

Vegetarische Frauen-Zeitung

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



De-Vau-Ge- Nußmus!

ist eine energiereiche, spannkraftige und dabei leicht verdauliche Nahrung. Es enthält Eiweiß und Fett in natürlicher Emulsion. Als Brotaufstrich, in Verbindung mit Pflanzenmargarine, Marmelade oder Honig gegessen, ist es eine Delikatesse, und sollte nicht

nur deshalb, sondern auch wegen des hohen Nährgehaltes die Beachtung jeder Hausfrau finden. Abgemagerten, sowie bleichsüchtigen und blutarmen Personen wird es bei täglichem Genuß ganz besondere Dienste erweisen.

De-Vau-Ge-Erdnußmus ¼ Dose M. 0.85
angenehmer Geschmack, 31% Eiweiß, 56% Fett.

De-Vau-Ge-Kokos- u. Erdnußmus ¼ Dose M. 0.95
lieblicher und süßer Geschmack.

De-Vau-Ge-Haselnußmus ¼ Dose M. 2.60
voller u. reiner Nußgeschmack, 17,4% Eiweiß, 62,6% Fett.

De-Vau-Ge-Honignußmus ¼ Dose M. 1.25
vortreffend im Geschmack und hochnährwertig.

De-Vau-Ge Indisch. Mandelmus ¼ Dose M. 2.20
17,85% Eiweiß, 52,5% Fett.

De-Vau-Ge-Mandelmus ¼ Dose M. 2.90
aus nur feinen, süßen Mandeln hergestellt, sehr zart und mild, 23% Eiweiß, 52,3% Fett.

Erhältlich in fast allen Reformgeschäften, wo nicht, direkt ab Fabrik. Preislisten und Prospekte gratis und franko! Wiederverkäufer gesucht.

Deutscher Verein für Gesundheitspflege
Abtlg.: Nahrungsmittelfabrik und Mühlenbetrieb / Hamburg 35.

„Die Beste“ Pflanzenbutter

(Vegetabile Margarine). Die beste nach vegetarischen Grundsätzen hergestellte feinste und zarteste Qualität. Postpaket, 9 Pfd Inhalt, GM 8.50, (Ladenpreis Pfd. GM 1.10)

Sesam- oder Erdnußöl

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. 4868

Wer Mahr's poröse Wäsche trägt,
den Grundstein zur Befundheit legt.



Fordern Sie noch heute in ihrem allereigensten Interesse
Gratisprospekt Nr. 30, Stoffmuster und Angabe
von Verkaufsstellen von den alleinigen Fabrikanten

Mahr & Haake, Hamburg 23

Hammersteindamm 52/54

Geschenkwerte.

- Obst und Brot v. Schlickeysen geb. 3.50, Hbl. 4.50
 - Blut oder Frucht v. " " 3.50, " 4.50
 - Matgeber f. Mütter u. Schwestern 1.50, Hbl. 2.-
 - Heimgefunden von Richard Stohl geb. 2.40
 - Lichtwärts von Werner Zimmermann 2.50
 - Der Mensch und die Sonne v. Euren Hbl. 4.-
 - Handbuch für deutsche Frauenkleidung geb. 2.-
- Verlag der Vegetarischen Frauen-Zeitung.

Verwendet keine Kadaverfett-Seife!

Neuland-Weizenflocken

— Vollwertigste Nahrung
— Ersatz für Fleisch und Brot —
geröstet, daher sofort roh genießbar
Preis 1 Paketes (Mahlzeit für 6 Pers.)

—><— Kronen 4. —><—

Reformkaufhaus Glaser

Reichenberg i. Böhme., Leipziger Platz 1



Die wohlschmeckende Edelkost in vielseitiger Form.

Eine Quelle der Kraft, für Alt u. Jung,
Gesunde u. Kranke. — Beim Uebergang
zur Lebenserneuerung, wie auch zum
dauernden Gebrauch gleich wertvoll.
Erhältlich in den bekannten Spezialgeschäften.

Jedem Vegetarier sei empfohlen:

Die Lebenskunst. Zeitschrift für persönliche Kultur, Rund-
schau auf dem Gebiete moderner Reformarbeit (Lebens-
weisheit und Charakterbildung, naturgemäße Lebens- und
Heilweise, Alkohol- und Tabakabstinenz usw.). Preis viertel-
jährlich 1 M. Probe-Nummer kostenlos vom Herausgeber:
Karl Lentze, Leipzig, Körnerplatz 6.

Rein vegetarische Lebensmittel

wieder lieferbar:

Frikandella, Fleischersatz roh Pfund Mk. —.70
zur Herstellung von Frikandellen usw.
Fleischersatz, fertig Dose „ —.65
fertig für kalten und warmen Gebrauch
Wurstersatz, fertig Dose „ —.70
als Brotbelag usw.

Man verlange unsere Waren in einschlägigen Geschäften wie
Reformhäusern usw. Wo nicht erhältlich direkt ab Fabrik.

Neue reichhaltige Preisliste über
Gesunde Nahrung vom Natura-Werk.

Natura - Werk Gebr. Hiller, Hannover

Postfach 34

Tragt keine Federn, keine Pelze!

Apfelsinen

in Kisten à 45-120 Stck., je nach Größe 12, 8, 7, 5 Pfg.

la Smyrna-Feigen br. 10 Pfd. Mk.	3.—
la Bari	10 „ 3.—
la Kranz	10 „ 3.—
la Sevilla	23 „ 4.50
23er Smyrna	12 „ 4.50
fr. helle Datteln	10 „ 6.50
gr. Trauben-Rosinen	10 „ 2.50
getr. Bananen	10 „ 9.—

Nüsse: Hasel 75; Wal 55; Para 70 Pfg. Krachm. 80; Kokos-
nüsse 30 Pfg. Johannisbrot br. 10 Pfd 2.—; getr. Sauerkirschen
10 Pfd br. 5.—. — Preise fest zuzügl. Porto, Nachn

Postscheck. Hbg. 32117.

Arthur Rolfs, Hamburg D 1, Schleusenstr. 31

Paul Herrmann, Dresden - A. 10

Fernruf 20778 Rietschelstr. 4 Postscheck 11352

Erste Reformbäckerei am Platz

Brot: Herrmann's Vollkornbrot, Vollkornbrot n. Professor
Finkler, Hersteller des Steinmetz Kraft-Brottes, Weizen-
schrotbrot und Rosinenschrotbrötchen.

Nährwieback u. Tafelwieback

Mehl-Verkauf

Alle anderen Backwaren in bekannter Güte auch zum
Wiederverkauf.

Das Alltagskleid

Henny Polenske und Tochter, Oranienburg-
Eden 278/279 (gegr. 1914 in Berlin)

Versandgeschäft für Damen-
Kleidung und Unterkleidung

Strümpfe, Socken mit breiter Spitze	} auch für Herren und für Kinder
Die echten I. P. Müller - Sandalen	
mit passenden Strümpfen und Socken	
I. P. Müller-Schuhe und Stiefel.	

A. Schönherr, Seifenfabrik, Dresden 23

empfiehlt wieder in bekannter Güte

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

Vitamella Pflanzenfett-Haushaltseife à Pfd. 75 Pfg.

Vitamella Borax-Seifenspäne, höchste Reinigungs-
kraft, gr. Schonung d. Wäsche à Pfd. 65 Pf.
Vertreter und Grossbezug Rabatt.

Legen Sie nicht den Wert bei Feinseife auf das
Parfüm, sondern auf deren Bestandteile! Meine

ist. hygienische Pflanzenfett-Feinseife
Marke „Nußbaum“

ist aus den edelsten Rohstoffen hergestellt und garantiert
frei von Tierfetten. Vegetarier verwenden nur meine **Nuß-
baumseife**. Erhältlich in Reformgeschäften u. Drogerien,
wo nicht direkt von dem Alleinhersteller

Wilhelm Friess, Memmingen (Bayern)

Prospekte gratis, Musterstücke gegen Einsendung von 50 Pfg.

Vegetarische Frauen-Zeitung.

Amtsblatt des „Vereins vegetarischer Frauen“.

Herausgeberin und Schriftleiterin:

Martha Förster, Dresden-N. 6, Helgolandsstr. 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.

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

Heft 3

März — 1925 — Lenzing

8. Jahrgang



Siebenbürgen



Im Januar d. J. hielten 36 junge Leute (Touristen, Felsenkletterer und Athleten) in Budapest eine Weltmeisterschaft im Laufen von 10 km ab, wobei es großes Aufsehen erregte, als zu den startenden jungen Leuten sich ein grauhaariger älterer Herr gesellte und seine Teilnahme am Wettlaufen meldete. Es war der 62 jährige Henrik Ripcsam, welcher seit 20 Jahren streng vegetarisch lebt. Er widerlegte den Einwand der großen Menge, daß die vegetarische Lebensweise keine Kraft gebe, glänzend, indem H. Ripcsam 30 von den 36 kräftigen jungen Leuten hinter sich ließ und in bester Verfassung als Siebenter unter stürmischem Applaus der Zuschauer beim Ziele ankam. Einige Budapester Blätter würdigten wahrheitsgemäß diesen glänzenden Sportler, des alten Vegetariers, welcher Umstand manchem die Augen geöffnet haben dürfte. —

Bei dieser Gelegenheit möchte ich nicht unerwähnt lassen, jene hocherfreuliche Erscheinung, welche seit ca. 2 Jahren in Siebenbürgen (gegenwärtig zu Rumänien gehörend) ins Leben trat, wo Herr Béla Bicsérdy (ein älterer Bruder des Vorstandes des ung. Vegetarier-Vereins Tibor v. Bicsérdy) seine vieljährige reiche Erfahrung und tiefes Wissen auf dem Gebiete der Naturheilkunde und des Vegetarismus unter das Volk zu bringen sucht. — Seine bisher in mehreren 1000 Exemplaren erschienenen drei umfangreichen Werke sind von größtem Wert und bilden für einen jeden, der es mit seiner Gesundheit ernst meint, geradezu unentbehrliche Studien. Béla Bicsérdy predigt, daß durch strenge Einhaltung des Frugivorismus (Obstdiät) und eines rationellen Fastens das Leben bei guter Gesundheit in ungeahnter Weise verlängert werden könne und seine Werke handeln von der wahren Lebenskunst und der Wissenschaft vom glücklichen Leben. Sie lehren, daß sich das Glück aufbaue auf der Gesundheit des Lebens, welche ein Gut an und für sich ist und welche weiter der notwendige Untergrund, der Mutter- und Nährboden für alles Höhere, das geistige und moralische des Lebens ist. — Verfasser gibt Mittel und Wege, durch welche man jenem Ziele mit Erfolg zusteuern könne. B. Bicsérdy, der sonst Maler, Musikünstler und Athlet ist, bereist die größeren Städte Siebenbürgens (Hermannstadt, Kronstadt, Maros-Básarhely usw.), hält überall vor Tausenden öffentliche Vorträge, erteilt praktische Winke und die Zahl der durch ihn mit Diät und sinngemäß angewandte Fastenturen Geheilten beträgt bereits viele Hunderte. Eine erfreuliche Folge seiner unermüdbaren Tätigkeit ist, daß in Maros-Básarhely (eine Stadt mit 40000 Einwohnern) im Januar d. J. der Siebenbürgische

