die heutige gesundheitliche

Qualität der Menschen erlaube ich mir daher, die im Uebrigen — wie ich schon sagte — ganz ausgezeichneten Ausführungen der Verfasserin als alter Fachmann hinsichtlich der naturgemäßen Behandlung solcher „Schrei Gründe“ etwas zu ergänzen: Schreit ein Kind, welches nicht verwöhnt ist und nicht etwa naß liegt, so liegen bestimmt veranlassende Gründe vor, welche in der Regel im Verdauungsapparat ihren Sitz haben. Oft sind es Blähungen, oft aber auch ist dem kleinen Magen etwas geboten worden, was er nicht verträgt und ihm Beschwerden verursacht. Selbst bei Brustkindern kommt so etwas sehr oft vor, denn die Muttermilch ist auch nicht immer einwandfrei. Die Mutter braucht durchaus nichts unrechtes gegessen zu haben; wenn sie aber selbst einen nicht einwandfreien Magen hat, welcher nicht normal arbeitet, so geht ganz selbstverständlich auch die Muttermilch in nicht einwandfreien Zustände auf das Kind über — und verursacht dort Beschwerden.

Es empfiehlt sich daher, sobald ein Kind, wie schon oben gesagt, schreit, demselben einen kleinen Prießnitz-Leibumschlag zu machen. Man nimmt dazu ein recht altes poröses Taschentuch, taucht es in laues Wasser ringt es gut aus und legt es dem Kinde um den Leib, so daß die Enden vorn übereinander kommen. Das Tuch muß, damit es nicht zu breit wird, vorher doppelt gelegt werden. Ueber diesen feuchten Umschlag legt man einen solchen von Flanell, so daß der nasse Umschlag vollständig eingehüllt ist. So vorbereitet, legt man das Kind zum Schlafen. Sollte das Schreien trotzdem noch anhalten, so gebe man etwas Fencheltee. Sobald das Kind erwacht, — nach etwa 1—1½ Stunden ist der Umschlag zu entfernen und der Rumpf mäßig temperiert zu waschen.

Um nun bei einem Säugling keine weitere Belastung aufkommen zu lassen und etwa solche, welche durch Geburt übertragen ist, nach und nach aus dem Organismus zu entfernen, läßt man das Kind mindestens einmal wöchentlich in einer Packung schweben. Zu einer Schwitzpackung, welche ich in der Regel als ¼ Packung — also bis unter die Arme reichend — empfehle, verfährt man wie beim Leibumschlag, nur daß das nasse Tuch und die Wollbedeckung größer sein müssen. Die Packung bleibt solange liegen, bis der Schweiß ca. 10 Min. von der Stirn perlt, dann ist sie zu entfernen und das Kind in ein vorher bereitetes laues Bad zu nehmen.

Daß ein Kind fortwährend, — d. h. Tag und Nacht — frische Luft haben muß ist unerlässlich. Behandelt eine Mutter ihr Kind so, das heißt mit Einfluß alles dessen, was auch die Verfasserin gesagt hat, so wird sie nicht nur ein vollkommen gesundes Kind erziehen, sondern auch erleben, daß die körperliche und geistige Entwicklung ganz vorzügliche Fortschritte macht.

Sollten sich durch die Schwitzpackungen Hautausschläge einstellen, so ist das eine ganz natürliche Erscheinung und in keiner Weise beängstigend, es beweist dies nur, daß der Körper auf die Packungen reagiert und vorhandene Unreinigkeiten zur Ausscheidung bringt, welche im anderen Falle evtl. den inneren Organismus gefährdet hätten. In solchen Fällen ist es ratsam, um die Hauttätigkeit im Ganzen zu halten, die Packungen etwa 2—3 mal wöchentlich vorzunehmen. Unter keinen Umständen aber darf der etwa sich zeigende Ausschlag durch intensiv heilende Mittel — Salben usw. — bekämpft werden, alles was hier erforderlich ist besteht darin, durch ein leichtes einsetzen mit Panolincreme die Haut abschmeidig zu halten und den Ausschlag vor Reizung durch Reibung usw. zu schützen. Ist die innere Belastung vollständig nach außen befördert, so hört der Ausschlag von selbst auf, aus dem einfachen Grunde, weil ihm der Nährboden entzogen ist.

Ich habe, um noch die Folgen des Schreienlassens zu illustrieren, mehr als einmal erlebt, daß Mütter ihre Kinder solange schreien ließen, bis dieselben vollständig ermattet, von Schweiß durchnäßt zuletzt mit einem kläglichen Wimmern einjahren. „Dem Kinde fehlt nichts, es ist satt und liegt

troffen, also ist es bloß Eigensinn und da wird es, wenn es genug geschrieben hat, schon wieder aufhören, das ist gut für die Lunge usw.“ So sehen die teils aus falscher Ueberzeugung gegebenen Einwände aus und wie liegen die Dinge in Wirklichkeit? Das Kind hat Schmerzen — Blähungen allein können, — das hat schon manche Mutter erfahren müssen, — unerhörte schneidende Schmerzen verursachen, es windet sich qualvoll in denselben, erhält aber von der verständnislosen Mutter keine Hilfe. Die Schmerzen peinigen weiter und das arme Wurm muß weiter schreien, weil es sich in anderer Weise noch nicht bemerkbar machen kann. Dieses permanente Schreien, wenn es nicht etwa gar, — wie leider oft — zum Bruch führt, zehrt ganz gewaltig an der physischen Kraft des Kindes, welche ganz notwendig zum Aufbau erforderlich ist; es nimmt das Kind dergestalt mit, daß es vor Erschöpfung und völliger Ermattung in Schlaf verfällt und das soll gut sein, so etwas soll empfohlen werden? Ich kann mir keine größere Quälerei eines Kindes vorstellen, deshalb und weil ich in meiner Praxis zu viel Kinderleiden gesehen habe, halte ich es für meine Pflicht, dort aufzuklären, wo Irrtümer und mangelnde Erkenntnis für ein Kinderleben verhängnisvoll werden können und ich darf auch wohl voraussetzen, daß die Verfasserin dies berücksichtigen wird, wollen wir mit unseren Zeilen beide doch lediglich nur der leidenden Menschheit nutzen.

E. H. Meyer, Naturheilkundiger
Hohnstein, Sächs. Schweiz



Fruchternährung



Auf welcher sonderbaren Weise mancher zum Vegetarismus, zur Rohkost oder Fruchternährung kommt, wieviel Leid und Schmerzen mitunter damit verknüpft sind, ehe der Mensch empfänglich wird für eine reinere Lebensgestaltung, das kann man so recht wieder aus dem nachfolgenden Bericht ersehen, der mir von einer, nicht zur Lesergemeinde der Frauenzeitung gehörenden, Gesinnungsfreundin übersandt wurde.

„Werter Gesinnungsfreund! Die Vegetarische Frauenzeitung habe ich aufmerksam durchgelesen, ebenso Ihren Abschnitt „Fruchternährung“. Wenn es Ihnen auch von Interesse ist, wie ich zur Rohkost kam, bin ich gern bereit Ihnen darüber einiges zu berichten. Doch ist es keine schöne Geschichte.

Als ich im Jahre 1919 heiratete, besaß ich ein tadelloses Gebiß. Zu spät erkannte ich, daß ich einen rohen und gemeinen Mann hatte. Im Januar bis April 1922, vom 3. bis 6. Monat meiner ersten Schwangerschaft, entzog mir der Mann das Wirtschaftsgeld und sagte: „Das Kind mag im Mutterleibe verhungern, 1 bis 2 Pfund mag es wiegen, mehr nicht, damit es keine Lebenskraft hat“. In dieser Zeit lebte ich nur von Margarinebrot und Suppen. Meine schönen Zähne zerfielen alle, die vorderen wurden ganz locker und sind es jetzt noch. Es ging sehr rasch und ganz ohne Schmerzen. Von da ab konnte ich kein Fleisch mehr kauen und mied es deshalb ganz. Doch war das Kind sehr kräftig.

Der Mann sorgte im allgemeinen sehr mangelhaft, nach meiner zweiten Niederkunft, Juli 1923, garnicht mehr, nicht einmal für das allernotwendigste. Das zweite Kind konnte ich nicht stillen wegen Herzschwäche und allgemeinem Kräfteversall. Um die Milch für das Kindchen zu bezahlen, mußte ich nachts des Mannes Brieftasche untersuchen. Mit der Nahrung mußte ich dauernd wechseln, erst Hafermehl, dann Weizenmehl oder Grieß oder Haferflockenschleim, ganz wie es dem Mann beliebt einzukaufen. Dadurch wurde das Kindchen schwer krank und bekam den Brechdurchfall. Das ältere Kind und ich lebten nur von Suppen und waren ganz hin. — Der Kleine war 4 Monate alt, als ich den Mann verließ und zu meinen Eltern flüchtete. Frikol, der ältere und ich waren zuerst auch bettlägerig, doch erholten wir uns bald. Der Kleine jedoch

war immer noch schwer krank. Wochenlang hatte ich ihm Tag und Nacht alle halbe Stunde Tee eingelöst. Er lag da wie tot. Da versuchte ich einmal Zwieback und es blieb. Das Kind wurde besser und ich war sehr froh. Mit Grausen denke ich an diese Zeit zurück. Doch es blieben Krämpfe bei dem Kinde zurück. Es hatte täglich 3 bis 4 mal Krämpfe. Der Arzt verschrieb Kalzan und Lebertran, es half aber sehr, sehr langsam.

Währenddessen hatte ich mich oft über Frikzel gewundert. Er aß Obst, soviel er nur erwischen konnte und hatte mittags nie Lust zum Essen. Sogar Holunderbeeren aß das Kind roh. Dabei war er kräftig und gesund. Da brachte mir mein Bruder einmal die Monatsblätter „Tao“ mit und als das Heftchen „Kleinkind“ herauskam, ging mir ein großes Licht auf. Da war ich sehr bedacht den beiden Kindern Obst so viel wie möglich roh zu geben, doch war das nicht so leicht. Wenn es meine Mutter sah, wurde sie fuchswild. „Obst zehrt“, sagte sie, „gib ihnen nur viel Milch und Eier und Fleisch, das ist was kräftiges“.

