

Knoll, K. u. Dr. Reuther, Individ.  
Tracht 225.  
Kocher auf Vorrat 448.  
Kühner, Dr. Bluterneuerungs-Ku-  
ren 73.  
Kühner, Dr. Sexuelle Hypochon-  
drie 352.  
Kuroda, S. Das Licht des Buddha 352.  
Lahmann, Dr. Hunold, System zur  
Stählung u. Abhärtung 20.  
Leibesübungen f. Kranke u. Leiden-  
de 200.  
Liljequist, N. Diagnose aus den Au-  
gen 574.  
Martens, Gesundh., Wohlstand und  
Macht 21. 272.  
Marcinowski, Dr., Im Kampf um ge-  
sunde Nerven 20. 575.  
—, Nervosität u. Weltanschau-  
ung 20. 146.  
Maré Dr., Hyg. d. Geistes 73.  
Meyer, Dr., Tierfreund u. Hunde-  
sporre 469.  
Michaelis, Ad., Alt., Todesprogno-  
sen 575.  
Molenaar Dr., Religi. d. Zukunft 21.  
—, Positive Weltanschauung 327.  
—, Esperanto oder Patromana 423.  
—, Der Unsterblichkeitsgedanke  
448.  
—, Theosophie od. Geosophie 448.  
Müller, Abreißkalender 553.  
Müller, Dr. Wege z. geist. u. körp.  
Wiedergeburt 20.  
Naturhist. Diakonieverein 176.  
Oberdörffer, Dr., Die Naturheilung 495.  
Oppel, Dr. Buch d. Eltern 20.  
Peters, E., Geschlechtsleben u. Ner-  
venkraft: I. Entartung 526.  
Pfenning, M., Nerven-, Lungen-Ver-  
dauungs- u. Kehlkopf-Leiden 273.  
Piöhn, Dr., Das Buch d. Lebensklug-  
heit 272.  
Pudor, Dr., Katechismus d. Nackt-  
kultur 525.  
—, Nacktkultur I 296. 327.  
Rehse, A., Neue Buchführung 496.  
Rehse, L., Bratbüchl. 20. 496.  
Rehse, L., Kompotbüchl. 146.  
Reinhardt, Dr., Im Kampf gegen d.  
Alkohol 176.  
Ripper, H., 50 Jahre Gräfenberger  
Erinnerungen 353.  
Rüst, Dr., Stürmer-Brevier 553.  
— Max Stürmer, Leben, Weltan-  
schauung, Vermächtnis 553.  
Schilling, Führer durch die alkohol-  
freien Hotels usw. 327.  
Schmidtbauer, M., Augenheilkunde  
353. 495.  
Simons, G., Küchensünden 20.  
— Unsere Wiedergeburt 21.  
Spöhr, Naturheilkunde u. ihre Gegner  
296.  
— Gesundheits-Brevier 553.  
Springer, Anna, Vegetarisches Koch-  
buch 603.  
Staudinger, E., Pasteurs Totenlisten  
469.

— Bullissen contra Pasteur 469.  
Stellmacher, Dr., Auf neuer Bahn 73.  
Sträßer, Der Umsturz 176.  
Struve, G. v., Gedanken und Gedichte  
326.  
— Mandaras Wanderungen 526.  
Stubenvoll, Dr., Alkoholismus und  
Tuberkulose 553.  
Suchler, Dr., Orden d. Trappisten 176.  
Telchmann, Dr., Vom Leben u. vom  
Tode 49.  
Theosophische Literatur 72.  
Thilo, Dr. von, Frauenkräften. 72.  
Tolstoi, Die große soz. Sünde 72.  
Trine, Ralph Waldo, Charakterbil-  
dung durch Gedankenkräfte 603.  
Ungewitter, Nacktheit 225. 399.  
Wachsmann, Bertha, Billig und gut  
603.  
Weilhäuser-Hering, Veg. Kochb. 98.  
Werther, A. von, Töten und Quälen  
unserer Mitgeschöpfe ein Quell der  
Lust? 471.  
Weser, E., Im Jahr. des Nieder-  
gangs 175.  
Wünsch, Dr., Jesus 146.  
Ziegelroth, Dr., Was muß der Arzt  
v. d. Naturheilmet. wissen? 97.  
— u. Schirmermeister, Fleischnot oder  
Fleischüberschätzung? 97.  
Zschommler, O., Lichtluftbad 553.

#### V. Sprechsaal.

Anarchismus u. Edelanarchismus 296.  
Auswanderungslustige, für 377.  
Esperanto 202.  
Evangelium, uraltes 21.  
Fleischgenuß u. veg. Lebensweise 74.  
Harnsäurefreie Diät 201.  
Kehlkopfkatarrh 603.  
Lebenskunst u. Lebensheim 49.  
Monte Verità 576.  
Zuckerkrankheit 604.

#### VI. Mitarbeiter.

Anmann, D. 242. 267.  
Atzenroth G. 38. 129. 312. 340. 462.  
488. 513. 542. 591.  
Barber, Ida 210.  
Bartmuß, W. 62. 83. 107. 133. 158.  
445.  
Biederbeck, K. 486.  
Bierau, F. 188. 211.  
Birkenhagen, H. 13. 41. 82. 261. 561.  
Brandau, H. 45.  
Buck, Dr. 116. 138. 168. 415.  
Buerdorff, B. 366.  
Burling, Wilh. 509. 571.  
Bylo, Dr. M. 192.  
Clasen-Schmid S. 9. 16. 346. 570.  
Cordes 2. 57. 281.  
Diehl, Dr., 598.  
Diehm, Friedr. 493.  
Dohme, Fr. v. 385. 433. 457. 464.  
481. 519. 570. 585.  
Eberhardt, P. 505.  
Ebert, Kl. 67. 257. 316. 463.  
Engelhardt 343.