(Rumänische) Vegetarier-Verein gegründet wurde, dem sich allsogleich allein in dieser Stadt über 100 neue Vegetarier anschlossen haben und zu dessen Präses ein angesehenener Advokat und Vorstand der Meteorologischen Anstalt, Dr. Ernst von Peshyovszky gewählt wurde. Diese wirksame Propaganda und segensreichen Ereignisse lassen den Vegetarismus in Siebenbürgen bald zu einer großen Macht heranwachsen, so daß die reaktionäre Gegnerschaft (wir wissen wohl welche jene sind) mit sichtlichem Unbehagen den Gang dieser hocherfreulichen Bewegung verfolgt, ohne dagegen ankämpfen zu können, da die Presse in höchst lobenswerter Weise (unter den dortigen Zeitungsschreibern befinden sich schon mehrere Neuüberlebte) alle Angriffe und Anrempelungen gerecht und energisch zurückweist. —

Es sei noch erwähnt, daß in Rumänien (besonders in Siebenbürgen und auch in Ungarn) die Zahl solcher groß ist, die von ihrem schweren Leiden (Lungenkrankheiten, selbst Krebs) durch strenge frugivore Diät und Fasten, ihre Gesundheit binnen kurzer Zeit erlangten. —

Diese Tatsachen zeigen so recht, welche außerordentlichen starken Einfluß eine natürliche (frugivore) Ernährung und Fastenanwendungen auf den bildungsfähigen Körper und Geist auszuüben vermögen. — Je einfacher, ungestümter die Ernährung ist, desto größer ist der Erfolg.

Wir traten mit dem Siebenbürgischen Vegetarier-Verein in innige Berührung und werden in diesem Sommer mit unternehmungslustigen neuen Vegetariern die wildromantischen Karpathengebirge bewandern. —

Nun Vegetarier aller Länder, wachet, werbet weiter Schließt euch vereint den Kämpfern gegen den mächtigen „Erz teufel“ an. Wir Kämpfer können recht gut auch getrennt marschieren, aber vereint wollen wir schlagen. Festlie Ueberzeugung und Einigkeit, verbunden mit tatkräftigem Willen macht stark. —

Tibor v. Bicsérdy,

Präsident des ung. Vegetarier-Vereins



Ernährung



Frucht-Ernährung

Frucht, lat. fructa, bedeutet Erzeugnis der Erde, das aus sich Gewachsene, der Ertrag, der Lohn im Sinne von natürlicher, selbstverständlicher Folge der Arbeit. Deutsch ist vielleicht „Apfel“ Sinnbild der Frucht. Das was reif ist, und von selbst abfällt. Und „Obst“ — das Oberste der Bäume, das nach oben Gewachsene, das zur Sonne Strebende. Die Frucht ist das Vollendete. Früchte reifen an der Oberfläche des Planeten Erde. Die Frucht aller Früchte ist vielleicht das

Wesen Mensch. Wieviel wahrhaftiger Frucht aller Früchte würde er sein, wenn er sich nur von Früchten nährte. Eine reife Frucht!

Gleich wie der Reif seinen Anfang und sein Ende zusammenschließt und Anfang und Ende gleich sind, so wächst das Pflanzenwesen aus dem Samen bis zum Samen. Die Frucht umschließt den Samen. Das flüchtig Schönste und dauerhafte Edelste der Pflanze hat sich in ihr gesammelt und Gestalt gewonnen. Gleichwie der Kristall eben noch nicht da war und wenn seine Zeit gekommen ist, in wenig Augenblicken zusammenwächst zu fester Form — so ist unreife Frucht noch nicht Frucht — sie ist bitter, sauer, giftig. Erst die reife Frucht ist auf dem Berge angelangt da ruht sie aus — sie wächst nicht mehr. Sie kann nur noch zerfallen und neue Werte schaffen helfen. Nichts Neues beabtet sie, nichts Altes hat sie übrig — sie ist rein wie eine mathematische Formel. — Das ist Frucht.

Und was ist Ernährung? Nahrung, von lat naris — Rosenöffnung, genießen auch Herkunft von Nase, weist uns zur eigentlichen Bedeutung von Nahrung. Wir genießen, was wir atmen, was wir sehen, was wir hören, was wir essen, alles was wir von außen durch die Öffnungen unseres Leibes in uns aufnehmen; durch Augen, Nase, Mund, Ohren, Haut. (Geschlechtsverkehr ist Geben und Nehmen innerhalb des Wesens Mensch, da erst Mann und Frau den Menschen bilden). Alles was uns kein Genuß ist, sollten wir nicht genießen. Aber der Mensch hat das Unterscheidungsvermögen beinahe verloren und die Fähigkeit Unangenehmes unbeeinträchtigt zu lassen. In blinder Gier frisst er alles. Schlaf ist Pause in der Nahrungsaufnahme der Augen, Ohren und des Mundes. Haut- und Nasenöffnungen lassen Nahrung ein so lange wir leben und wir bleiben durch unsern Atem verbunden mit dem großen Atem der Erde. Ernährung durch den Mund ist nicht, so und soviel wäg- und meßbare und mit Namen nennbare Stoffe in unsern Magen hineinführen und nun soll von dort aus die Ernährung geschehen. Der Duft, das Aussehen der Speisen, der Geschmack, die Freude am Geschmack, die Dankbarkeit während des Genießens, das Gedenken an Herkunft und an die Fülle der Verwandlungen ist Nahrung und Ernährungsbereitschaft. Während des bewußten Kauens oder Zermahlens und Genießens saugen die vielen kleinen Drüsen der Zunge das Schönste, gleichsam die Seele der Speise auf und vielleicht ist Zungennahrung erste Arbeit für Nerven- und Gehirnnahrung. Die Säfte werden von Nerven aufgezogen bis zu den Nervenzentren. (Soviel ich weiß, auch Ansicht der Moedaenanlebre). Darum ist Schweigen während des Essens dasselbe als Schweigen während des Anhörens von Musik. Die Mahlzeit ist eine Erbauungstunde.

Der Aufbau des lebendigen Wesens ist ein Wunder. Aber ebenso tatsächlich wie der Baumeister das Haus aus kleinen Teilchen errichtet, baut ein inneres Gesetz und lebendige Tempel aus den kleinen Teilchen, die wir in uns hineinlassen. Ebenso wie der Baumeister weiß, aus welchem Material er baut, so wisse der Mensch aus welchem Material er sich selbst und seine Kinder baut. Dies Wissen ist begrenzt. Das übrige überlasse er seinem inneren Gesetz. Je reiner er seiner bewußten Gesetzesstimme gehorcht, desto reiner wird die unbewußte Vernunft walten. Die Eigenschaften des Materials sind auch die Eigenschaften des Baues. Die Eigenschaften dessen, was wir genießen, sind auch unsere Eigenschaften. Wer unreines genießt wird unrein, wer faules genießt wird faul, wer absterbendes genießt wird sterbend, wer verfälschtes genießt wird falsch, wer gährendes genießt wird gährend, wer unreifes genießt wird unreif, Wer Kindernahrung (Milch) genießt bleibt Kind. Wer reine, reife Nahrung genießt wird rein und reif werden. Die Zahl der Früchte auf Erden ist groß. Auch die Zahl unserer heimischen Früchte.

Grasfrüchte: Roggen, Hafer, Gerste, Weizen, Mais, Hirse, Buchweizen.

Krautfrüchte: Heidel-, Preisel-, Erdbeeren, Raps, Kümmel, Fenchel.

Stauden- und Strauchfrüchte: Himbeeren, Brom-, Johannis-, Stachel-, Weinbeeren, Rosenfrüchte, Mohr-, Erb-, Bohnen-, Linsen-, Gurken-, Tomaten-, Haselnüsse.

Baumfrüchte: Walnüsse, Bucheckern, Kastanien, Apfel, Birne, Pflaume, Kirsche, Aprikose, Pfirsich.

Fadenpflanzenfrüchte: Pilze.

36 verschiedene Früchte der Heimerde.

Der Mensch braucht, um letzte Frucht der Erde zu werden, alle Stoffe, die in der lebendigen Erde enthalten sind. Er findet sie in den Früchten der Erde. Er findet mehr als die Stoffe, die wir mit Namen nennen können, wie Kalk, Stickstoff usw., er empfängt lebendiges. Der Tieresser und besonders der gewohnheitsmäßige Stalltieresser begnügt sich mit Stoffen, die das Tier in sich aufgenommen hat; ja er begnügt sich mit dem, was das tierische Blut aus der Nahrung für wert zu seinem besonderen Aufbau erachtet hat. Schweine, Kälber und Ochsen sind die Nahrung der Tieresser (als Zutat die salzarme, aber Stärke und einen Giftstoff enthaltende Kartoffel). Nicht durch Kampf mit dem Siegerpreis des Stärkeren noch durch Arbeit mit dem willig schenkenden Lohn ward diese Nahrung gewonnen, sondern durch langen Betrug und Vergewaltigung der Erde.

Die Umgewöhnung zur Frucht-nahrung scheint mir am besten durch Darbieten der besten Fruchtkost und an Stelle Fleisch noch eine Zeitlang Milch und Rahm, bis auch dieser Saft eines Tierkörpers als überflüssig empfunden wird und als Durstlöcher reines Wasser oder saftreiche Früchte vorgezogen werden. Um einem Rückfall mit großer Gier nach tierischer Kost vorzubeugen, gebe man dem Dämon in uns hin und wieder seinen Bissen in Gestalt von etwas jungem gebratenen Fleisch oder Fisch, dann kommt es von selbst dazu, daß auch das nicht mehr nötig ist und der Mensch sich nichts Schöneres denken kann als Frucht-nahrung. Nichts lebendiges ist exakt. So mag die gar zu starre Idee der reinen Frucht-beweglich bleiben. Wir fügen Honig als letztes Erzeugnis der Pflanze, bevor sie Frucht wird, hinzu. Auch das erste Erzeugnis des Samens, was jung und lebendrängend im Frühjahr aus dem Boden spießt und Wurzeln, in denen die Pflanzen das dauerhafte ihrer Arbeit sammeln, ähnlich der Frucht.