Im November 1924 bekam ich nun eine eigene Wohnung und von jenem Tage strebte ich der Rohkost zu. Frikzel machte es mir sehr leicht, er ist der geborene Rohkostler. Aber der Kleine! Zuerst verweigerte er alles und nahm nur Tomaten und Feigen. Doch habe ich es immer und immer wieder versucht und jetzt nimmt er alles gern. Als ich mit der Rohkost anfang, (Nov. 1924) litt der Kleine immernoch jeden Tag einmal an Krämpfen und konnte noch nicht stehen und laufen. (Kalzan und Lebertran gab ich von da ab nicht mehr). Nach 5 Monaten lief das Kind tadellos und nach 8 Monaten hatte es den letzten Krampfanfall, zuletzt bei 6 wöchentlichen Pausen.

Unsere Nahrung besteht seit einem halben Jahre aus Obst, Beeren, Haferflocken, Schrotbrei, Schrotbrot, Salat, Butterbrot, viel Quark, wenig Milch und wenig Kartoffeln. Kochsalz verwende ich garkeins. Sonntags backe ich von halb Schrot halb Weizenmehl Obstfuchen. Haferflocken sind unser tägliches Brot. Darauf sind die Kinder ganz versessen. Haferflocken eingeweicht, dann mit etwas Mehl, Öl und Zucker vermengt in die Pfanne getan, dazwischen eine Schicht geschnittener Kirichen, Pflaumen oder Äpfel und gebacken, das ist den Kindern das liebste. Heute hatte ich Kürbis gekocht und Haferflocken hineingeweicht, im Nu waren die Teller leer. Das ist meine größte Freude wenn es den beiden so schmeckt. Es sind alle beide kräftige, muntere und lebensfrohe Kerlchen. Bei dieser Lebensweise komme ich mit 8 Mk. die Woche aus. Doch wenn mir mehr zur Verfügung stände, würde ich den Kindern mehr Milch, Rahm, Honig und Nüsse bieten. Vielleicht wirds nun etwas besser. Ich selbst habe bei dieser Lebensweise an Körperumfang abgenommen. Doch fühle ich mich sehr wohl und mit dem Herzen hat es sich sehr gebessert, da bin ich ganz und gar zufrieden. Nur Sonnenbäder fehlen uns.

Es ist allerdings noch keine reine Frucht Ernährung, doch das ist unser Ziel. Aber wir haben ja Zeit. Wenn ich mal Spinat, Möhren oder Blumenkohl schmore oder Kartoffelbrei anbiete, rühren die beiden dies garnicht erst an. Wenn ich meine Eltern besuche und wir essen mit zum Mittag, stochern die Jungens die Kartoffeln heraus, alles andere bleibt liegen. Dann suchen sie sich was anderes. Da gibt es jetzt die herrlichen Weintrauben. Hier in Meissen ist eine ganz außerordentlich reiche Weinernte, wie seit Jahren nicht. Jeder Weinstock hängt ganz voller Trauben. Blätter sind fast garnicht zu sehen, aber deswegen noch sehr teuer, 3 Pfd. 1.— Mark.

Ich habe oben geschildert, daß die Kinder sehr gerne Haferflocken essen, doch habe ich beobachtet, daß Haferflocken bei den Jungens sehr aus Wasser gehen. Abends kann ich sie nicht geben, wegen des Bettnässens. Ist das von Bedeutung? Und noch eine Bitte. Der Kleine ist sonst gesund, hat noch keine Krankheiten gehabt, hat aber noch ein blasses Aussehen

und leidet überaus an kalten Füßen. Wir haben doch jetzt noch keine Kälte, aber ich kann das Kind trotz wollener Strümpfe nicht in Lederschuh gehen lassen, so eiskalt sind die Füßchen. Können Sie mir bitte sagen, ob da Bäder helfen und was für welche, oder ob man mal zu einem Arzt geht?

Sonst bin ich leider noch nicht in der Lage die „Veget. Frauenzeitung“ dauernd zu bestellen und genau genommen bietet sie mir ja auch nichts Neues.

Ja es ist herrlich Rohkostler zu sein und gerade wir Drei haben Leben und Gesundheit nur der Rohkost zu danken. Ja wem? Dem Zufall? Meinem Bruder — Werner Zimmermann? Gott „Tao“! Freundliche Grüße H. R.“

Hier hat Not und Elend dazu beigetragen, den richtigen Weg zu finden und auch jetzt herrscht wohl noch immer Küchenmeister Schmalhans im Hause, sodaß es solchen Menschen, die nach Höherem streben, nicht mal möglich ist, für ihre geistige Nahrung einige Pfennige zu erübrigen. Hier wäre es am Platze, daß von den Anhängern unserer Bewegung, die dazu in der Lage sind, einiges an Nahrungsmitteln, Bücher oder Geld gespendet wird für solche Fälle, wo Menschen, die sich auf dem Wege der Höherentwicklung befinden, schwer mit leiblichen Sorgen zu kämpfen haben. Werte Gesinnungsfreunde, denkt daran, daß das Weihnachtsfest wieder herangekommen ist, wo der Mensch im allgemeinen mehr empfänglich ist für Mitgefühl und Nächstenliebe. Wo ein jeder, der ein mitfühlendes Herz besitzt, bestrebt ist, seinen notleidenden Mitmenschen zu helfen und ihnen eine kleine Freude zu bereiten. Lasset alle in Euch dieses Gefühl so recht zur Wirksamkeit kommen und helft, wo Ihr helfen könnt. Ein richtiger Vegetarier oder Fruchtesser muß ein Edelmann sein, der seinen Mitmenschen mit leuchtendem Beispiel vorangeht. Er muß alle Unsitte und Untugenden, wie Fleischessen, Bier- und Alkoholtrinken, Tabakgenuß und Genuß aller ähnlichen Reizgifte ablegen und seinen Körper von diesen Giftstoffen befreien, um so ein reines und gutes Werkzeug für seinen höher strebenden Geist zu erhalten. Für das Geld, das er sonst für diese körperzerstörenden Giftstoffe ausgegeben hat, kann er sich gute geistige Nahrung verschaffen und kann helfen viel Not und Elend zu lindern. Wenn wir mit diesen Gedanken und mit diesen Zielen in die Weihnachtszeit hineingehen, dann wird uns das Fest der Liebe eine doppelte Freude, eine doppelte Genugtuung gewähren. Und deshalb wünsche ich von ganzem Herzen, daß alle diejenigen unserer Anhänger und Gesinnungsfreunde, die noch an diesen Genußgiften hängen, die Kraft finden mögen, endlich einmal diese häßlichen Angewohnheiten von sich abzuschütteln, um als freie und reue Menschen den andern als Vorbild zu leben, das wäre für viele das beste Weihnachtsgeschenk.

Wer für die Gesinnungsfreundin, die mir obigen Bericht gesandt hat, etwas geben möchte, der sende es mir ein, es wird alles getreulich weitergereicht.

Nochmals auf den obigen Bericht zurückzukommen, wäre es mir sehr angenehm, wenn mir Leser, die schon ähnliche Erfahrungen mit Haferflocken gemacht haben, wie sie in dem Bericht geschildert sind, ihre Beobachtungen mitteilen würden. Auch über den Kältezustand der vegetarisch lebenden Menschen sind ja sicherlich viele eigene Erfahrungen vorhanden und es wäre wirklich von Interesse, einmal zu hören, wie der eine oder andere diesem Uebelstande bis jetzt begegnet ist.

Im allgemeinen möchte ich darauf hinweisen, daß man jetzt im Winter die Früchte immer etwas anwärmen sollte, um nicht ein direktes Kältegefühl beim Genuß derselben im Körper zu haben. Natürlich ist dabei zu beachten, daß die Erwärmung nicht zu stark vorgenommen wird, da sich sonst die Zuckerstoffe zu Säuren verwandeln, was wohl schon jede Hausfrau beim Kochen süßer Früchte festgestellt hat. Zur stärkeren Erwärmung des Körpers muß man jetzt mehr fetthaltige Nahrung zu sich nehmen, wie Nüsse, Nussfette, Mohn und Öle. Auch stark

zuckerhaltige Früchte, wie Datteln, Feigen, Rosinen und Bananen geben infolge ihres Zuckergehaltes eine größere Körperwärme. Es ist aber nicht zu vergessen, sie vorher über Nacht einzuweichen, da sie sonst zellenzersäuernd wirken und manch schwaches Gebiß vernichten können.

Vom nächsten Jahre ab gedenke ich mit einer Besprechung der einzelnen Früchte in Bezug auf ihren gesundheitlichen Wert und auf die evtl. darin enthaltenen schädlichen Stoffe zu beginnen und fordere hiermit alle Leserinnen und Leser auf, sich hieran zu beteiligen, indem sie mir die gute oder nachteilige Wirkung einzelner Früchte, im Rahmen der erweiterten Frucht-ernährung, die sie bisher festgestellt haben, berichten, um dadurch manchem einen guten Wink geben zu können und viele vielleicht auch vor Schaden zu bewahren.

Indem ich bitte, sich recht zahlreich an der Aussprache zu beteiligen wünsche ich allen Gesinnungsfreunden eine recht frohe Weihnachtszeit! Alfred Grabe, Berlin N. 39

Kolberger Str. 8.



Schlachtthaus



Sumpf ist die Moral und Ethik einer Welt, die da mit Vernunft- und verstandesgemäßer Menschlichkeit erfüllt sein will, und dabei eine einzige große Kette von Gewalttaten, Brutalitäten und Blutvergießen verkörpert, die aller Menschlichkeit hohnsprechen. Und die Krone dieser Welt ist der Mensch, und zugleich eine Bestie, die kein Erbarmen kennt, weil seine Seele verblendet, und eine tierische Gier in ihm mächtig ist. Hat nicht jedes Lebewesen seine Daseinsberechtigung, seinen angeborenen Trieb zur eignen freien Entwicklung; aber der Mensch ist gewalttätig und verkennt den Sinn dieser Welt, und straft die höchsten Naturgesetze Lüge. Er prahlt Millionen Lebewesen in tiefe Erniedrigung treibt ihre Entwicklung künstlich vorwärts, und opfert sie dann mit wahnsinniger Brutalität seiner Gier. Würde man all das Blut zusammenfließen lassen, daß der Mensch alljährlich tötet, es würde wie ein großes Meer über ihm zusammenschlagen, und ihn selbst vernichten. Aber es gibt ein ehernes Gesetz, das unumstößlich diese Welt regiert, daß alles, was der Mensch tut, wie ein Pfeil ist, der von ihm schnell, wohl ein Ziel erreicht, aber dann unweigerlich seine Bahn wendet und seinen Schützen in gleichem Sinne wieder trifft, wie es das Wesen seiner Handlung war. Und wie die Natur diesem Gesetz von Ursache und Wirkung gerecht wird, lesen wir in den nachstehenden, dem Buche „Sumpf“ von Upton Sinclair entnommenen Schilderungen. Diese erschütternden und grauenhaften Wahrheiten sollten wohl jeden denkenden Menschen zur Abkehr von der alten Welt bringen, und ihm den Mut und die Ueberzeugung wecken, daß auch er ein gewaltloser und gierloser Mensch werde, der ewig und allein das Gute und Menschliche tue, damit es stets wie der Pfeil als ein Segen zu ihm zurückkehre.