Renate Kreuzler.



Siedlung.



Vegetarier-Siedlung „Sonnenblick“. 17 Morgen, das ist etwa 43000 qm fruchtbares Land stehen uns zur Verfügung. Wir können auf Heu oder Stroh unter Strohdach schlafen, wer ein Bett mitbringt, in diesem. Der Bau eines Weisenhäuschens wird sofort in Angriff genommen, um Bauzeit und Kosten festzustellen. Erweiterung des Bodenbesitzes ist möglich. Dieses Gelände soll als Versuch- und Lehrsiedlung „Sonnenblick“ bestehen bleiben und für den Selbstsiedlern ein Rückhalt sein durch Arbeitsmöglichkeiten, Kreditierung von Samen, Geräten, Nahrungsmitteln und dergl. mehr, soweit es möglich sein wird auch in Bauunterstützungen. Die Organisation der Heuer nicht untergebrachten Siedlungslustigen ist in die Hände des Herrn Reinhold Hülsen, Vorstand des Deutschen Vereins für ländliche Siedlung in Berlin-Steglitz, Treitschkestr. 15 gelegt worden. Ab 16. 3. 1925 sollen wir unseren Einzug halten können. Die landschaftliche Lage ist sehr schön! Anschrift ab 16. 3. ist: „Versuchs- und Lehrsiedlung Sonnenblick“ in Schönwald a. Nr. 80, Kr. Schönau a. d. Ratzbach, Schles. Dies der Anfang der Tat, die wir zum Erfolg bringen wollen. Mit Siedlerheil grüßt B. H. Friedl, Rostwein i. Sa.

Treibbund-Siedlung. Bei Forst, Niederlausitz, hat der „Treibbund für aufsteigendes Leben“ Land erworben. Er will dort eine vegetarische, viehlose Siedlung errichten. Deutsche Lebensreformer, die gewillt sind, sich mit Geld zu beteiligen, können beitreten. Briefe (mit 50 Pfg. Einlage) beantwortet Paul Bombe, Forst.

Vegetar. Siedlergemeinschaft. Das Gesamtvermögen ist bis 28. 2. 1925 auf 147 Mk. gestiegen. Der Gemeinschaft dürfen auch „Förderer“ beitreten. Zahlungen können auch künftig auf Postcheckblatt 43740 Leipzig erfolgen.

* Jugendbewegung *

Jugendtag in Lüdenscheid. Am 7. und 8. 3. findet ein Jugendtag in Lüdenscheid statt. Werner Zimmermann spricht. Fragen an Erwin Bitter, Bahnhofstr.

Arbeitsgemeinschaft junger Lebensreformer in Dresden. In der „Veget. Frauen Ztg.“, im „Zwiespruch“ und in der „Jungen Gemeinde“ hatte Hans Pape die jungen Vegetarier Dresdens für den 16. Hornungs nach der „Weißen Schleife“ zu einem ersten Treffen aufgerufen. Seine Einladung hatte Erfolg. 24 Namen wies die Anwesenheitsliste nach, darunter 4 Mädchen. Ein guter Anfang! Pape verlas Richard Soyka's „Wandervogel! Lied!“ Andere sprachen aufklärende Worte über vegetarische Ernährung. Restabende sollen künftig jeden Montag stattfinden, Wanderungen allsonntäglich. Die erste Fahrt — Moritzburg-Lößnitz — vereinte am 22. Hornungs 9 Teilnehmer sieben Stunden in winterlicher Luft. Auch das Treffen am folgenden Montage war gut besucht. Am 2. im Lenzing und seiner erfohlen Zusammenkünfte im Jugendheim, Seideniger Str 12. Der frische und verträgliche Geist, der in dieser Jugend lebt — alle sind Vegetarier! — läßt eine reichliche Weiterentwicklung erhoffen! Glück auf! S. J.

Junger vegetarischer Kreis Hildesheim. In Hildesheim, wo die Vermittlungsstelle unseres Freundes Bach vielseitig und geschickt wirkt, ist der neugewählte Bezirksjugendpfleger Vegetarier. Im vergangenen Jahre hat sich ein Junger vegetarischer Kreis gebildet. Leiter ist Karl Kaufhold, Langerbagen 43. Restabende sind Sonnabends 8 Uhr altés Mist Dammter. In einem kleinen Landreise sitzen hier 6 vegetarische Junglehrer, teilweise verheiratet, die als ehemalige Wandervögel auch in die Arbeitsgemeinschaften Anregungen zu „neuem Leben“ hincintragen.

* Kinderpflege *

Kleinkind. Werner Zimmermanns Zeitschrift „Lao“ ist in ihrer 4. Ausgabe dem „Kleinkind“ gewidmet. Die darin enthaltenen Aufsätze sind in besonderem Maße lesenswert, vorzüglich eine Darlegung von Rosel Kohler am Anfang des kleinen handlichen Heftes. (Preis 50 Pfg.) Rosel Kohler, die in Schweningen am Neckar eine Kinderkrippe leitet, hat jetzt ihre Erfahrungen in einem Büchlein niedergelegt, das von Werner Zimmermann herausgegeben worden ist. Es kostet 1.50 Mk., Halbleinen 2.— Mk. „Ratgeber für Mütter und Schwestern“ nennt es die Verfasserin. Dieses Buch ist das Beste, das es auf dem Gebiete gibt. Jede deutsche Frau sollte es in Händen haben und weitergeben!

* Vereine. *

Zusammenkunft in Essen. Fr. E. Heide, Inhaber des Instituts für Lebensreform und Leiter unserer Vermittlungsstelle, Beginentkamp 8, erstrebt die Gründung eines Vegetarierversins. Er hat für 1. 3. vorm. 10 Uhr eine Zusammenkunft nach seinem Geschäftsräum, gegenüber der Schanburg, einberufen.

Der „Verein vegetarischer Frauen“ veranstaltete im Berliner Rathauszimmer einen „Rezitationsabend“. Der Vortragende Herr Zeller, brachte eine Blütenlese alter und bekannter

Liebeslieder in schlichter Einfachheit, dabei warmem Herzens und tiefem Gemüt zu Gehör. Gerade in unserer heutigen Zeit, wo die Wolken am Himmel stehen, war die Wiebergabe der schönen Lieder eine seelische Erfrischung. Einige seien hier noch angeführt: (Volkswaisen) Feinsliebchen, du sollst mir nicht barfuß gehn; Aennchen von Tharau (Samländisch), Kommt a Vogel geflogen (Niederösterreich); (Schiller) Die Glocke, (Göthe) Meine Ruh' ist hin, Freudvoll und leidvoll; (Heine) Traumbilder, Wenn das Herz gesprungen, gehen die Lieder nach Haus! Ich grolle nicht, Die Wallfahrt nach Kevoar; (Upland) Der Wirtin Töchterlein; (Chamisso) Frauenliebe u. Leben; (Eichendorff) Das zerbrochene Ringlein; (Mörcke) Schön Rottraut; (Rückert) Du meine Seele, du mein Herz; (Walter Wahl) Narzissen; (Tolstoi) Unendliche Liebe. — Mit nachhaltigem Eindruck verließen die Zuhörer die gut besuchte Versammlung. B.

Zusammenschluß für Mannheim. Um eine enge, dauernde Verbindung der Vegetarier Nordbadens, eine tatkräftige Förderung unserer Bewegung einzuleiten, werden alle Lebensreformer gebeten, ihre Anschrift an Martha Stelter, Leiterin der Vermittlungsstelle in Mannheim, Rheindammstraße 3 V lks. alsbald einzusenden. Wenn jedes mithilft und Freunde verständigt, wird im Sommer ein erstes Treffen in Nordbaden stattfinden. Weiterzagen!

Vegetarische Gesellschaft in Stuttgart. Schriftsteller Ludwig Ankenbrand hat, nach zuvor in der „Veget. Fr.-Ztg.“ — Osterfest — und „Lebenskunst“ erfolgten Aufrufen 1924 in Stuttgart eine vegetarische Gesellschaft gegründet. Montag, den 2. Febr. fand die 2. diesjährige Monatsversammlung der Stuttgarter Vegetarier in der „Ceres“ statt. Der Vorsitzende Ankenbrand begrüßte die Anwesenden und bat zunächst um Vorschläge zu seinem für die Öffentlichkeit bestimmten Lichtbilder-Vortrag. Man einigte sich dahin, das Ästhetische und Religiöse zu betonen und das Wissenschaftliche des Vegetarismus nur zu streifen. Nachdem hielt Dr. Strüchmann einen interessanten Vortrag über Vegetarismus, dem eine lebhaft und lehrreiche Aussprache folgte. Schluß 10 $\frac{1}{2}$ Uhr. — Die nächste Versammlung findet am 2. März, 8 Uhr abends in der „Ceres“ statt. W. Sch.

* Tagungen *

Mitteldentsches Treffen. Es ist ein Sommertreffen geplant, das von Berlin, Leipzig, Halle, Magdeburg leicht besucht werden kann. Vorschläge an Föfster.

* Vorträge *

Vortrag in Hamburg. Wilhelm Frömke (Dtsch. Veget. Ges.) spricht 10. 3. $\frac{1}{2}$ 8 Uhr im Marmorfaal Sogebiel über „Künstliche Massendegeneration“.

Vegetarische Gesellschaft Berlin. Der vom vegetar. Frauenverein am 16. Febr. veranstaltete Vortrag des Herrn Walter Sommer Rendsburg brachte auch den älteren erfahrenen Vegetariern manche Ueberraschung. Denn es wurde der zahlreich erschienenen Zuhörerschaft in überzeugender Weise gezeigt, daß in fast allen bisher vertretenen Ernährungslehren der Lebenserneuerungsbestrebungen ein grundsätzlicher Fehler der landläufigen Ernährungsweise nicht berücksichtigt wurde. Der Vortragende wies darauf hin, daß die größte und ausgiebigste Kraftquelle des Menschen in seiner Technik und in seinem Wirtschaftsleben die Kohle ist und zeigte dann durch ein einfaches Experiment, daß der ausschlaggebende Bestandteil der Nahrung des Menschen zur Erzeugung von Kraft und Wärme Zucker sein muß, denn in demselben vereinigt sich ein Kohlenstoffkern in loser Bindung mit einem ausgeglichenen organisch gebundenen Gemisch von Sauerstoff und Wasserstoff zu einer vollkommenen Kraft- und Wärmequelle erster Ordnung, dessen Rest sich in

der Destillation der Zuckerstoffe verschütteten Pflanzenwuchses im Erdinnern in das bekannte Benzol und Benzol verwandelt hat, mit denen in der Technik die größten Energiemengen am leichtesten erzielt werden. Da für die Kraft- und Wärmenentwicklung im Menschen nur der organisch gewachsene Frucht- und Traubenzucker in Frage kommt, so zeigte der Vortragende durch die bekannte Zuckerprobe der Medizinheilkunde, wie und in welcher Weise der Pflanzenwuchs dem Menschen brauchbaren Zucker darbietet. Es wurde gezeigt, daß die hauptsächlichsten Zucker-Kraft-Quellen in den Früchten, den Wurzel-Gemüsesäften und der Stärke des Getreides liegen. Nachdem alles dieses den Zuhörern klar und einfach zu Gehör gebracht war, zeigte Herr Sommer die Umwandlung der Getreidestärke durch die bisher gebräuchliche Hitzebehandlung in verkleisterte Stärke und führte dann aus, daß dieser Stärkekleister in der Körpermaschine des Menschen nur verwertet werden kann durch schwere Ueberlastung der Leber. Er schilderte dann eingehend die Gefahren, welche der gebräuchliche Genuß aller gebackenen und gekochten Getreidespeisen und des Kunstzuckers in sich birgt und wie aus demselben nicht nur alle Leberleiden, sondern vor allen Dingen alle Lungenleiden der Kulturmenschheit entstehen. — Die Art des Vortrages, die überzeugende Kraft der experimentell erhärteten Tatsachen erweckte von vornherein das lebhafteste Interesse aller Anwesenden, unter dem sich eine Anzahl der berufenen Vertreter der vegetarischen Lebensreform befanden, und die sich anschließende Diskussion mit Kostproben der neuen Ernährungsweise brachte Licht in manche Ernährungs- und Gesundheitsfragen, die derart begierig aufgenommen wurden, daß der Türschließer lange Zeit vergeblich zum Aufbruch drängen mußte. — Der Verein hat beschlossen am Montag, den 16. März eine Versammlung zur Besprechung des Gehörten anzusetzen und hofft, daß Sommer zur Beantwortung und Klärung aller Anfragen wieder in Berlin anwesend sein wird, was sich leicht ermöglichen lassen wird, wenn es gelingt zu der Zeit weitere Vorträge in Berlin oder näherer Umgebung anzubereiten.

* **Ausland** *

Ungarn. In Maros Vasarhely (40000 Einwohner) ist eine vegetarische Organisation gegründet worden. Seit Januar sind ihr bereits über 100 Mitglieder beigetreten. Die Sitzungen dieses ersten Siebenbürschen Vegetarier-Vereins sind vom Bukarester Ministerium des Innern bereits genehmigt worden. Die Presse mehrerer dortiger Städte hat über diese Begebenheiten eingehend und wahrheitsgemäß berichtet.

Litauen. In Telsiai, Litauen, ist eine Vegetarische Gesellschaft gegründet worden. Anschrift: A. Krausoe, Gymnasium, VIII. Kl.

England. London, im Januar. Idealismus.

Der Idealismus ist noch nicht ausgestorben. Das beweist eine junge, vornehme Engländerin, die 28-jährige Vera Pragnoll, in sehr deutlicher Weise. Die schöne, stattliche Frau mit dem goldenen Haar und den lebendigen, blauen Augen hat sich aus dem Londoner Gesellschaftsleben auf das flache Land zurückgezogen, wo sie ihren Einzug in ein einfaches Häuschen hielt und ihr Privatvermögen verschenkte. „Ich bin der Tanzvergnügungen, der Theatervorstellungen und der Gesellschaftsveranstaltungen in London müde“, erklärte sie.

Miß Pragnoll hat in Suffer, fünfzehn Meilen von der Hauptstadt entfernt, eine Kolonie gegründet. Dort ließ sie unter anderem ein stets offen stehendes, gut eingerichtetes Haus bauen, das für Durchreisende bestimmt ist, die ohne jede Formalität absteigen können. Außerdem hat sie von 28 Acres Grund, die sie erwarb, zwanzig der Kolonie gewidmet und die restlichen acht für einen Pappentiel an Leute abgegeben, die sich dort niederzulassen wünschten. Gegenwärtig weilen in der

Kolonie zwölf Personen, unter ihnen ein Arbeiter, ein Kommunist und ein Dichter. Die übrigen sind Ehepaare, die Wert darauf legen, auf dem Lande zu leben. Die Kolonisten verdienen ihren Unterhalt durch allerlei Handwerksarbeiten. Die meisten von ihnen sind Vegetarianer und bauen ihre Nahrung selbst an. Alle Mitglieder der Kolonie haben gleiche Rechte.

Miß Pragnoll behauptet, sie sei jetzt überglücklich und denke nicht daran, jemals nach London zurückzukehren. Nachdem sie ihr ganzes Vermögen geopfert hat, bleibt ihr nichts anderes übrig, als durch Arbeit ihr tägliches Brot zu erwerben. Sie schriftstellt und macht Handarbeiten, hauptsächlich Stickerien und feine Gewebe. Leipziger Tageblatt 1. 2. 25

Frankreich. In Paris 6. Bd. Saint Germain 147, besteht eine Vegetarier-Pazifisten-Vereinigung „Le Trait d'Union.“ Vorsitzender ist J. C. Demarquette. In diesem Jahre plant sie abermals eine pazifistisch-vegetarische Kundgebung. Sie wird als Sommer-Feldschule auf dem Vereinslande in der Vallée de Chevreuse vom 20. 7. bis 15. 8. abgehalten. Die erste Woche wird dem Naturismus (Vegetarismus), die zweite wie letztes Jahr dem Pazifismus, die dritte der Juugendbewegung gewidmet sein. Teilnahme kann nach Belieben, Briefwechsel in Esperanto erfolgen. Aufenthaltskosten betragen etwa 10 Franken täglich.

Bericht vom VI. Vegetarier-Tag der Bulgaren in Plovdiv. Auf Einladung der Vegetarier in Rom besuchte ich deren Tagung, die vom 31. 8. bis 2. 9. in Plovdiv (Philippopolis) stattfand. Auf meiner Fahrt nach Plovdiv lernte ich außer den bulgarischen Vegetariern auch den ehemaligen Sekretär Tolstois, Valentin Bulgakow, kennen. Er, ich und einige Russen waren als Ausländer beim Kongreß vertreten. Bulgakow ist wegen seiner antimilitaristischen Propaganda aus Rußland vertrieben, er wohnt jetzt bei Prag in Böhmen. Am Sonntag, den 31. 8. vorm. 9 Uhr wurde der Kongreß in der großen Turnhalle von Plovdiv durch die bulgarische Vegetarier-Hymne eröffnet. Nach diesem Gesang begrüßte Jordan Koratschew im Namen der Vegetarier von Plovdiv die zum Kongreß erschienenen etwa 500 Teilnehmer. Hierauf überbrachte ich die Grüße vom Verband Deutscher Vegetarier-Vereine. Bulgakow sprach eine kurze Begrüßung auf russisch. Alsdann hielt Dr. Adgarow einen Vortrag über die Fragen: „War der Mensch in der Urzeit Fleisshesser? Ist der Mensch Fleisshesser?“ — Am Nachmittag folgte diesem Vortrage ein zweiter durch Bulgakow über „Tolstoi“. Die anderen Tage (2. und 3. 9.) waren vor allem der Organisation gewidmet. Man berichtete vom Erweiterungsbau des Speisehauses unter anderem. In diesem Jahre plant man die Errichtung einer eigenen Druckerei mit Verlag. Genjo beriet man über Ausbau der Zeitung „Svoboda“ (Freiheit). Der dritte Vortrag wurde von Dr. Adgarow gehalten über „Vegetarismus und Pazifismus“. Als letzten Vortrag hörten wir von Ilija Entschew, der auch am internat. Kongreß 1923 in Schweden teilgenommen, eine Rede über das Thema „Der lebendige Vegetarismus“. Seine Meinung, kurz ausgedrückt, ist folgende: „Zum lebendigen, richtigen Vegetarismus braucht man nicht nur die leibliche, sondern auch die geistige Nahrung!“ Am 2. 9. nachm. habe ich selbst von unserer deutschen vegetarischen, abstinente und pazifistischen Arbeit in einem kleinen Kreise erzählt. Möge es den bulgarischen Freunden einige neue Anregungen gegeben haben! — Dies vom Kongreß. — Bemerkenswert ist noch, daß Bulgarien etwa 25000 Vegetarier hat bei etwa 5 Millionen Einwohnern! Es besitzt 15 veget. Speisehäuser, davon 4 in Sofia. Der veget. Verein besteht bereits 13 Jahre. In der Lehrerschaft sind 30 v. H. Vegetarier. Die bulgarische veget. Zeitung „Svoboda“ (Freiheit) erscheint wöchentlich. Sie kämpft nicht nur für den Vegetarismus, sondern auch für den Pazifismus und Tolstoi-Lehren. Fast jeder bulg. Vegetarier ist Anhänger Tolstois. Sehr viele sprechen Esperanto und Russisch, auch Französisch, wenige Deutsch. Mit frohem Kampfesruf grüßt euch alle daheim euer Zischichan.

C. Tunken.

Von Frau Luise Dehse, Hannover

35) Braune Zwiebeltunke.

Eine fein geschnittene Zwiebel bratet man in reichlich Butter schön braun, gibt dann einen Löffel Weizenmehl dazu und bräunt auch dieses eine Weile. Darauf fügt man das nötige kochende Wasser sowie etwas Salz hinzu, läßt die Tunke ungefähr $\frac{1}{2}$ Stunde langsam kochen und gibt sie durch ein Haarsieb.

36) Pilztunke.

Nachdem man eine Zwiebel in Butter hellbraun gebraten hat, gibt man fein gewiegte Pilze hinzu, läßt sie eine Weile in dem Fette dämpfen, gibt kochendes Wasser und Salz daran und bindet die Tunke schließlich mit geschwihem Weizenmehl oder Kartoffelmehl. Nach Belieben kann man sie auch mit Eidotter abrühren.