(Es folgt nun der betreffende Buchauszug.)

Aus den Schlachthäusern Amerikas

Die Bevölkerung Chicagos sah die Regierungsinspektoren in den Schlachthäusern und Konservfabriken ein und aus gehen, fühlte sich beruhigt, sie sei dadurch vor verdorbenem Fleisch geschützt; aber sie wußte nicht, daß die hundertunddreißig und sechzig Inspektoren auf Verlangen der Unternehmer eingesetzt waren und von der Regierung der Vereinigten Staaten dafür bezahlt wurden, daß sie bezeugten, alles verdorbene Fleisch werde zurückgehalten. Ihre Vorgesetzten gehörten zur politischen Lokalgruppe. Einer von ihnen, ein Arzt und ehrenhafter Mensch, entdeckte, daß tuberkulöse Rinder, deren Fleisch tödliche Gifte enthält, in der Stadt verkauft wurden; er bestand darauf, daß die Tierkörper mit Petroleum eingespritzt würden — und verlor noch in der gleichen Woche sein Amt. Die Unternehmer waren derart erbost, daß sie sogar noch weiter gingen, den

Bürgermeister zwingen, die ganze Inspektion aufzugeben; mit ihren eigenen Inspektoren wurden sie ja fertig. Es hieß, daß wöchentlich zweitausend Dollars bezahlt wurden, damit tuberkulöse Rinder durchgeschmuggelt werden, und das gleiche galt von den Schweinen, die auf der Eisenbahn an Cholera starben. Anscheinend kauften im ganzen Land Agenten alle alten, verkrüppelten kranken Rinder auf. Aus diesem Material wurde das Konservenfleisch bereitet, das in den Vereinigten Staaten mehr Soldaten getötet hat, als die Kugeln der Spanier im spanisch-amerikanischen Krieg. Außerdem wurden die Militärkonserven nicht einmal aus frischem Fleisch zubereitet, sondern aus altem Fleisch, das seit Jahren im Keller lag.

Anscheinend gab es bei Durhams wahre Alchemisten. Durham annoncierte eingekochte Pilze, und die Männer, die diese zubereiteten, wußten nicht einmal, wie ein Pilz aussieht. Das gleiche galt von dem konservierten Hühnerfleisch. Jedenfalls wurden zu diesem Büchsenfleisch Eingeweide, Fett und alle Ueberreste von Kalbfleisch verwandt. Vor etlichen Jahren waren im Schlachtthaus auch Pferde getötet worden; angeblich, um aus ihnen Kunstdünger zu machen, doch wurde dann bekannt, auch dieses Fleisch werde zu Konserven verwendet. Außer diesen Dingen gab es noch eine äußerst interessante Statistik: die der Krankheiten, von denen die Arbeiter in Packingtown befallen wurden. Jede Abteilung hatte ihre eigenen Krankheiten, und die Arbeiter der einzelnen Abteilungen wiesen sie am eigenen Leib auf. Da waren zum Beispiel die Leute, die in den Pötelräumen arbeiteten, kaum einer von ihnen war von Wunden und Schwären verschont. Man brauchte bloß einen kleinen Krager zu haben, und schon entstand eine Wunde, die den Tod bedeutete; die Gelenke wurden von den Säuren aufgefressen. Unter jenen, die mit dem Messer arbeiteten, gab es kaum einen, der einen heißen Daumen besaß, sie schnitten so oft hinein, verletzten ihn so oft, daß bloß mehr ein Stumpf übrigblieb. Ihre ganzen Hände waren mit unzähligen Narben bedeckt, ihre Nägel waren ausgefallen — dies kam vom Abziehen der Haut, ihre Knöchel derart geschwollen, daß die Finger wie ein ausgespannter Fächer anmuteten. Es gab Leute, die im Dampf und Gestank der Küchen arbeiteten, bei künstlichem Licht; dies war eine Brutstätte der Tuberkulose. Die Schlepper trugen zweihundert Pfund schwere Lasten in den Gefrierraum; diese Arbeit begann um vier Uhr morgens, ließ nach wenigen Jahren auch die kräftigsten Männer zusammenbrechen. Die Krankheit jener, die in den Gefrierräumen schufteten, war der Rheumatismus; es hieß, ein Mann könne bloß fünf Jahre dort arbeiten. Die „Wollzupfer“ verloren ihre Finger noch rascher als die Pötker, denn das Fell der Schafe wurde mit Säuren bestrichen, damit die Wolle leichter abgehe, und sie zupften mit bloßen Händen, während sich die Säure einsaß. Die Leute, die die Büchsen für das Konservenfleisch anfertigten, waren der stetigen Gefahr einer Blutvergiftung ausgesetzt. Am schlechtesten jedoch waren die Leute daran, die den Kunstdünger herstellten. Diese konnte man keinem Besucher der Fabrik zeigen, denn der Gestank eines solchen Menschen hätte jeden auf hundert Yards fortgeschreckt.

Die Arbeiter, die an den riesigen Fleischbottichen schufteten, fielen in dem mit Dampf gefüllten, halbdunklen Raum bisweilen in die Bottiche; wurden sie herausgefischt, so war nicht mehr viel von ihnen übrig, — manchmal blieben sie auch tagelang darin liegen, bis ihr ganzer Körper, die Knochen ausgenommen, als „Durhams reinsten Blätterspeck“ in die Welt hinausgezogen war!

Verdorbenes Schmalz aus Holland

Abwehrmaßnahmen der preussischen Regierung
In einer kleinen Anfrage der Kommunistischen Landtagsfraktion wurde ausgeführt, daß seit Mai d. J. von Holland aus amerikanisches Schmalz, das von krepierenden oder kranken

Schweinen stamme, als Nahrungsmittel nach Deutschland eingeführt werde. Um es in Amerika für die menschliche Nahrung ungeeignet zu machen, werde es in Amerika mit Petroleum durchsetzt, von holländischer Seite aber nach Entfernung des Petroleumgeruches in den Handel gebracht. Unter Hinweis auf die gesundheitschädigenden Folgen wurde das Staatsministerium um Abhilfenahme ersucht. Wie der amtliche Preussische Pressedienst mitteilt, beantwortete der preussische Landwirtschaftsminister zugleich im Namen des Ministers für Volkswohlfahrt die Anfrage folgendermaßen:

„Es trifft anscheinend zu, daß aus Amerika stammende minderwertige, nur für technische Zwecke bestimmte Fette in Holland raffiniert und zur Herstellung des auch nach Deutschland zur Einfuhr gelangenden Schweineschmalzes verwendet werden. Die Angelegenheit wird schon seit längerer Zeit mit Aufmerksamkeit verfolgt, auch ist durch Vermittlung des auswärtigen Amtes mit der holländischen Regierung wegen Abstellung der Mißstände verhandelt worden. Die Verhandlungen sind noch nicht abgeschlossen.“

Ohne das endgültige Ergebnis dieser Verhandlungen abzuwarten, ist im Einvernehmen mit der Reichsregierung angeordnet worden, daß vom 15. November d. J. ab bis auf weiteres jede Sendung schmalzartigen Fettes, die aus Holland stammt, zu beanstanden und von der Einfuhr zurückzuweisen ist, sofern nicht in den Begleitpapieren durch Bescheinigung einer zuständigen holländischen Polizeibehörde der Nachweis erbracht ist, daß das Schmalz kein minderwertiges, für technische Zwecke bestimmtes Fett, auch nicht in raffiniertem Zustande, enthält.“

Deutsche Allgemeine Zeitung (Berlin, 14. 11. 25)

Geschmacklose Reklame!

Man spricht heute so viel von der Erziehung der Jugend, von ihrer Hinführung zur Natur, vor der sie Ehrerbietung und Achtung haben soll, man arbeitet in der Schule für die Jugend durch bewährte und hervorragende Lehrmethoden, unterstützt mit Recht Lierschutzbestrebungen und gibt sich auch sonst Mühe, Natur und Geschöpf in ihrem Verhältnis zur Menschheit und Schöpfungsgeschichte besser zu verstehen, als dies früher der Fall war.

Muß es da nicht geradezu öffentliches Vergernis und Eklat erregen, wenn eine hiesige Pferdemezzerei vor einigen Tagen ein Pferd durch die Straßen führen ließ, dem ein Laubkranz um den Hals gehängt war mit einem daranhängenden Schild: „Heute werde ich geschlachtet?“ Ist es nicht eine marktstreiterische Gefühlsrohheit und eine geschäftliche Geschmacklosigkeit sondergleichen, ein Geschöpf auf der Straße vor der Jugend und den Erwachsenen in dieser Art anzuprangern?

Gewiß, es ist nur ein Pferd, aber auch die Lebensberechtigung dieses Tieres, das nun einmal aus irgendwelchen zwingenden Gründen für den Tod bestimmt ist, sollte man nicht obendrein noch verhöhnen. Daß zur menschlichen Ernährung Tiere geschlachtet werden müssen, ist uralte Weisheit; aber es ist immer noch ein Unterschied, wie unter gesitteten Menschen solche Handlungen vollzogen werden.

Schade, daß die Schutzpolizei sich nicht die berechtigte Empörung vieler Straßenpassanten zunutze gemacht und das öffentliche Vergernis beseitigt hat. Sollte ein solcher Unfug sich trotz dieser öffentlichen Rüge wiederholen, so kann der „geschäftstüchtige Unternehmer“ sicher sein, daß auf offener Straße gerechte Selbsthilfe eingreifen wird. Ein Tierfreund.