37) Braune Apfeltunke.

Eine Zwiebel wird in zerlassene Butter geschnitten und darin schön gelbbraun gebraten. Dann fügt man fein geschnittene Äpfel hinzu und läßt sie zugedeckt auf schwachem Feuer weich schmoren. Darauf gibt man kochendes Wasser, etwas Salz, Zitronensaft, sowie ein wenig Zucker daran und soviel in Butter geschwihes Mehl, daß man feimige Tunke erhält.

38) Tomatentunke.

Einige Tomaten werden zerschnitten und mit Butter und Zwiebeln weich geschmort. Nachdem man sie mit dem nötigen Wasser und etwas Salz noch eine Weile gekocht hat, rührt man die Masse durch ein Sieb und bindet die Tunke mit geschwihem Mehl.

39) Rosinentunke.

Einige Handvoll Sultana-Rosinen werden gut gewaschen, mit kaltem Wasser angesetzt und ziemlich weich gekocht. Dann wird ein Löffel Weizenmehl in Butter gut gebräunt und mit der Brühe und den Rosinen klar gekocht. Dazu kommt der Saft einer Zitrone, etwas Salz und nach Bedarf Zucker.

40) Rohe Apfeltunke.

Rohe geriebene Äpfel werden mit Zitronensaft und zerschnittenen Zwiebeln, gutem Speiseöl sowie etwas Salz und Zucker oder Rübensaft gemengt. Dazu gibt es Pellkartoffeln.

41) Rohe Kräutertunke.

Petersilie, Esdragon, Korb- und Schalotten werden feingehackt. Dazu gibt man für jeden Löffel voll Kräuter 60 g Öl, den Saft einer Zitrone, Salz und nach Geschmack etwas Wasser. Die Mischung wird $\frac{1}{4}$ Stunde gerührt.

42) Öl mit Zwiebeln.

Man schneidet 6—8 Zwiebeln fein, tut genügend Salz hinzu und gießt frisches ungekochtes und ungeglühtes gutes Öl (Sesamöl, Nußöl, Leinöl oder Olivenöl) darauf und läßt etwa 1 Stunde ziehen. Dazu reicht man Pellkartoffeln.

Welthöchstleistung. Der finnische Läufer Paavo Nurmi ist unermüdblich. Täglich fällt eine Höchstzahl nach der andern und man muß sich unwillkürlich fragen, wo bei Nurmi die Grenzen der Leistungsfähigkeit sind. Am Mittwoch legte der Finne eine Strecke von 3600 Meter in 10:19 zurück. Am gleichen Tage gebrauchte sein Landsmann Ritola für 5000 Meter 14:31. (6.2.25)

Ritola und Nurmi. Bei einer Hallenveranstaltung in Buffalo (USA.) gelang es dem Finnen Ritola in einem Zweimeilenlaufen (3218 Meter), die von seinem Landsmann Paavo Nurmi erst kürzlich mit 9:08 aufgestellte Welthöchstleistung nicht unbeträchtlich zu verbessern. Ritola durchlief die 2 Meilen in 9:03,8 und gewann überlegen. Erwähnenswert ist, daß die bisherige Zahl über die gleiche Strecke auf einer offenen Bahn von dem Engländer H. Schrubbs im Jahre 1904 mit 9:09,6 aufgestellt wurde und bisher noch nicht überboten werden konnte. Bei der gleichen Veranstaltung gewann Nurmi ein $1\frac{1}{4}$ -Meilen-Rennen (2011 Meter) in 5:23,8; seine Zwischenzeiten (2000 Yards) in 4:53,8 und 2000 Meter in 5:22,4 sind Welthöchstleistungen. Tags darauf wurde Nurmi in Syracuse (USA.) in einem Einmeilenlaufen von dem Amerikaner Gottlieb, der 65 Yards Vorgabe hatte, geschlagen. — Ritolas Welthöchstleistung von 9:03,8 über zwei Meilen wurde schon am Sonntag von Nurmi auf 8:58 verbessert. (Dresdner Anzeiger 18. 2. 25)

Nurmi ist Vegetarier von Geburt, Ritola Alkohol- und Tabakabstinent.

Pressedienst. In Frauen-Zeitschriften des Hachebeil-Konzerns „Fürs Haus“, Leipzig und „Dresdner Hausfrau“, die große Auflage haben, sind — Heft 19 bezw. 20 — im „Reinigungsaustausch“ als Erwiderung auf eine vielbeachtete Anfrage Erklärungen im vegetarischen Sinne von Dr. med. von Kruska, Eden, Martha Hahn, Grünhain und vom Verbandsleiter erschienen. Frau v. J., Mitglied des V. v. Fr., und Verm.-Stelle Schweinsfurt sind am Erfolge namhaft beteiligt.

Mittagstisch-Schließung. Der vegetarische Mittagstisch in Reichenberg, Böhmen, ist eingegangen. Die bisherige Küche wird in einen Pferdestall für tschechische Polizei umgebaut!

Bleibe u. Mittagstisch in Leipzig. Rudolf Härtel hat in Leipzig-Mockau, Kielerstr. 39 I eine Bleibe und vegetarischen Mittagstisch seit Jahresbeginn eingerichtet. Er führt auch Reformwaren vom Natura-Werk. Nuro-Erzeugnisse, Reis, Mais, Gebäck und Kornbrot.

Erholungsheim an der Bergstraße. In Alsbach, Hessen, Haus Brüning-Feuerbach, ist ein vegetarisches Erholungsheim eröffnet worden.

Erholungsheim im Spessart. Renate Keußler, Mitglied des dtsh. „Ver. veget. Frauen“ hat in Hasloch am Main ein vegetarisches Erholungsheim eingerichtet.



Kohler, Josef: Ratgeber für Mütter u. Schwestern. Herausgegeben v. Werner Zimmermann. Pr. 1.50, Hbl. 2 Mk. 92 S. 1925. Verlag „Die neue Zeit“, Essen. Außerordentlich wertvoll!

Helene Reuber und Frieder Ziel: Aus reiner Höhe. 19 S. 1924. „Der Kreis“, Oranienburg-Eben. Singsprüche und Gedichte „Sei der Du in Wahrheit bist!“

Jungmädchen und Kinderkleidung. Beyers Modeführer mit großem Schnittbogen. 31 S. Pr. 1.40 Mk. Verlag Otto Beyer, Leipzig, Rathausring 13. Kostüme, Mäntel, Sport- und Blusenanzüge, Sommer- und Festkleider, Kinderkleider für Schule, Haus und Garten, Bade- und Spielkleidung, für die Straße, Knaben- und Jünglingskleidung für Schule, Haus und Sport; Mäntel. 20 der wichtigsten Schnitte enthält der Schnittbogen.

Schwester Jeserun: Der Ueberwinder-Sport. 16 S. 1924. Selbstverlag Postschließfach Stralsund. Die kleine Schrift will, auf die christliche Lehre gestützt, zur Höherentwicklung durch Selbstüberwindung anleiten.

Professor Dr. R. Gaupp: Amerika und wir. 24 S. Pr. 20 Pfg. 1924. Mimir-Verlag, Stuttgart. Gegen den Alkoholismus eine wirksame Werbeschrift.

Reinhold in der Fremde. Viertausend Wandertage in Argentinien und Chile. 112 S. 1924. „Germania“ Santiago de Chile, Correo 12. Erlebnisse eines Auslandsdeutschen. Lehrreich vor allem für solche, die nach „Uebersee“ wollen!

Dr. med. A. Fr. v. Hügelgen: Die Mangelkrankheiten. Avitaminosen. 132 S. Pr. 2.40 Mk. 1925. Verlag Emil Pahl, Dresden. Mangelkrankheiten im engeren Sinne nennt Verfasser solche Krankheiten, die durch Mangel an Ergänzungstoffen entstehen. Das Buch, obwohl nicht im strengen Sinne vegetarisch (Lebertran!) ist (ähnlich Kaanar Bergs „Alltäglichen Wundern“) eine starke Stütze der materiellen Begründung unserer Idee. Sehr lesenswert!

Weber-Robine, Friedrich: Die Sünde wider das Brot. 16 S. Pr. 50 Pfg. 1925. Aufwärts-Verlag, Berlin-Wilmersdorf. Diese Schrift beleuchtet die schwere Schädigung der Volksgesundheit durch Genuß weissen Brotes, sie tritt für Herstellung vollwertigen Brotes ein.

Bücher durch die Thalysia-Reform. Thalysia-Hauptkatalog 15. Folge. 80 S. Thalysia-Verke Leipzig-Süd.

Vegetarier-Bote

Zeitschrift des Verbandes Deutscher Vegetarier-Vereine.

Verband

Deutscher Vegetariervereine

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

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

Werbewoche. Zur Entfaltung gesteigerten Verbens für den vegetarischen Gedanken soll vom 3. bis 9. 5. 1925 die 6. Deutsche vegetarische Werbewoche stattfinden. Vereine, Vermittlungsstellen und alle Freunde werden erucht, sofort Maßnahmen zu treffen, um zur gegebenen Zeit durch Flugblätter, Vorträge, Ausstellungen und auf andere geeignete Weise erfolgreich wirken zu können. Berichte bis 20. 5. 1925 an den Verbandsleiter 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 Kostenersatz (Freimarkte).

Beitrag. 3.60 Mk. jährlich.

Bücherei. Schriften überwies uns Ludwig Brinkmann, Hierfür Dank!

Dresden. Zusammenkunft Dienstag, den 10. 3. 7 Uhr Waisenhausstraße 15, II. „Alltägliche Wunder“, Vorlesung und Aussprache.

Wanderung. Sonntag, den 8. 3. Raiz, Eutschütz, Goldené Höhe. Treffen Endstelle 6 2 Uhr.

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

Oberbayern. Bundesvertreter Hanns Gräßmann, Basing bei München, Karl Beckstraße 3/0.

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

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

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

Freier Vegetarier-Vortrupp Berlin.

Unsere unabhängigen Ausspracheabende sind jeden 1. Montag im Monat 7^{1/2}—9^{1/2} bei Marquardt, Holzmarktstr. 73, I. (Ecke Alexanderstr., Stadtbahnhof Jannowitzbrücke).

Ernsthaft vegetarisch gesinnte Gäste willkommen.

Der Obmann: Gerhard Hildebrand.

Arbeitsgemeinschaft junger Lebensreformer Dresden

Anschrift: Hans Pape, Dresden-N. 28, Gohliser Straße 8 II.

Neftabend jeden Montag 7/8 Uhr Seidnitzer Str. 12 im Jugendheim.

Fahrten. 1. Lenzings: Tharandter Wald, 3 Uhr Habsburger Str.; am 8.: Borsberg-Jagdwege, 7 Uhr Körnerplatz; am 15.: Gottleben Tal, ab Hbf. 6,17 Uhr, Karte bis Pirna; am 22.: Frauenstein, ab Hbf. 6,23 (Klingenberg); am 29.: Heide, ab Waldschlößchen 7 Uhr; am 5. Ostermonds; Saubachtal, Klipphausen, Wilddruff, ab Schusterhaus 6 Uhr.

Vegetarier-Vereinigung Berlin e. V.

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

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

Monatsversammlung und 2. Vortrag des Herrn Karl Schöff über „Gesundheitskultur“, daran anschließend Aussprache, Mittwoch, den 16. März abends 7^{1/2} Uhr bei Homann, Potsdamer Str. 22 a.

Wanderungen: Weiter Herr H. Unverhau, W: 15, Uhländstr. 30. Sonntag, den 15. März, Treffen 8,50 Uhr Lehrter Bfj, Abfahrt 9,11 Uhr nach Seegesfeld, Wanderung über Bieselang nach dem Falkenbogener See. Sonnabend, den 21. März nach Fredersdorf-Kalkberge, ab Schles. Bahnhof 2,19, Treffen 3 Uhr am Bahnhof Fredersdorf.

Gesangverein „Thalysia“, gemischter Chor Berliner Vegetarier übt Mittwoch abends 7 $\frac{1}{2}$ —9 Uhr im vegetarischen Speisehaus von R. Wedl, SO. 26, Kottbuserstr. 15 (nahe Kottbuser Tor). Näheres durch Fr. D. Claus, Berlin NW. 87, Waldstr. 38 IV.

Voranzeige: Vortrag mit Lichtbildern, gehalten von Herrn Grabe über „Erkennung der Krankheiten aus der Regenbogenhaut des Auges“ Mittwoch, den 15. April 7 $\frac{1}{2}$ Uhr bei Homann, Potsdamerstr. 26 a

Großes Frühlingesfest der Berliner Vegetarier in den Festsälen des City Hotels, Dresdnerstr. 52, am Sonntag, den 25. April 7 $\frac{1}{2}$ Uhr. Wer sich ein reines und wirklich schönes Vergnügen verschaffen will, komme zu unserem Frühlingesfest, bei dem man ohne Rauch und Alkohol bei herrlicher Musik tanzen kann. Viele Ueberraschungen verschönern den Abend. Eintrittskarten in allen veget. Speisehäusern und in der Geschäftsstelle.

Bücherei: Ausgabe durch Fr. D. Claus am Vereinsabend und freitags abends 7—8 Uhr durch Herrn Homann, Potsdamerstr. 26 a

Gäste sind bei allen Veranstaltungen gern gesehen.

Bernhard Nieger, I. Vorsitzender

Vegetarische Gesellschaft, Berlin

Zeller, Berlin NO. 55, Allensteiner Straße 26 IV. Iks
Montag, den 16. März 7 $\frac{1}{2}$ Uhr im Rathaus, Eingang Spandauer Str., Zimmer 53 Diskussionsabend über Ernährungsfragen. Vortrag: Frau Greif. Anwesend: Walter Sommer aus Rendsburg.

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

Zweck der Genossenschaft ist, älteren, besonders alleinlebenden Vegetariern und Vegetarierinnen ein Heim zu schaffen, wo sie getreu unseren Anschauungen, im Kreise von Gesinnungsfreunden, ihren Lebensabend beschließen können. Die Genossenschaft nimmt Stiftungen und Vermächtnisse entgegen und bietet Gewähr, daß diese im Sinne der Erblasser Verwendung finden.

Vegetarier-Verband Sachsen (E. V.)

Vorsitzender: H. Hein de. Dresden-Löbtau, Wallwitzstr. 20

Dresdner Vegetarier-Verein

Vorsitzender: M. A. Dresler, Dresden, Zirkelstraße 33, II.

Vegetarier-Vereinigung Hamburg.

Obmann: Schön, Dammtorstraße 11, I.

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.

Leipziger Vegetarier-Verein (e. V.)

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

Zusammenkunft jeden ersten Mittwoch 8 Uhr.

Verein f. naturgem. Lebensweise (Vegetarismus) Chemnitz.

Gegründet am 18. November 1889

Geschäftsstelle: Zahnstr. 28, M. Voigt.

Versammlung jed. 3. Mittwoch Bernsdorfer Str. 64 bei Familie Eger
Monatlicher Beitrag 40 Pfg.

Vegetarische Gesellschaft zu Hannover.

Vorsitzender Adolf Rehe, Hannover, Karmarschstr. 17.

Sonntag, den 29. März nachm. 5 Uhr in den Hansa-Sälen, Regidentorplatz 4: 48. Stiftungsfest, alkohol- und rauchfreier Unterhaltungsabend mit Festrede, Volkstänzen, künstlerischen Darbietungen und Tanz. Eintritt 1.50 Mark.

Gesellschaft für Vegetarismus, München.

Geschäftsstelle: Math. Buchner, Friseurmstr., Käufinger Str. 25,
Domfreiheit, b. d. Frauenkirche. Postcheckblatt 18984.
Verkehr: „J d u n a“, veget. Gaststätte, Luitpoldstraße 8, am
Hauptbahnhof, hinter Tiegelpalast.

Wiener Vegetarier-Gruppe.

Obmann: Rudolf Etkan, Wien XV, Robert Hamerling-Gasse 9.
Samstag, 7. 3. 7 Uhr abds. im Vortragssaal 6. Bez.
Liniengasse 33: Jeder ist sich selbst der Nächste, (Frau Klara
Wörndle). Gäste willkommen. Eintritt frei.

Jünger vegetarischer Kreis Hildesheim

Karl Kaufhold, Langerhagen 43.

Restabend: Sonnabend 8 Uhr altes Nest Dammtor.

Vegetarische Gesellschaft Stuttgart

Obmann: Ludwig Anfenbrand, Hasenbergsteige 6 III.

Versammlung: 2. 3. 8 Uhr „Ceres“.

Vegetarische Gesellschaft Zürich.

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

Vegetarische Wohltätigkeitsstiftung Thalysia.

(Für Waisen und Halbwaisen vegetarischer Eltern).

Freiburg-Günterstal (Breisgau), Reutestraße 3.

Dr. Gustav Rheinstaedtersche Stiftung.

Geschäftsstelle: Pforzheim, Nagoldstr. 9.

Arbeitsgemeinschaft vegetarisch eingestellter Wehrtempel.
Hanni Becker, Jüdensburg, St. Marien-Gemeindehaus.

Vegetarische Siedlergemeinschaft.

Obmann: Georg Weidner, Dr. Löbtau, Postf. Wallwitz-Pl. 4 III

Arbeitsgemeinschaft für Lebenserneuerung für Pirna und Umgebung.

Geschäftsstelle: Pirna, Dohnasche Str. 18.

Versammlung jeden 2. Sonntag im Monat.

Nächste Zus. 8. 3. 3 Uhr bei Blankenagel, Pirna-Copitz,
Fährstr. 12. Schulleiter Ramsfer spricht über Ernährungsreform.
Anschließend Aussprache.

Lichtwanderer.

Bund für naturgemäße Lebensweise (Vegetarismus), Körperkultur, Wandern und Naturschutz. Anschrift: Hans Drews,
Berlin S. 42, Brandenburgstr. 80.

Wer sich an unseren Fahrten und Restabenden beteiligen will, melde sich unter Rückporto. Nur vorwärtsstrebende, lichtfrohe Jungen u. Mädels sind willkommen. Mitsäufer brauchen wir nicht. Einen Klampfenpieler suchen wir. Wer kann uns einen großen Restraum nachweisen? Welcher uns nahestehende Bund würde mit uns in eine Arbeitsgemeinschaft treten?

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 Kosten:rsag (Freimarke).

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

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

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

Ortsgruppen. Allen Vegetarierinnen sei die Pflege persönlichen Verkehrs mit benachbarten Gesinnungsfreundinnen behufs ideeller und wirtschaftlicher Förderung empfohlen! Solche Zusammenkünfte mögen der Behandlung praktischer Angelegenheiten, gesundheitlicher Fragen, der Pflege des Geisteslebens, der Künste und gemütvoller Geselligkeit dienen. Sie nützen den Einzelnen und kräftigen unsere Bewegung.

Ortsvereine.

Berlin N. O. 55. Leiterin: Frau Ida Zeller, Allensteiner Str. 26.

Vortrag, Frau Greiß, Montag, 16. 3. ½ 8 Uhr im Rathaus, Eing. Spandauer Str., Zimmer 53.

Beratungsaabend 6. 3. ½ 8 Uhr u. 3. 4. ½ 8 Uhr bei Frau 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. Frauen-Zeitung“ geliefert. Anmeldungen bei Frau Ida Zeller, Berlin N. O. 55, Allensteiner Straße 26.

Dresden. Leiterin: Emma Werten.

Heiterer Abend Sonnabend, 14. 3. 7 Uhr Waisenhausstr. 15 II.

Bundesvertreterinnen.

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

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

Hannover. Frau Luise Rehje, Karmarischstr. 17, III.

Pommern. Schwester Jesurim, Belgast, Kreis Franzburg.

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

Wandervogel vegetarischer Art

Führer: Richard Richter, Zehdenick a. d. Havel, Dammbaststr. Jungen u. Mädels im deutschen Sprachgebiet meldet Euch zwecks Anschluß! Rückmarke beilegen! Weitersagen!

Vegetarische Frauen-Zeitung.

Bezugsgeld. Der monatliche Bezugspreis beträgt künftig 30 Pfg. Vorauszahlung Bedingung. Sonderpreis für Ausland fällt fort.

Beschwerden. Klagen über mangelhafte Zustellung sind nicht an den Verlag, sondern an das zuständige Postamt zu richten.

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.

Berichte. Alle Vertreter werden gebeten, Bericht über Wirken und Erfahrungen nach Ablauf des 2. Halbjahres 1924 der Hauptstelle einzusenden. Die Führung eines **Tagebuches** unter Eintrag jeder einzelnen Tätigkeit ist aus verschiedenen Gründen zweckmäßig. Für 1924 liegen bereits mehrere Berichte vor, die nützliche, mühevolle Kleinarbeit bekunden, teilweise auch Erfolge melden. Dafür Dank! Weitere Berichte erbeten!