Pferdlohner Kreis-Anzeiger (7. 11. 25)

Ishoe, 11. Nov. Geschmacklosigkeit. „Ich werde heute geschlachtet. Morgen frisches Roßfleisch.“ Mit solchem Plakat mußte ein geschmücktes Pferd für sich Reklame machen. Wie war es nur möglich, daß in den Abendstunden sich dieser widerwärtige Aufzug durch die belebtesten Straßen Ishoes bewegen konnte, ohne polizeilich angehalten zu werden.

Schleswiger Nachrichten (12. 11. 25)

Dazu schreibt man uns aus Schleswig: „Ja, wie war es nur möglich?“ Es ist doch so entsetzlich einfach und klar, daß Menschen, die Nas- und Allesfresser sind, sich bei einem solchen Aufzug nichts mehr denken können. Ihre Blutbahn, Zellen, sind ja derartig von Leichengiften verstopft, daß sie das Natürliche für Unkultur, ihr unnatürliches Leben aber für höchste, verfeinerte Kultur ansehen. Nach dem ehernen Gesetz von Ursache und Wirkung wird sich diese Tat an ihren Ausübenden auswirken.“ — Von den Roßschlächtern kann man es nicht anders erwarten. Die Blutschuld fällt auf ihren Arbeitgeber, die Bestie „Publikum“! Die ethische Einstellung der Behörden befremdet. Erfreulich allein ist die Haltung der Presse!

Vereine.

Frankfurt. Alle Vegetarier in Frankfurt a. M. werden ersucht, ihre Anschrift einzusenden an Heinrich Kaufmann, Sachsenlager 6. Es ist geplant, die „Vegetarische Gesellschaft“ neu zu bilden.

Rheinland. Ein Zusammenschluß aller Vegetarier des Rheinlandes ist beabsichtigt. Anschriften erbeten an Frau Anna Baugois, Dieringhausen, Kölner Str. 45.

Stuttgart. Die „Vegetarische Gesellschaft“ Stuttgart hielt am Montag, den 2. Nov. die übliche Monatsversammlung ab. Anwesend waren 14 Personen. Der Vorsitzende dankte für die Teilnahme der Versammlung 1/9 Uhr. Er schilderte das Leben in Indien. Der nach eigenen Erlebnissen und mit Photographien illustrierte hochinteressante Vortrag wurde mit gebührender Aufmerksamkeit aufgenommen. Auch der Leitartikel der letzten „Vegetarischen Warte“, vom Redner verfaßt, wurde vorgelesen. Schluß der Versammlung 3/11 Uhr.

Vereinigung der deutschen Reformhausbesitzer. Sonntag, den 4. 11. 1925 tagten in Frankfurt a. M. die deutschen Reformhausbesitzer und schlossen sich zu einem Verein zusammen. Im Anschluß hieran fand eine Besichtigung der vom Frankfurter Naturheilverein in der Städtischen Handelshochschule eingerichteten großzügigen Ausstellung „Die Lebensreform“ statt.

Liga Biologica. Die Liga Biologica, Sitz Stockholm, Werbestelle Hamm, Westfalen, Sanitätsrat Dr. Bachmann, die gegen den Materialismus in der Medizin kämpft, sendet jetzt eine Abordnung zum Hilfswerk nach den Vereinigten Staaten. In den Professoren Arndt und Schulz in Greifswald, Sticker in Münster, Much in Hamburg und Bier in Berlin sind der Liga geistige Helfer geworden.

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

Fürsorge

Opferwoche. Zur 4. vegetarischen Opferwoche, die für 11.—17. 10. 1925 angesetzt war, gingen folgende Zahlungen ein: A. F., Halle 5.— M.; E. W., Dresden 1.— M.; E. P., Beuthen 1,40 M.; v. L., Donnershag —.70 M.; P. G., Neutölln 3.— M.; E. S., Pirna 5.— M.; W. N., Mühlheim 3.— M.; R. L., Weinböbla 3.— M.; M. G., Dresden 1.— M.; F. H., Hanweilerhof 5 M.; L. B., Schleswig 1 M.; M. B., München 3,50 M.; Dr. W. K., Dhrdruf 10 M.; D. B., Heidelberg 5 M.; W. S., Bochum 1,70 M.; Sammlung im Erholungsheim Garischagen, Godesberg, durch E. S., Berlin überreicht 66 M.; A. H., Dresden 1,60 M.; R. B., Ulrich 3 M.; Vegetariergruppe Nordhausen 3 M.; M. u. G. F., Dresden 2 M.; S. K., Frankfurt 2 M. = Gesamtbetrag 126,90 M.

Ueber die weitere Verfügung im nächsten Heft.

Leider hat nur ein geringer Teil der deutschen Vegetarier an dem so dringend notwendigen Hilfswerke teilgenommen. An alle, die noch nicht beigetragen haben, richten wir daher noch mal die Bitte um eine Gabe!

Trotz dessen darf das Ergebnis als eine erfreuliche Kundgebung des Opferwillens begrüßt werden. Es gibt uns nach langer Zeit zum ersten Male wieder nennenswerte Mittel zur Werbung in die Hand.

Das Ergebnis ehrt die edle Gesinnung der Einzelnen. In uns, die trübe Erfahrungen in letzter Zeit fast verzagen lassen wollten, belebt er die Hoffnung auf ein erneutes Aufblühen der gemeinsamen edlen Sache.

Wir sagen allen, die mitgeholfen haben, unseren herzlichsten Dank!

Georg Förster.

Kinderlandheim. In Sonnefeld bei Coburg haben sich elf junge Vegetarier als Neu-Sonnefelder Jugend zu einer Arbeitsgemeinschaft für Wohlfahrtspflege zusammengeschlossen. Sie leben in Gütergemeinschaft und wirken freiwillig, ohne Gehalt. Sie haben dort unter großen Opfern eine eigne Jugendfiedlung errichtet, die inzwischen zu einem Kinder-, Land- und Ferienheim, verbunden mit Jugendherberge ausgestaltet worden ist. Es ist ein rein gemeinnütziges Werk, das Beachtung und Förderung verdient.

Wohnung. Zimmer, mit oder ohne Kost (vegetarisch) sind sofort vermietbar, 20 Minuten vom Bahnhof Birkenwerder, b. Scheffler, Wensickenborfer Weg 2 („Streusandbüchse“ 20.11.25)

Heim für 8—14 Tage, während der Weihnachtsferien, sucht hilfsbedürftiger Hochschüler. Siehe Anzeigenteil.



Anstalten



Neue Vegetarier-Unternehmen. Essen: Bernestr. 40, Warenhaus für Ernährung und Körperpflege; Heidenau Nord: Königstr. 66, Vertrieb von Bedarfsgegenständen naturgemäßer Lebensführung; Sonnefeld bei Coburg: Neu-Sonnefelder Jugend, Siedlung, Kinderheim, Jugendherberge, Buch- und Kunstvertrieb; Ueberlingen am Bodensee: Auf dem Stein, Alfred und Luise Menzel, Else Stange, Heilstätte für Mazdaznan-Heilweise und Diät; Vogelhof, Post Hayingen, Würtbg.: Hellau-Schule, Sonnenheim; Wilthen Kreisbptm. Baugen: Fran-Versand Joh. Heyde.

Mittagstisch. Dresden-Mäcknitz: Friedrich Wilhelm-Straße 27, Olga Bellmann; Liegnitz: Nikolaistr. 11, II, Marta Gutsche; Wien: VII, Kaiserstr. 51—53, 2. Stock, Frau Jenny Swoboda.



Sport



Leichtathletik. Fürsten stellt neue deutsche Höchstleistungen auf. Der bekannte Leipziger Langstreckenläufer Alfred Fürsten stellte am Sonntag in seiner Vaterstadt über 20 km mit 1:07:51 und über 25 km mit 1:27:09 neue deutsche Höchstleistungen auf. (10. 11. 25)

Schwimmen. Elsa Heinicke, 21 Jahr, Schülerin des Lehrerinnen-Seminars in Dresden, hat beim Wettschwimmen der höheren Schulen — auf der Elbe von „Saloppe“ bis Antons (800 m, Freistil) — den 2. Preis mit Ehrenurkunde erlangt am 28. 6. 1925.



Führer



Emil Gött. Am Geburtsbause des Vegetarier-Dichters Emil Gött wurde vor mehreren Wochen von seiner Vaterstadt Fehringen, Baden, eine Gedenktafel angebracht und mit einer schlichten Feier enthüllt. — Einige hübsche Erzählungen Gött's sind unter dem Namen „Nachdenkliche Geschichten“ von Dr. G. Manz, einem Freunde des Verstorbenen, herausgegeben worden und im Greifenverlag zu Rudolstadt erschienen. Eine Lebensbeschreibung Gött's, verfaßt von Fritz Dropp, ist im gleichen Verlage unter der Bezeichnung „Emil Gött's Vermächtnis“ herausgekommen. — Sein Lustspiel „Der

Schwarzkünstler“ steht auf dem diesjährigen Winterspielplan des Neustädter Schauspielhauses in Dresden.

Otto Hanisch, als „Dr. Otoman Zar-Abdust Ha'nisch“ Führer und „Meister“ der „Mazdaznan“-Bewegung, wird neuerdings in der „AZ am Abend“, München, vom 22. u. 28. 9. 1925 äußerst heftig angegriffen. Er wird als Hochstapler geschildert und unter Bezug auf ein Schreiben des deutschen Konsulats in Los Angeles vom 7. 5. 1925 als fittlich defekter Mensch gekennzeichnet. — Neuerdings hat St. Omar, der Herausgeber der „Arischen Lebenskunst, Revue“; ein Buch veröffentlicht, „Aus meinen Memoiren“, in dem er über den „Fall Hanisch“ aus eigenem Erleben berichtet. Er nennt ihn, unter Hinweis auf zahlreiche Einzelsfälle, „einen Schädling vor dem sich jedermann ernstlich vorsehen muß, um nicht das Schicksal so mancher Gutgläubiger zu teilen“. „Er hat auch die Methode mit Cagliostro gemeinsam, nämlich wie ein richtiger Marktschreier sich durch eine echt amerikanische Klame berühmt zu machen“. Hingewiesen wird auch auf seine eigenartigen Erfolge bei den Chicagoer Schweineschlächtersfrauen, ferner auf eine Satyre, die Upton Sinclair über Hanisch schrieb, über den „Meister Otoman Zar-Abdust Ha'nisch, Rab Magi des Tempel El Aharman in Zentralasien, Kalantar der Mazdaznan-Bewegung, Dastur des Shing-Shang-Ordens“.