Anschriften. Die Sammlung der **Anschriften** aller Vegetarier im Bereiche jeder Ortsvertretung ist Erfordernis. Alle Gesinnungsverwandten werden ersucht, den Vermittlungsstellen ihres Gebietes Namen und Wohnung bekanntzugeben.

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

Blumenthal, Hannover. Langestraße 90, Karl Blank.

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

Publiz in Pommern, Langestr. 304, Paul Reinke.

Capri (Italien). Marina grande. Villa Caterina. Frau Helen Gräfin Zichy.

Essen (Ruhr), Fr. C. Heide, Beginenlamp 3.

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

Freiburg, Baden, Belfortstr. 2. Fr. Paul Lorenz.

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

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

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

Lübeck-Niendorf, Mittelschullehrer B. Hertel.

Mannheim. Rheindammstr. 3, V. St. Iks. Frä. Martha Stelter (Pflanzensetzseisen, Schriften).

Meran (Ital.). Plankenstein 1, M. Apfel.

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

Nordhausen, Flugplatz 2, I, Waldemar Gänserich.

Nürnberg. Sternengasse 1, H. Albus, Jungbrunnen.

Ostfitter bei Lutter, Kreis Goslar (Harz), Haus Fildtheberg. Emil Verkhoff.

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

Schleswig, Friedrichstr. 10. Ludwig Brinkmann.

Schweinfurt. Hauptbahnhof 28. Edmund Müller.

St. Gallen, Schweiz, Säntisstr. 9, Sepp Woffart Bichler.

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

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

Wiesbaden. Bierstädter Str. 3, H. Bée.

Würzburg. Büttnerstraße 58. Familie Scheiner.

Zittau. Markt 3, I. Frau Anna Springer.

Treibbund für aufsteigendes Leben e. V.

Eine Vereinigung für deutsche Erneuerung in sittlicher, geistiger und rassistischer Beziehung, Lebens- und Kleiderreform, Wandern, Körperkultur und gemeinsame Luftbäder. Sitzungen gegen Einfindung von 60 Pfg. von Rich. Ungewitter. Stuttgart, Schloßstraße 42.

Pflegerin für Mutter u. Säugling Anfang Juni aufs Land. Nähe Gera, Neuf. gesucht. Frä. Angebote mit Bild, Empfehlungen u. Ansprüchen unt. v. Z. a. d. Veget. Fr. Ztg.

Ingenieur = Kaufmann, solider, selbständiger, durchaus ehrenhafter Herr, kathol., sucht die Bekanntschaft junger, blonder, naturliebender, häuslicher und wirtschaftlicher gebildeter Vegetarierin gleicher Religion zwecks **Geschickung.** Etwas Vermögen zum Ausbau des Geschäftes als Einlage erwünscht. Gest. Angebote unter Nr. 1925.

Wandervogel! Lies!

1000 Stück 3.50 Mk. portofrei, bei Ausdruck von 4 Zeilen am Schlusse 4.75 Mk. — Wirkksamste veget. Werbeschrift! — Bereits 40000 Auflage!

Seifen von Schönherr (Preise wie Anzeige) u. „Rufbaum“ (Stk. 40 Pfg.) d. Geschäftsstelle d. Veget. Fr. Ztg.

„BROTELLA“

bei Magen-, Darmleiden und Stuhlverstopfung

nach Professor Dr. Gewecke.

Zum Unterschied von Abführmitteln, die eine so ernste Erkrankung wie Verstopfung niemals heilen können, ist „Brotella“ eine biologisch wirkende Heilkraft, die diätetisch-physiologisch, langsam, allmählich, naturgemäß heilt.

„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“ ist Getreide-Frucht-Vollkost, welche als Suppe genossen wird. Sie ist das gesündeste, nahrhafteste, wohlschmeckendste, beste, billigste, leichtverdaulichste, heilsamste Frühstück und Abendessen.

Was Aerzte sagen:

„Brotella“ hat bei meiner Frau Wunder gewirkt: sie litt derart an chronischer Constipation, dass kein Abführmittel irgendwelchen Erfolg bei ihr hatte. Nach vierwöchentlichem Gebrauch von „Brotella“ mild und stark im Wechsel hat sie zu unserer grössten Freude erreicht, was sie immer zu erreichen befürchtete, nämlich einen zeitlich regelmässigen und normal geformten Stuhl. Sie fühlt sich wie neugeboren. . . . Dr. med. Emil Scheible. — „Brotella“ ist bestimmt, das Abführmittel zu ersetzen. . . . Ich habe „Brotella“ erprobt und bin sehr zufrieden mit dem Erfolge. Dr. med. Wilhelm Pirig. — Es ist mir ein Bedürfnis, Ihnen meinen Dank und vollste Anerkennung auszusprechen für Ihr „Brotella“. Dr. Hérancourt. — Seit ich „Brotella“ kenne, esse ich fast nur dieses, ohne es leid zu werden. Ich halte „Brotella“ für ein echtes Volk-Nahrungsmittel, dem die grösste Verbreitung zu wünschen wäre. Dr. Wolfslast. — Ich finde „Brotella“ grössartig und werde alles daransetzen, um es in Amerika einzuführen. Dr. med. Geo. W. Cramm, Landes-Gesundheits-Kommissar. — und viele andere.

Wir unterscheiden:

„Brotella-mild“

Eine Morgenspeise

bei Magen- und Darmleiden, auch leichter Verstopfung. Pfd. \mathcal{A} 1.30, 9-Pfund-Postkoll. \mathcal{A} 11.50 franko.

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

„Brotella-stark“

Eine Abendspeise

bei chronischer Stuhlverstopfung Pfund \mathcal{A} 1.80, 9-Pfund-Postkoll. \mathcal{A} 16.— franko.

Wilhelm Hiller, chemische Fabrik, Hannover.

In kl. Pastorfamilie der Mark findet jg. Mädch. am 1. 4. zur Erl. veget. Haush., des Gartenbaues, der Kleintier- u. Bienenzucht, wie eig. Tochter geb., liebev. Aufn., 10 Mk. Tascheng., Wiss. Fortbild., Maschinenschr. usw. nach Wunsch. Off. a. d. Red. unter G. B.

Bess. Mädch. od. einf. Stütze f. ein kl. Geschäftsbauh (veget. Küche), per bald gef. Fr. M. Jaenisch, Abweiler, Rheinland.

Suche Stellung als Hilfsarbeiter in veget. Betrieb od. Gärtnerei, mögl. Sachsen. K. S. 29.

Suche f. m. Schwester (Schwarzw.) 26 J., ev., ein. gut. Privathaus. od. eine gr. Küche, wo die gemässigte veg. Speisezubereit. in vorbildl. Weise erl. w. f. Gegendienste od. Vergüt. Wilh. Rieker, z. 3. Ave. Sachsen, Druidenstr. 13.

Pens. Beamter, Vegetarier, 52 J., ledig, geb., ohne Anh., z. Rt in Altona wohnb., sucht in Dresden oder Umg. möbl. Zimmer in saub. u. ruh. veget. Haush. Ang. erb. m. Pr. \mathcal{A} 20.

Ja. geb. Mann, Robtlösl., sucht in Berlin möbl. Zimmer b. Veg. Ang. a. Magn. Schwantje, Berlin W. 15, Düsseldorfstr. 23

Darmstählung und Selbstentgiftung garantiert!

Verstopfte!
Versteinte!
Verkalkte!
Entnervte!
Krebskranke!
Bruchkranke!
Muskelneubildung!

„Diese beiden Erfindungen sind das hygien. Vollendetste, was mir bis heute bekannt geworden. Es ist Tatsache, daß die AM den Darm, seine Muskulatur, seine Nerven derart kräftigt, daß der Stuhl pünktlich, gründlich und beschwerdelos erfolgt. Es ist kein Wort zuviel gesagt, daß die DM den Gesamtkörper ganz und gar ändert, die Harnsäure restlos ausscheidet, ihre Neubildung verhindert, den Mensch verjüngt, die Lebensenergie anfrachtet, somit auf Geist und Gemüt wunderbar wohltuend wirkt. Das Vollendetste dabei ist die Natürlichkeit Ihrer Mittel und Wege. Ohne Medizin, ohne Gwaltkur erzielen sich Erfolge, die Sie zum Wohltäter der Menschheit stempeln. A. Herold, Treibiermenfabrik, Westerhausen, H.“ — „Ihre Ap.-Methode, die ich Ende 1921 begonnen und auch jetzt noch ausübe — ich bin 71 3/4 J. alt. — hat eine erwünschte Besserung meiner Verdauung zur Folge gehabt. Da ich bei Beginn und schon seit Jahren Vegetarier, Abstinenz und Nichtraucher war, habe ich den Erfolg den mir empfohlenen . . . zu verdanken. Der Gebrauch irgendeiner Arznei kam nicht in Frage. Ihr ergebener Geheimrat Dr. jur. Max Graf Pilati, Verwalt.-Gerichtsdirektor, Schlegel.“ — Aerztgutachten: „Der Unterfertigte bestätigt, daß er in seiner Familie in zwei Fällen, bei Frau und Kind, die Methoden durchgeführt hat und sie in ähnlichen Fällen seiner Praxis gern empfiehlt. Es hat sich bei den Methoden durchgemacht, daß sie in ähnlichen Fällen seiner Praxis gern empfiehlt. Es hat sich bei den Methoden durchgemacht, daß sie in ähnlichen Fällen seiner Praxis gern empfiehlt. Es hat sich bei den Methoden durchgemacht, daß sie in ähnlichen Fällen seiner Praxis gern empfiehlt.“ — „Es handelt sich bei AM, DM und RM nicht um Geheimmittel 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, Zerkabelshof b. Nbg.“ — Einführungsmaterial: Preis 20 Pfg. — Ausl. 1 Schw.-Fr. — a. Postcheckkonto: Berlin Nr. 92696, Zürich VIII 10287, Prag 78051. — Unsere Erfolge sind auf Veranlassung des Leipziger Gesundheitsamtes durch Gerichtsurteil Leipzig 6 III. 24 als gut festgestellt und hervorgehoben. — Anfragen sind nur zu richten an

Brüder Verlag, Letschin (Mark) 341

für Fremdenheim (nur Sommerbetrieb) in schöner Gebirgsgegend, lüchtige, nationalgefällige Hilfe mit gut. Allgemeinbildung für Haus, Hof u. Garten bei vollem Familien-Anschluß (keine Kinder) sofort gesucht. Dauerstellung. Angeb. mit kurzem Lebenslauf, Gebaltsforderung und Angabe von Referenzen an Frau M. Lene, Finsterbergen i. Tb.