Zeitschriften



Neue Blätter. Sexualhygiene — Lebensreform, Dresden-N., Fiedlerplatz 2; Neu-Sonnefelder Jugend, Sonnefeld b. Coburg; Arische Aufklärungsbriefe, Oliva (Danzig) Friedenstr. 4; Volkshochschule, Hamburg 8, Konrad Hanf Verlag.



Bücher



Dr. Fränzel Walter: Das erste Landschulheim für **Blindkinder.** Sonderdruck der „Freude“, 10 S., 50 Pfg. Selbstverlag des Verfassers: Bergschule Hochwaldhausen, Post Herbststein, Hessen 1925. Die Vegetarier-Schule der Zukunft! Ein Ideal, das Wirklichkeit werden will. Vorzüglich!

Ankenbrand, L.: **Erziehung des Kindes zur Tierliebe.** 97 S. 1 Mk. Verlag Neu-Sonnefelder Jugend, Sonnefeld bei Coburg. Allen Eltern und Erziehern zu empfehlen! Es ist von einem Verufenen geschrieben und kann viel Segen stiften. Verbreitung dringend ratsam.

Dr. Klatt, Georg: **Die Alkoholfrage.** 206 S. Mit 28 Abbildungen, Mimir-Verlag Stuttgart 1925. Eine Gesamtdarstellung mit besonderer Berücksichtigung der Aufgaben der Schule. Inhaltreich und gründlich, Ausstattung trefflich. Der Ernährung sind nur wenige Worte gewidmet. Das Laster der Fleischkost als Hauptursache des Alkoholbedürfnisses, ist unberücksichtigt geblieben. Fleischkost bedingt Alkoholgenuss! Bei Neuauflage, die dem verdienstvollen Buche zu wünschen ist, darf diese Quelle des Übels nicht nur nicht unberücksichtigt bleiben, muß vielmehr grundlegend werden. Dieses würde Wirkung und Verbreitung bedeutend fördern.

Brosin, Marie: **Aus dem Jugendlande einer alten Frau.** 202 S. In Ganzl. gbb. 4.50 Mk., 1925. Hanseatische Verlagsanstalt, Hamburg 36. Dieses Buch besitzt alle Vorzüge, die Jugenderinnerungen eigen sind. Es darf jedem empfohlen werden, zugleich ein Geschenkwerk im besten Sinne. Der Buchschmuck ist ansprechend, wie die ganze Ausstattung. Inhaltlich geblieben und geschmackvoll im äußeren.

Rudolph, Walter: **Der Kompost, seine Bedeutung, Bereitung und Anwendung.** 32 S., 60 Pfg., 1925. Verlag „Fürs Land“, Horben-Freiburg. Für Gärtner und Bauern gleich wichtig und lesenswert. Der Komposthaufen bedarf der Aufmerksamkeit jedes Sieblers. Rudolph ist Vegetarier und verfügt über vieljährige landwirtschaftliche Erfahrung.



L. Speisen für Kurzwecke

Von Frau Luise Dehse, Hannover

123) Beerenobst.

Für Sommerkuren eignen sich Erdbeeren wie die übrigen Beerenarten, jedoch hüte man sich vor Uebertreibung, damit die Obstsäure keinen Schaden anrichtet.

124) Fasten oder Apfelkur?

Bei manchen Gesundheitsstörungen würde ein mehrtägiges Fasten vorzügliche Dienste tun, aber viel angenehmer ist eine dreitägige Apfelkur, die darin besteht, daß man morgens, mittags und abends je 2 rohe Äpfel genießt, im übrigen aber jegliche Nahrung ausschließt. Der Erfolg ist überraschend.



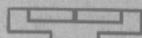
M. Krankenkost

Allen Kranken ist eine leichte Kost anzuraten. Bei fehlender Eßlust biete man nichts an, bei geringer Eßlust gebe man nur wenig auf einmal. Schwere Weine und eiweißreiche Speisen nützen dem Kranken nichts, sondern nur diejenigen Nahrungsmittel, welche seiner Verdauungskraft angemessen sind. Eier, Käse, Gebratenes, Fetttes, scharfes Gewürz und alkoholische Getränke wie auch Bahnenkaffee sind auszuschließen. Am sichersten geht man bei Schwerkranken, wenn man ihnen nur rohe geschabte Früchte, Erdbeeren, Traubensaft oder andere Fruchtsäfte und leichte Suppen verabreicht. Besonders bei Magenverstimmung, Erbrechen und andren Verdauungsstörungen wirkt roher Apfelbrei sehr wohlthuend. Das Erbrechen der Kinder wird in den meisten Fällen sofort gehoben, wenn man einen tadellosen Apfel mit silbernem Löffel schabt und davon dem Kinde etwas reicht. Auch kühles Zitronenwasser ist zu versuchen. Fruchtsuppen verdicke man mit Moudamin oder Grieß: Suppe von Hafermehl oder Hafersflocken mit ganz wenig Salz und Zucker ist besonders zu empfehlen.

Gute Dienste leistet ~~Getreidemehl~~ aus feinem Weizenmehl mit Wasser zubereitet. Man quirt einige Löffel Mehl in kaltem Wasser klar und gießt dieses nach und nach in kochendes Wasser, welches mit etwas Butter, Zucker und Salz versetzt war. Der Brei muß etwa 10 Minuten auf schwachem Feuer kochen; er kann ohne jede Beigabe sowie mit Beigabe von Fruchtsaft oder Milch gegeben werden. Eine vorzügliche Kraftsuppe erhält man, wenn man statt des feinen Weizenmehles abgeseihtes Weizenschrotmehl verwendet und auf 1 l Wasser 1 Tasse Milch hinzusetzt. Diese Suppe muß etwa 10 Minuten auf schwachem Feuer kochen; man kann auch nur Milch dazu nehmen.

Wenn Fieber vorhanden ist, reiche man frisches Wasser, auf Wunsch mit Fruchtsaft, besonders mit Zitronensaft und Zucker gemischt. Unter Umständen gebe man die Getränke warm, bei Schüttelfrost und Schwißpackungen heißes, schwach säuerliches Zitronenwasser mit Zucker (Saft einer halben Zitrone auf ein Glas Wasser), sonst bei Fieber kühl.

Bei zunehmender Erholung darf man zu festeren Speisen, leichtem Gemüse, Kartoffelbrei, Apfelbrei und Reis speisen übergehen. Grüner Salat leistet dann gute Dienste.



Neuland-Kalender. Allgemeiner deutscher Volkskalender. Herausgegeben v. F. Goesch, 80 S., 50 Pfg., Neuland-Verlag G. m. b. H. Hamburg 30, Eyrendorfer Weg 211. Ein gutes, billiges Volksbuch. Im nächsten Jahrgang sollte der Bedeutung einer naturgemäßen Ernährung, ohne die wir im Kampfe gegen den Alkoholismus nicht vorwärts kommen, gedacht werden.

Jung Siegfried Kalender. 48 S. 25 Pfg. 100 St. 20 Mk. Neuland-Verlag G. m. b. H. Hamburg. Dieser Jahresscheiter kommt zum ersten Male heraus und verspricht eine gute Entwicklung. Er ist fortschrittlich eingestellt, aufbauend, nicht einseitig alkoholfreundlich: Hindede lehrt „Die Kunst, zu essen“. Der äußerst billige Preis erlaubt es, das Buch vielen Kindern in die Hände zu legen. Es ist ein wirksames, dabei gar nicht aufdringliches Werbemittel. Kaufen und in Schulen und Anstalten verteilen!

Kalender-Kreuz-Jahresweiser. 64 Blätter zum Abtrennen, 3 Mk. Deutsch-Christenhaus Jellerau bei Dresden. Ein inhaltvolles, wertvolles Werk, das seinen Herausgeber, Bruno Tanzmann, ehrt. Der reiche Bildschmuck ist von hohem künstlerischen Wert, die Ausstattung einwandfrei, der Preis mäßig. Die Lebenserneuerung ist leider nur durch eine Karrikatur (Bl. 12) wenig vorteilhaft vertreten. Der Kampf gegen Rausch, Rauch und Blutgier ist oberste völkische Pflicht!

Wörishofener Kneipp-Kalender. 96 S. 60 Pfg. Verlag Josef Kösel & Friedrich Pustet K. G. München. Enthält viele, sehr gute Aufsätze und treffliche Bilder, auch der Vegetarismus ist (Bl. 71) erstmalig erwähnt. Der Alkohol wird bekämpft, aber die Fleischkost beherrscht noch alles.

Swiger Tageskalender. 1.60 Mk. Verlag W. Diez, Rheinsheim, Kr. Karlsruhe. Mehrere Scheiben, deren obere in Buntdruck, die, ähnlich den Sterntafeln, nach dem täglichen Stande eingestellt werden können. Sinnreich und vielseitig brauchbar.

Vegetarische Frauen-Zeitung.

Vegetarische Presse wird unsere Zeitschrift ab 1. 1. 1926 heißen! Die Namensänderung ergibt sich aus der aufstrebenden Entwicklung, die das Blatt genommen hat; sie entspricht zugleich einem lebhaften Wunsche vieler Freunde. An der Richtung der Zeitschrift ändert sich nichts. Die Belange der Frauen hoffen wir, falls uns künftig eine regere Förderung zu teil wird — um die wir hiermit bitten — weit entschiedener vertreten zu können. Unser Hauptziel ist die Vorwärtsführung der vegetarischen Bewegung im deutschen Sprachgebiet.

Auflage-Erhöhung. Ab 1. 1. 1926 erfolgt erneut eine Steigerung der Auflage. Bezugspreis bleibt unverändert.

Anzeigenpreis-Erhöhung. Mit der Auflage-Steigerung, die selbstverständlich eine bedeutende Mehrausgabe erfordert, ist eine Erhöhung der Anzeigenpreise (seit 1. 4. 1924 unverändert!) verbunden.

N. Brotaufstrich

1) Pflanzenbutter mit Äpfeln.

Bestandteile: 250 g Kokosnußbutter, 250 g Erdnußöl, 3 geriebene Äpfel und etwas Salz. Die geriebenen Äpfel (oder Ringäpfel) werden in dem Öl hellbraun gebraten. Sobald die Äpfel anfangen knusprig zu werden, nehme man sofort den Topf vom Feuer und gebe das Kokosnußfett hinzu, ohne nochmals aufzukochen, da sonst die Äpfel leicht zu dunkel werden. Hierauf salzt man die Masse und läßt die nun fertige Butter unter mehrmaligem Umrühren erkalten. In heißer Sommerszeit nimmt man weniger Öl; nach Geschmack kann auch eine kleine Zwiebel hinzugefügt werden.

2) Pflanzenfett.

In 200 g Öl (Erdnuß- oder Olivenöl) werden 2 mittlere Äpfel und eine kleine Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten, goldgelb gekocht. Nachdem werden 250 g Kokosnußfett, 1 reichliche Messerspitze Beifuß oder Majoran hinzugefügt und aufgekocht. Dieses gießt man durch ein Sieb und läßt es erkalten. Es ist ein schmackhafter und beliebter Brotaufstrich im Winter.



Anmerkung. Anstelle der Zwiebackskrumen kann auch geriebene Semmel benutzt werden.

Die Verwendung von Eiern ist, auch von Anfängerinnen, einzuschränken und später möglichst ganz auszuschalten.

Mitarbeit ist notwendig und erwünscht. Kurze, doch genaue Angaben enthaltende Berichte über wesentliche Vorkommnisse auf dem vegetarischen Gebiete, über neue Unternehmen, Kundebungen, Ausstellungen, Sportserfolge, Kunst, Presse, aus dem Kreise vegetarischer Frauen und Jugend sind uns herzlich willkommen. Beschränkung auf kurze, doch genaue, sachliche Angaben gebietet der Platzmangel.

Anschriften. Uebermittlung von Anschriften solcher Vegetarier, die unserer Gemeinschaft noch fernstehen, ist eine Mithilfe, die ebenso sehr jenen, wie der Bewegung und dem Verlage dient.

Beilage. Der Gesamtauflage ist eine Beilage des Natura-Werkes Gebr. Hiller, Hannover, mitgegeben. Beachtung erbeten! Kauft nach Möglichkeit nur bei vegetarischen Unternehmen. Jeder Käufer übt wirtschaftliche Macht!

Frohe Weihnachten!

Lesenswerte Schriften

- Auf Höhenpfaden zur politischen Macht
von Arthur Nothke 50 Pf.
Meister Degenhards Arwert-Wirtschaft
von C. M. Engelmann 15 Pf.
Die Ursachen von Wetterkatastrophen 10 Pf.

Geschenktwerte.

- Der Mensch und die Sonne v. Euren Hbl. 6.—
Lichtwärts von Werner Zimmermann „ 2.70
Ratgeber f. Mütter u. Schwestern
v. Josef Kobler, Hbl. 2.80
Handbuch für deutsche Frauenkleidung 2.80
Verlag der Vegetarischen Frauen-Zeitung.

Verband Deutscher Vegetariervereine

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

Jeder organisierte Vegetarier ist willkommen.

Vereine, die keine Vertreter senden können, werden um schriftliche Stellungnahme und Wahlvorschläge gebeten. (Den Vorstand bilden z. Bt.: Förster, 1. Vors.; Max Voigt, 2. Vors.; Otto Reinhold, Schriftf. u. Schatzstr.; Heinicke u. Stephan als Beisitzer). Anträge bis 20. 12. erbeten.

Deutsche Vegetarische Gesellschaft.

Geschäftsstelle: Dresden-N., Helgolandstraße 11 I.

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

Auskunft bereitwillig gegen 20-Pfg.-Freimarte.

Beitrag: 3.60 Mk. jährlich.

Mitgliedsausweis gegen 20 Pfg. in Marken.

Zusammenkunft: Dienstag, 8. 12. 7 Uhr Waisenhausstraße 15 II: Vortrag über „Biehlose Siedlung“.

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

Oberbayern. Bundesvertreter Hanns Grähmann, Pasing bei München, Karl Beckstraße 3/0.

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

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

Bundesvertreter. Mitglieder, die bereit sind, eine Ortsvertretung für unsere D. V. G. zu übernehmen, wollen sich alsbald melden!

Vegetarier-Vereinigung Berlin e. V.

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

Beitrag: 4.— Mk. jährlich. Wir bitten die rückständigen Beiträge für 1925 auf Postcheckkonto Berlin 3786, Bank Zentrum einzuzahlen.

Boranzzeige: Anfang nächsten Jahres veranstalten wir einen Jubiläums-Abend zur Begrüßung derjenigen unserer Mitglieder, die über 25 Jahre unserer Vereinigung angehören.

Winterfest: Mehrfachen Anregungen werden wir Folge leisten, und in nächster Zeit wieder ein großes Winterfest stattfinden lassen.

Monatsversammlung u. Ausspracheabend: Montag, den 14. Dez. abds. 7½ Uhr bei Homann, Potsdamerstr. 26a. Anträge zu der am 3. 1. 26 in Dresden stattfindenden Hauptversammlung des Verbandes Deutscher Vegetariervereine. Mitglieder, welche gewillt sind, nach Dresden zu fahren, bitte sich zu melden.

Weihnachtsfeier: Dienstag, den 29. Dezember abend 7 Uhr bei Wedl, Cottbusser Straße 15. Jugend und Kinder sind besonders eingeladen. Bitte kleine Geschenke mitzubringen. Für musikalische Unterhaltung ist gesorgt.

Wanderungen: Leiter Herr H. Unverhau, W. 15, Uhlandstr. 30. Sonntag, den 6. Dezember nach den Havelseen, Treffen 10 Uhr in Wannsee Bahnhofs-Ausgang. — Sonntag, den 3. Januar nach Potsdam, Treffen 10½ Uhr in Potsdam Bahnhofs-Ausgang.

Gäste sind bei allen Veranstaltungen gern gesehen.
Bernhard Rieger, I. Vorsitzender.

Vegetarische Gesellschaft, Berlin

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

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

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 (G. B.)

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

Dresdner Vegetarier-Verein

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

Vegetarische Gesellschaft zu Breslau.

Anschrift: Walter Barnert, Breslau, Goldene Radegasse 10 II.
(Postsparkonto 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, Zeißer Straße 13, I. „Ceres“.
Zusammenkunft jeden ersten Mittwoch 8 Uhr.

Vegetarische Gesellschaft zu Hannover.

Vorsitzender Adolf Rehse, Hannover, Karmarschstr. 17.
Mittwoch, den 9. Dezember, abends 8 Uhr, daselbst: ordentl. Hauptversammlung, Jahresbericht, Rechnungsablage, Neuwahl des Vorstandes, Vereinsplan für 1926.

Vegetarische Gesellschaft Zürich.

Obmann: G. Rönig, Zürich, Holbein-Str. 25, Speisehaus Thalyfia.

Vegetarische Gesellschaft Stuttgart

Obmann: Ludwig Ankenbrand, Hasenbergsteige 6 III.
Vereinsabend jeden ersten Montag im Monat abends 8 Uhr in der „Ceres“, Langestraße. Gäste stets willkommen.

Veranstaltungen:

Sonntag, 6. Dezbr.: Wanderung in die Alb, Führer Wilh. Schröder, Hohenstaufen-Rechberg, Abfahrt 8 Uhr Hauptbahnhof, Sonntagskarte Göppingen.
Montag, 7. Dez.: „Vegetarismus und Nationalismus“, Vortrag in der „Ceres“, 8 Uhr abds.

Sonntag, 3. Januar: Weihnachtsfeier in der „Ceres“, 6 Uhr abends. Musik, Gedichtvorträge, Ueberraschungen usw. Unter Mitwirkung von Betty Gmöhling, Karl Humbert und Eugen Beckmann.

Montag, den 18. Januar: „Eigenheim und neuzeitliche Bauweise“, Lichtbildervortrag von Diplomingenieur Hans Weisen in der „Ceres“, 8 Uhr abends.

Montag, 1. Februar: „Vegetarismus und Gesundheit“, Vortrag von Dr. med. Mühlischlegel in der „Ceres“, 8 Uhr.

Montag, 15. Februar: „Vegetarismus und geistiger Aufstieg“, Vortrag von Fr. Marby.

Sonntag, 21. Februar: Ausflug nach Schwäb. Hall, Führer W. Schröder, Abfahrt 8 Uhr Hauptbahnhof, Sonntagskarte Hall.

Montag, 1. März: „Gartenschädlinge“, Vortrag mit Bildern von W. Schröder.

Änderungen vorbehalten.

Verein f. naturgem. Lebensweise (Vegetarismus) Chemnitz.

Gegründet am 18. November 1889

Geschäftsstelle: Fabrikstr. 28, W. Voigt.
Monatlicher Beitrag 40 Pfg.

Wiener Vegetarier-Gruppe.

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

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

Bund für Lebensreform, München

Versammlung und Bücherverleih Freitags, Speisehaus „Jbuna“
Luitpoldstraße 8

Obmann: Math. Buchner, Friseur am Dom, Domfreiheit

Dr. Gustav Rheinstaedter'sche Stiftung.

Geschäftsstelle: Pforzheim, Nagoldstr. 9.

Vegetarische Wohltätigkeitsstiftung Thalyfia.

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

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

Vegetarische Siedlergemeinschaft.

Obmann: Georg Weidner, Dresden-A., Untersdorfer Str. 3 I.

Arbeitsgemeinschaft für Lebenserneuerung von Pirna und Umgebung.

Geschäftsstelle: Pirna, Dohna'sche Str. 18.

Sonntag, 6. Dez. nachm. 3 Uhr Treffen in Großsebkitz-Schule, Vortrag Herr Schulleiter Ramsfer: „Lebensreform und Gottesglaube“. — Sonntag, 10. Januar 1926 Werbeabend.

Verein vegetarischer Frauen.

Mitgliedschaft und Wirksamkeit des Frauenbundes erfassen das gesamte deutsche Sprachgebiet.

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

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

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

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. Weitersagen!

Abzeichen in Silber (900), zum Anhängen, Größe fast
wie 3 Markstück, Stärke wie 1 Markstück, emailliert, 5 Mt.

Ortsvereine.

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

Dresden. Leiterin: Emma Merten.

Vortragsabend: Sonnabend, 5. Dezember 7 Uhr
„Gesunde Ernährung“, praktische Vorführungen mit Kost-
proben. Eintritt 50 Pfg. Rege Teilnahme der Mitglieder
und Einführung von Gästen ist erwünscht.

Märchenabend Freitag, 18. 12. 5 Uhr Helgolandstr. 11.