Gebild. Gutsfamilie, musik., sucht kräft. j. Mädch. zur Erlern. d. Gartenbaues. Fähigk. z. Melken erw. Gebaltsfordern. Nähe v. Fienbüttel i. Hannover. Famil.-Anschl. Angeb. unt. F. M. an die Beget. Fr.-Ztg.

Umsicht., erfahr., kräftige Helferin für veget. Haushalt u. Obstgarten zum 1. 4. in dauernde Stellung gesucht. Ausführl. Angeb. unt. G. P.

Gef. f. sofort veget. Helferin für alle Hausarbeit auf kl. Bauernhof, herrliche Lage südl. Schwarzw., Ang. v. gesund., arbeitgw. Bewerber. an Fr. Kunstmalers Hoffmann, Wittenfchwand.

2 gef. selbst. Helferinnen f. Haus u. 2 Morgen gr. Garten bald gef., mögl. eine dav. Gärtnerin, die im Hause mithilft (Arzt-Hausb.) Geh. nach Uebereinkunft. Familienanschl. Fr. Elisabeth Buchinger, Wittenhausen (Werra).

Einfach. Landaufenthalt f. 3-5 jg. Mädch., veg. gute Kost, Gymnastikunterricht geg. Wirtschaftshilfe. Preis 3.50 Mk., v. 15. Tage ab 3 Mk. tägl. Anfr. m. Rückp. an Renate Keupler, Hasloch a. M., Speffart.

Alleinwädch., das f. viels. i. Haus (Einfach.pp.) u. Gart. ausbild. kann, gef. W. Seidemann, Bad Freienwalde a. O. (Mark. Schweiz)

Zwecks Ehe suche Bekanntschaft mit Frau bis etwa gl. Alters. Christl. Gefinnung Bedingung. Etwas Vermög., das sich gestellt w., erw. Bin Geschäftseinb. (Fabrikation). Besiz. kl. Hauses m. schön. Wohnung, 63 J., seit langem alleinstehend. Angeb. G. K. 42.

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

Verjüngungskuren

Im
Hochhartz

Luff- und Sonnenbäder

Kurort Erholungsheim Ebert für naturgemäße Lebensweise. Bienensteinbad, Baumlage u. Schieferke, Natürl. Höhensonne, Höhenluft, Ausged. herrl. Luftkuren-parks, Familienparks, Wald- Umgebung, Vorsücht. veget. Verpflegung. Auf Wunsch Rohkost nach Pastor Felke u. Felke-Böder Prospekt frei.

Buchhandlungen.

Berlin G. 2. Neue Promenade 8
Max Breitkreuz.

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

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

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

Dresden. Blockhausgasse 1.
Mondo-Verlag.

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

Dresden. Hedwig Härtel, Frei-
berger Platz Ecke Stiftstraße,
Papier- und Schreibwaren.

Frauentdorf Bez. Lpz. „Erdeng-
glück“. Verlag für div. Lebens-
reform. Druck. frei. B. Winkler.

Freiburg Breisgau. Fr. Paul
Lorenz. Postfach: Karlsrube
7183. Leipzig 48147. Basel
6306. Wien 156731. Prag
79926.

Gemsfurt in Waldeck. Kuon-
ret-Bücherei Kurt Schön-
brod. Postfach Berlin 97811

Leipzig. Königstraße 11, Land-
fahrerbund.

München. Ottostraße 1. Fort-
schrittl. Buchhandl. J. Steyer
und O. Lechler.

Neukölln. Karlsgartenstr. 14.
Richard Neumann.

Nürnberg. Sternengasse 1. Jung-
brunnen-Buchhdlg. H. Albus.

Oranienburg. (Markt) Wilhelm
Möller. Buchhdlg. u. Verlag.

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

Reichenberg, Böhmen. Leip-
ziger Platz 1. Neulandhaus
Wilhelm Glaser.

Schweinfurt. Unterfranken,
E. Müller. Hauptbahnhof 28

Stuttgart. Mimir, Versand-
buchhandlung und Verlag für
deutsche Erneuerung. Eene-
feldstr. 13. Postfach 3184

Wien I., Hofburg, Kanzler-
str. 11/5. Deutsche Gemein-
schafts-Buchhandlung.

Reformhäuser.

Berlin Thalytia Wilhelmstr. 37

Berlin W 9. Vinkstr. 40. Ge-
sundheits-Zentrale.

Chemnitz. Zahnstr. 28. Freya"
Jub. M. Voigt.

Dresden. Thalytia, Schloßstr.
Frankfurt a. M. Schäfer-
gasse 25. „Freya“ Cron & Co.

Erfurt, Moltkestr. 26 III. Re-
formwaren-Vertrieb Randt.

Hannover. Gustav Adolfsstr. 10.
Georg Schröder.

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

Leipzig. Thalytia, Neumarkt 40.

München. Thalytia, Marien-
platz 29.

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

Räbnitz-Kelleran, am Markt
2. Rudolf Stephan.

Reichenberg Böhmen, Leipziger
Platz 1. Glaser.

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

Wien VI, Linienq. 33. „Waren-
vertrieb Wohlfahrt“ der österr.
Naturheilk. (auch Wander- u.
Sportausrüstung).

Zeile bei Jahresauftrag
je 25 Bfg.

Das

Handbuch der Nussfrischkost im Heim.

Ueber 300 Anweisungen zur Herstellung schmackhafter und billiger Speisen, eingeleitet und begründet durch eine gemeinverständliche Erläuterung der Lebensvorgänge in der Körpermaschine des Menschen mit Ernährungsvorschriften in kranken Tagen besonders bei krankhaften Zuständen in

Die natürliche Ernährung

von Dr. George J. Drews, Chicago, bearbeitet und
herausgegeben von Walter Sommer

Broschiert M 4.—, gebunden M 5.50, kleine Ausgabe M 1.75.

Verlag: Walter Sommer, Rendsburg

Moltkestraße 7 — Postscheckkonto: Hamburg 560 66.

Abzeichen. Das Vegetarier-Abzeichen ist jetzt in drei Formen erhältlich: 1. mit langer Nadel, 2. mit kurzer Sicherheitsnadel, 3. mit kleinem Ring. Größe und Preis unverändert (1 Mt.). In Silber, groß, zum Anhängen für Frauen (5 Mt.)

Speisehäuser — Erholungsheime

Zeile bei Jahresauftrag je 25 Bfg.

Alsbach a. d. Bergstraße. Er-
holungsheim Haus Brünings-
Feuerbach.

Bad Sachsa. Haus Bergfried.

Berlin. Friedrichstr. 151, 1
Veget. Speiseh. Carl Behnk.

Breslau. Martinistr. 7. Al-
koholfr. Gasth. Veget. Küche

Brünn. Wädrn, Johannes-
gasse 9. J. Richter.

Budapest. Muzeum Ring 17.

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

Chemnitz, Poststr. 18. Freya.
Dresden-N., Waisenhaus-
straße 15, I. Jrl. Hof.

Dresden-Loschwitz,
Dr. Möllers Sanatorium.

Embsen. Kreis Lüneburg. Er-
holungsheim Marie Emme.

Erfurt, Moltkestr. 26 III. Veget.
Mittageltisch.

Frankfurt a. M., Gr. Bocken-
heimer Str. 35, I. „Freya“.

Frauentdorf Bez. Leipzig. Er-
holungsheim „Erdenglück“.

Freiburg-Günterstal. Rebhag-
weg 40. Erholungsab. „Heil“.

Freienwalde (Oder, Märk.
Schweiz), Frankfurter Str. 97
Erholungsheim „Hoffnung“

Gig. Luftbad. W. Seidemann

Godesberg. Pension Rosen-
burg. Hindenburgstr. 24.

Halle Saale, Gr. Ulrichstr. 25,
II. Veg. Speiseh. Jungbrun-
nen. Ernst u. Lina Bauer.

Hamburg. Neuerwall 13,
Gebr. Schubarth.

Brandsende 3. Wilh. Kirsten

Hannover. „Mimirs Quell“.
Regidientor Ecke Kummelstr.
Frau Schellwald.

Bahnpoststr. 13a, Ruffs veg-
Speisehaus.

Lehrtrude b. Mülln in Lauen-
burg. Sanat. r. Diätreform.

Leipzig. Zeißer Str. 13, Ceres.

Italien:

Bordighera (Riviera) Pens.
Leonardo da Vinci. Gr. Gar-
ten, rubi, u. ionnig. Ausf. a.
b. Meer. Reform- u. veget.
Küche. 210 Lire wöchentl.

Locarno-Monti b. Engel-
mann, möbl. Zmr. m. Kochg.

Locarno-Monti (Südschweiz)
Pension Votos.

Lunzemühle bei Brennstadt,
Kreis Sagan, Schlefien.

Lübeck. An der Mauer 7. Erdg.
(Neb. Warmbadeanst. Hujestr.)

München. Vuitpoldstr. 8 (am
Hauptbhf. hinter Tiegelplatz)

„Juno“.

Nürnberg. Vord. Sternengasse 1,
„Gesundheit“ (nahe Vbf.)

Plauen i. V., Altmarkt 8.
Veget. Speisehaus u. Cafe.

Verkauf v. Reform-Lebensm.
u. Artikeln zur Körperpflege.

Räbnitz-Kelleran, am Markt
2, I. Rudolf Stephan.

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

Sarnen a. S. Obwalden Schweiz
Erholungsheim Friedensfeld.

Wedel bei Hamburg. Sana-
torium „Heilborn“.

Würzburg. Gerberstraße 14.
„Eden“. Marie Eisenhorst.

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

Zürich. Speisehaus Thalytia,
G. König, Holbeinstr. 25.

Drucksache.

Herrn
Frau

Förster

Vegetarische Frauen-Zeitung

Dresden-Neustadt

Helgolandstraße 11, I.

Unzutreffendes durchstreichen.

Ich bestelle die **Vegetarische Frauen-Zeitung**
trete dem **Deutschen Verein vegetarischer Frauen** bei
trete der **Deutschen Vegetarischen Gesellschaft** bei

Namen

Wohnort

Straße

Genaue Angaben erbeten.