Rheinland. Als Bundesvertreterin ist Frau Anna
Baugeois in Dieringhausen, Kölner Str. 45, ernannt worden.
Alle Rheinländerinnen werden gebeten, sofort mit ihr Verbin-
dung aufzunehmen und Werbe-Anschriften einzusenden.

Bundesvertreterinnen.

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

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

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

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

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

Rheinland. Frau Anna Baugeois, Dieringhausen,
Kölner Straße 45.

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!

Neu-Sonnefelder Jugend

Geschäftsstelle: Sonnefeld bei Coburg

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 erjucht, den Vermittlungs-
stellen ihres Gebietes Namen und Wohnung bekanntzugeben.
Auskunft gegen 20 Pfg. in Briefmarken.

Neu gemeldet und bestätigt worden sind **Rosstock** und
Wiltshen. Vertretung **Doberaan** ist erloschen.

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

Ortsvertretungen:

Aichersleben am Harz, Fr. v. Steinstr. 5 b, Karl Keil.

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
Eust. Baumann.

Bielstedt. Lessingstr. 21, Frau Eva Mackensen.

Blumenthal, Hannover. Langestraße 90, Karl Blank.

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

Bublitz in Pommern, Langestr. 304, Paul Keinke.

Carlshafen, Weser, Hafenplatz 16, Richard Richter.

Diez (Vahn), Marktstraße 26, Felle-N.-Haus, Frau Schreiber-
Efen, Kaiserstr. 84, Wilh. Groh.

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

Falkenberg b. Grünau (Wart), Germanenstr. 50-90. Bruno Flath

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

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

Sameln, Deisterstr. (neben d. Einhorn-Apothek). E. H. Oberbrock.

Sellerau, Werkgemeinschaft: Wilm Enge.

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

Hirschberg, Schles., Bergwald-Siedlung „Richtland“, Lomnitz,
Erich Treutler.

Liegnitz Pfaffenstr. 66, F. Maist.

Löhnitz (Erzg.), Marktstr. 65, Schuhmachermstr. Gustav Ehler

Lübeck-Niendorf, Mittelschullehrer W. Hertel.

Magdeburg, Dessauer Straße 5, Alice Kieck.

Mannheim. Rheindammstr. 3, V. St. I. Frä. Martha Stelter
(Pflanzenfettseifen, Schriften).

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

Meran (Italien) Pflanzenstein 1. M. Apfel.

München, Kaufingerstr. 25, Domsfreiheit. Friseurstr. M. Buchner.

Nordhausen, Darweg 2 I. Walbemar Gänserich.

Nürnberg. Sternengasse 1, H. Albus, Jungbrunnen.

Oschlag Sa., Buchholz. B. Krasemann Nachf. (Bruno Keilholz).

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

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

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

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

Rosstock, Wollweberstr. 1, Hans Leonhardt.

Schleswig, Friedrichstr. 10. Ludwig Brinkmann.

Schweinfurt. Hauptbahnhof 28. Edmund Müller.

St. Gallen, Schweiz, Säntisstr. 9, Sepp Boffart-Dickler.

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

Struppen (Amtsh. Pirna) Schafferheim, Max Reklaff.

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

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

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

Wiesbaden. Bierstadter Str. 3, H. Bde.

Wiltshen, Kreisptm. Bauken. „Iran“-Versand Joh. Heyde

Würzburg. Büttnerstraße 58. Familie Scheiner.

Wittau. Markt 3, I. Frau Anna Springer.

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 Nußmuse, wie Erdnuß-, Haselnuß-, edites und ind. Mandelmus, Nußrahm, Kokoskreme, Mandelkreme, Nußsahne, Nußtableiten, Nußfrucht-pasten, Kokosbutter, Pflanzenbutter (Margarine), feinste Tafelöle, Nußfleisch, vegetab. Aufschnitt, Tomaten-Nußpaste, Fleischersah (Bratenmasse), Diabetiker-Nahrung, Kindermehl, Honig, Malz-extrakt, Kaffee-Ersatz, Vollkornmehl aus bestem Roggen und Weizen, Naturzucker mit vollem Nährgehalt, Naturreis, sämtliche Südirüde

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.

Vegetarier verwenden z. öfteren Oelung, für die Körperkul-tur, 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!

➔ **Verwendet keine Sadaverfett-Seife!** ➔

Berlin - Zentrum

An Bahnhof Börse — Nähe Alexanderplatz

Reformhaus „Zur Gesundheit“

Neue Schönhauser Str. 7

Sämtliche Nahrungsmittel

Versand nach außerhalb. — Telefon Norden 3065

Reformhaus Eßlingen a. N.

Alkoholfreie Obstverwertung

Walther Gizycki, Eßlingen a. N.

37 Auszeichnungen, Erste Preise, silberne Preismünzen etc.

Obstsäfte, Marmeladen, Obstpasten,

Nußfruchtpasten, div. Früchte u. a.

Versand gesunder Nahrungsmittel. —: Für Einzahlungen

Walth. Gizycki Eßlingen a. N., Postsch.-Konto Stuttgart 5778

Vitamin-Brot d. hefefreie Ganzweizenbrot
m. Nußöl u. Bienenhonig, voll
dextriniert, schimmelfr., 4 Brote M. 2.40 zuz. Porto.
Delikatesse und Wohlthat für **Magen und Darm.**
Reformbäckerei „IRAN“, Wilthen, Sa.

➔ **Füttert Wild und Vögel!** ➔



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 **Nußmühlen**

und alle Haushaltungsgerätschaften zur Zu-

bereitung der Naturkost.

Postscheckkonto: Hamburg 56066.

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 H.-G.

Kornkaffeefabrik

Heilbronn a. Neckar

Mahnruf in 12ter Stunde!

Fleischlose, veget. reine Diät- und Lebensweise schützt uns vor völligem körperl. seelischem und geistigem Zusammenbruch.

Erholungsbedürftige Kranke
erhalten gewissenhafte Heildiät u. Heilbehandlung.

**Praktische
Heil- und Diätkochkurse**
werden an Interessenten jeden Alters und Geschlechts erteilt.

**Privatkochkurse
über Heildiät in Familien**
übernommen. :: Zeitdauer nach Uebereinkunft

**Heildiät-Heimstätte
Menzel**
Überlingen am Bodensee, **Auf dem Stein**

Verjüngungskuren

Ebert Kuranstalt

Im
Kochharz

für naturgemäße Lebensweise
Benneckenstein (unweit
Braunlage-Schierke)
Natürl. Höhengsonne, 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

Vegetarisches Kindererholungs-Heim „Hohenstern“, Garmisch-Partenkirchen

Hindenburgstraße 19 :: Das ganze Jahr geöffnet
Gymnastiklehrerin Leni Petersen / Dr. med. Kuttroff

Fastenkuren,

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

Witzenhausen (Werra)
zwischen Nordhausen und Cassel

Dr. med. **O. Buchinger**
Arzt für Homöopathie und Naturheilkunde

Eine ganze Probekur gratis

Von den berühmten Kuren des Naturphilosophen Alwin Rath für den Kern aller Krankheiten Magen- u. Darm- schwäche und speziell für

Verstopfte, Versteinte, Verkalkte,
Verfettete, Entnervte u. Bruchkranke

erhalten Sie eine Probekur zur Ausprüfung umsonst, die manchen schon allein gesund gemacht hat, darunter Kranke über 70 Jahre.

Vertretungen auch im Nebenberuf gesucht!

BRÜDER-VERLAG, Letschin Nr. 341 Oderbruch

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 ::

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 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 —

Tragt keine Federn, keine Pelze!



D. R. W. Z. 331078

Haide- Honig 9.95 Mk.

edel, rein, jede
Garantie für natur-
reinen Bienenblüten-
honig, bekannte
Güte, 10-Pfd.-Post-
eimer frei Haus Mk.
9.95 Nachnahme. —
Bei Vorkasse 3 Proz.
Skonto. Postscheck
Hamburg 202.
10 seitige Preisliste
über alle Vollnahr-
ung zwecks Ver-
gleich mit der Kon-
kurrenz gern
kostenfrei nebst den
monatlich in eigener
Druckerei
erscheinenden Nuß-
haus-Nachrichten.

Nußhaus Petersen Trittau in Holstein

Namen: Nußhaus,
Nußhaus-Tafelöl, Nuß-
haus-Malz, Nußhaus-
Pakete, Nußhaus-
Verlag, Yade, Ymong,
Isis-Feigen,
Isis-Datteln usw.
gesetzlich geschützt.

In Künstlerhaus wird zuver-
lässige **Stütze** am liebsten blond
und blauäugig, gesucht, die
selbstständig kocht u. den Haus-
halt führt. Hilfe und Gärtner
vorhand. Angenehme Stellung,
Landhaus in großem Garten,
schöne Umgebung. Angebote m.
Gehaltsansprüchen und Bild an
Frau John Gorsleben,
Dinkelsbühl (Mittelfranken).

Gebild. Mädchen (21 J.) sucht
in Vegetar.-Haushalt ab 1. 1.
1926 Stellung als **Stütze** für
Haus u. Küche. Famil-Anschl.
nebst Erlernung der veget. Küche
ermünscht. Stellung in od. nahe
Berlin bevorzugt. Angeb. erb.
unter G. B. 100.

Vegetarierin (23 J.) ernst,
arbeitsfroh, m. sämtlichen Haus-
arbeiten vertraut, sucht Stellung
sodort od. später im **Haushalt**
gegen Vergütung (da mittellos)
Ang. an G. Selke, Johannes-
burg, Ostpr., Fleischstr. 1

Gebild. jung. Mädchen sucht
Stelle als **Helperin** in vegetar.
Kinderh. od. bei Lebensreform.;
schlicht um schlicht. Zuschr. unt.
A. 100 postl. Doberan

Junger Vegetarier, bisher
kaufm. tätig gewesen, wünscht
umzuwappeln, u. sucht **Lehrstelle**
zur gründlichen Erlernung des
Eislerhandwerkes, mit Kost u.
Wohnung. — Angebote erbittet
Johannes Siegert, Gehlsdorf i.
Mecklbg., Alexandrastr. 3.

Weihnachtsbitte

Ein vom Leid schon oft heim-
gesuchtes Menschenkind bittet
Dich, liebe Leserin, recht herzlich
für die Weihnachtsferien um
Aufnahme in Deinem Heim (für
8-14 Tage), wo es ganz natur-
gemäß leben könnte. Ganz an-
spruchlos, zu jeder Mitarbeit
im Haushalt gern bereit (auch
Bureauarbeit, Schulnachhilfe —
bin Hochschul-). Ueberlege ein-
mal, ob Du mir nicht diese
Weihnachtsfreude machen kannst!
Unter „Heimat“.

Vegetar., gebild., gesund, sucht
Lebenskameradin, 30-45 J.,
mit Landhaus, Obst- u. Gemüse-
garten. Briefe erb. unt. N. N. 16

2 Rohköstlerinnen, 20 u. 21 J.,
suchen **Briefwechsel** m. Lebens-
reformern. Zuschr. m. Bild unt.
H. A. postlag. Hagenow, Meckl.

Breslau-Magdanzan. Bess. kaufm. Angest., Ende 40,
Leiter eines Uebersetzungsbüros, franz., engl., span., sucht Be-
kanntsch. m. junger Dame, durchaus gesund, hübschem Wuchs,
wirklich passionierte Natur- und Wanderfreundin, zwecks evtl.
späterer Heirat. — Ftbl. Zuschr. m. Bild, w. zurückgef. wird,
unt. A. Z. 12 a. d. Exp. d. Zeitschr.

Str. Beg. - 25 J. - gelehrt. Holländer, Ende 30, mit
Züchterein auch n. unbek., erwartet ausländ. Gehgenhilfe v. auch
vermögl. od. fäh. **Genosse(in)**, m. Züchterein, Erb. hm., (Dorfs)-
handl. o. f. G. und **Aufenthalt** in r. veg. Umgeb. od. Klima,
und einst. **Reise** n. Gemeinden auf Basis v. allgemein. Fam.
recht u. Selbstarbeit gerichtet. Ausf. sicherbare Ang. m. Ref.
Adressen od. Ansicht erb. an Abr. Herrn H. Lindemann,
Bilberberg, Dosterbeek bei Arnheim, Holland.

Beg., 30 J. alt, ärztl. gepr. in **Massage** u. Atem-
gymnastik sucht für bald oder später Stellung, auch als
Bademeister. Angeb. unt. R. 31 B. Fr.-Ztg.

Feigen, Smyrna-45, Kranz-40, Honig-30, **Nüsse**, Hasel-85
u. 65, Wal-60, Para-90, Erd-30, geröst. 45, Krachmandeln 85,
Maronen 40, Johannisbrot 25, Blockdatteln 60, Muskat 120, **getr.**
Bananen 75, Kalif. Pflaumen 32, Birnen 80, Pflirsische 80, Aprikosen
110, Mischobst 70, Sultanas o. Steine 50, **getr. Weintrauben** 60,
Korinthen 45, **unter 5 Pfd.** von jeder Sorte kann nicht geliefert
werden. Frische **grüne Weintrauben** in Kisten a 10 Pfd. M. 7.-!
Preise verstehen sich zuzügl. M. 1 - Porto für 10 Pfd. Stadtdeich 9
Nachn. od. Vork. Postscheck 32117. **A. Rolfs, Hamburg Z. 1**

Volksgesundheit

Blätter für soziale und persönliche Hygiene,
Lebens- u. Bodenreform

Beschäftsstelle und Schriftleitung:
Reichenberg (Böhmen), Laufergasse 5

„Die Lebensreform“

nennt sich mit Recht eine Monatschrift für neue Lebensgestaltung.
Sie vereinigt in glücklicher Weise die geistige u. die körperliche
Seite und erscheint berufen, das Zentralblatt derer zu werden,
denen Völkerverständigung, Vegetarismus und Verzicht auf alle
Narkotika als die Voraussetzung für eine Lebenserneuerung gelten.

Heidenheim

Notar O.

Verlangen Sie kostenlos Probenummern vom
Lebensreform-Verlag, Frankfurt am Main,
Sachsenlager 6

(12 reichhaltige Hefte jährlich nur M. 3.—)

Säurevergiftung

die Ursache von 60% aller Erkrankungen.

Rheumatismus, Entzündungen aller Art, Zucker-
krankheit, Hautkrankheiten und viele andere sind
Folgeerscheinungen von Säurevergiftung.

Lesen Sie die neueste Broschüre von
Dr. med. J. Oberdörfer

„Die Blutensäuerung als Universalkur“

— Preis 40 Pfg. —

Ab-Ba-Versand Berlin-Wilmersdorf
Brandenburgische Str. Tel. Pfalzburg 8002

Spesehäuser —

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

Baden-Baden, Pension Lannensried, A. Selb-Gisä-Janaj. 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 Schönhauser Str. 10 Meinung

Friedrichstr. 151, I. Beget. Speisehaus Carl Behnke.

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

Brünn, Mähren, Johannesgasse 9. J. Richter.

Budapest, Muzium Ring 17.

Cassel, Regat. Speiseb. Pomona, Hohenzollerstr. 171.

Dresden, Moritzstraße 14, I. „Eintracht“. A. Kosohl.

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

Dresden-Loschwitz, Dr. Möllers Sanatorium.

Ellrich (Südharz) „Schülerheim“, Erholungsstätte für Freunde naturgem. Lebensweise. Dr.: Kurt Huetthier.

Embsen, Kreis Lüneburg, Erholungsheim Marie Emme.

Erfurt, Moltkestr. 26 vorübergehend geschlossen.

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

Frauentorf Bez. Leipzig, Erholungsheim „Erdenglück“.

Freienwalde Oder, Mt. Schwz. Seidemann Frankfurterstr. 97

Garmisch-Partenkirchen Kindereibesungsh. „Hohenflern“, Hindenburgstr. 19, Dr. med. Ruttroff.

Glübingen, Ferienb. (Hochwald) Post Begendorf 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. Speiseb. Jungbrunnen. Ernst u. Lina Bauer.

Hamburg, Beim Strobbause 501, „Kleibungehaus“ (n. Reformb.) Herta Reichel-Roebe

Erholungsheime

Hamburg, Neuerwall 13, Gebr. Schubarth.

Brandsende 3, Wlth. Kirsten

Hannover, „Mimirs Quell“. Regidientor Ecke Rummelstr. Frau Schellwald.

Bahnhofstr. 13a, Rufts veg Speisehaus.

Hirschberg, Schles., Bergwald-Eiedlung, Pichland, Pennitz, Post und Bohn Hirschberg-Ferien-Erholungsheim.

Lehrade b. Mölln in Lauenburg Sanat r. Diätreform.

Leipzig, Zeitzer Str. 13, Ceres.

Italien: **Locarno-Monti** b. Engelmann, möbl. Zmr. m Kochg

Locarno-Monti (Südschweiz) Pension Fotos.

Locarno-Orselina Pension Tragola (Reichsdeutsch)

Lunzemühle bei Brennstadt, Kreis Sagan, Schlesien.

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

Marling bei Meran (Italien) „Villa Erna“

München, Luisenpoldstr. 8 (am Hauptbhf., hinter Tieppalast) „Jouna“.

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

Plauen i. V., Reformhaus Altmarkt 8

Saalfeld (Saale). Wald-Sanat Sommerstein. Naturkuren

Sarnen a. S. Obwalden Schweiz, Erholungsheim Friedensfeld.

Sonderburg bei Blaubeuren, Beget Erholungsheim von Eugen Lhumm.

Sonnefeld b. Coburg, Kinderheim Neu-Sonnefeld.

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

Tübingen (Bodensee), Auf dem Stein: Heildiat-Heimstätte Menzel.

Witzenhausen (Werra) Beget. Kurb. Dr. med. D. Buchinger

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

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

Zeile bei Jahresauftrag je Heft 25 Pfg.

Es gibt nur eine

verbürgt reine Pflanzenbutter, die den höchsten Anforderungen gerecht wird. „Marke Eden“ bietet Ihnen das, wonach Sie bis jetzt vergeblich suchten: Reinen, süßen Duftgeschmack, hohen Nährwert, lange Haltbarkeit und niedrigen Preis. — Wer sie versucht hat, bleibt ihr treu! — Erhältlich in den meisten Reformgeschäften, sonst versendet 8 Pfund gegen Nachnahme für M 8,— postfrei die

Waren-Abteilung „Eden“, Oranienburg (Mark)

Buchhandlungen.

Berlin C. 2. Neue Promenade 6 Max Breittenz.

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

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

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

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

Dresden. Blockhausgasse 1. Mondo-Verlag.

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

Frauentorf Bez. Lpz. „Erdenglück“. Verlag für die Lebensreform. Druck. frei. B. Winkler.

Liegnitz. Versandbuchhandlg. „Venusal“. Liste wichtiger Schriften kostenlos.

München. Ottoststraße 1. Fortschritt. Buchhandl. J. Steves und D. Lechler.

Neukölln, Karlsgartenstr. 14. Richard Neumann.

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

Dixen, Sachsen: B. Krausemann Nachf. (Bruno Keilholz).

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

Sonnefeld b. Coburg, Verlag Neu-Sonnefelder Jugend.

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

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

Teiendorf bei Reichenhall. Gesundbrunnen-Verlag.

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

Reformhäuser.

Berlin N. 54. Choriner Str. 68 II. Jörn.

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

Berlin Thalytia Wilhelmstr. 37

Berlin W 9. Linstr. 40. Gesundheit-Zentrale.

W. & A. Adorno, Köpenicker Str. 96 rechte, Keller.

Berlin-Tempelhof, Dreieckstr. 45. Reformhaus Bio. Eugen Kraush.

Carlshafen a. d. Weiser Dürerbau Richard Richter.

Chemnitz. Zahnstr. 28, „Freya“ Zub. W. Voigt.

Diez (Lahn) Marktstraße 26. Felle-Haus.

Dresden. Thalytia, Schloßstr. Erfur, Weitergasse 8, Reformwaren-Vertrieb Randt.

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

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

Leipzig. Thalytia, Neumarkt 40.

Mannheim, Rheindammstr. 3 V. Martha Steller.

München. Thalytia, Marienplatz 29.

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

Plauen i. V., Reformhaus Altmarkt 8.

Reichenberg Böhmen, Leipziger Platz 1. Glaser.

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

Wien VI. Linienng. 33. „Warenvertrieb Wohlfabri“ der österr. Naturbeiv. (auch Wander- u. Sportausrüstung).

Zeile bei Jahresauftrag je Heft 25 Pfg.