Ernst, H. 213. 468.  
Fay, R. 87. 195.  
Filek, Dr. von 44. 117. 139. 308.  
Findel, E. 421.  
Flandern, v., s. Cordes.  
Förster, Dr. Paul 588.  
Galerzki, Th. von 442. 466. 492. 520.  
546.  
Hardt, Hans 567.  
Haufe, Dr. 2. 111. 239.  
Hauptvogel, R. 157.  
Heick, G. 185.  
Heinrich, Eugenie 209. 233. 337. 585.  
600.  
Heise, G. 141.  
Hering, E. 12. 42. 90. 174. 389.  
Hubricht, Emil 516. 545.  
Hueske, Hannl 523.  
Jaskowski 4. 34. 60. 81. 305. 420.  
Kable, A. W. 88. 105. 290. 337. 361.  
Katscher, L. 246. 374.  
Katz, Dr. 412. 434. 484.  
Kaufmann, H. 365. 568.  
Keidel, J. 91. 349. 374.  
Kiebig, P. 156.  
Kocolenko, W. 370.  
Kraft, M. 324.  
Kühner, Dr. A. 351. 375. 397.  
Laab, Dr. 112.  
Leipold, G. 189.  
Leuthold, H. 166.  
Martens, P. Ch. 170.  
Michael, R. O. 311.  
Mirus, P. 14. 16. 114. 185. 219. 220.  
292. 372. 524. 551. 570. 571. 596.  
Molenaar, Dr. 458. 565.  
Nickel, H. 319. 440.  
Oheim, E. 266.  
Rehse 17. 46. 69. 93. 119. 142. 171.  
197. 221. 245. 269. 293. 322. 323.  
348. 373. 394. 396. 413. 418. 438.  
444. 497. 494. 522. 549. 572. 601.  
Ripper, Hans 190.  
Rothhardt, Dr. H. 170. 237. 417.  
Schmidtbauer, M. 264.  
Schmoll, C. 196.  
Schott, E. 118.  
Schuricht, F. A. 511. 539.  
Schwantje, M. 469. 470. 573. 590.  
Schwenk, G. 68. 483. 538.  
Simons, G. 491.  
Spöhr 10. 133. 163. 193. 216. 240.  
367. 392. 410. 436. 460.  
Stein, O. Th. 371.  
Theophilus germanicus 85. 108. 160.  
Thiel, P. J. 49.  
Oberwasser, A. B. 92. 93.  
Ungewitter, R. 65. 218. 242.  
Vogel, W. 32. 234.  
Wachsmann, Bertha 550.  
Wanser, K. 89. 109. 136. 261. 287. 524.  
Weicker, G. 347. 396.  
Weilhäuser, E. 21. 145. 224. 271.  
272. 295. 459.  
Wenz, Eug. 563.  
Wiedenmann, J. B. 339. 364. 387.  
Wünsch, Dr., 604. 605.  
Zedlich, Anna 348.  
Ziesche, M. 145. 173. 198. 222.

# Die Lebenskunst

Zeitschrift  
für persönliche Kultur

Rundschau auf dem Gebiete moderner Reformarbeit

Herausgeber und Redakteur

Karl Lentze

==== I. Jahrgang ====

Leipzig  
Verlag von Karl Lentze  
1906

## Inhaltsverzeichnis.

### I. Abhandlungen, größere Feuilletons usw.

Alkoholgenuß, Schädlichkeit desselben 166.  
Anarchisten, Die, von Whiteway 314.  
Apfelstauden 111.  
Auf hoher Warte 347.  
Auftreten, sicheres 234.  
Beerenfrüchte 412.  
Benehmen, gesellschaftliches 105.  
Betrachtungen, zeitgemäße vegetarische 312, 340, 501.  
— über Natur u. Kultur (zur Frage des Fletcherismus) 516, 545.  
Bildung, deutsche, deutscher Glaube, deutsche Erziehung 588.  
Blumen u. Lebenskunst 385.  
Buddhismus, neuer 538.  
— u. Positivismus 565.  
Bunge, Prof. von, über Zucker, Kaffee und Tee 396.  
Darmbrüche 213.  
Ebenhausen 192.  
Entschlüsse, schnelle u. gute 33.  
Erholungsbedürftige, ein Wink für sie 239.  
Ernährungskurse 491.  
Erscheinung 570.  
Erziehung, die neue 117, 139.  
— weltliche 14.  
— zur Liebe 433.  
Erziehungssystem 290.  
„Ethos“, akademischer Bund 566.  
Felke-Anhänger ins Stammbuch 372.  
Fleisch u. Milch 112.  
Fleischnot, was lehrt sie? 65.  
Fleischpreise 13.  
Fleischerismus, kritische Beleuchtung desselben 415; ferner 516, 545.  
Franklin, e. Jünger d. Lebenskunst 60.  
Frau, die deutsche im 20. Jhh. 195.  
Frau als Hausärztin 598.  
Frauenarbeit, soziale 266.  
Frauenberufe, vom edelsten ders. 319.  
Frauenbewegung 44.  
Frauenfrage und Polarität 464.  
Frauensönheit 9.  
— ein Kapitel über 511, 539.  
Fruchtmahrung 366.  
Frühlingssehnen 170.  
Furcht und Hoffnung 561.  
Fußbekleidung 188, 211.  
Gartenkolonien 12, 42, 90.  
Geleitwort 45.  
Gespräch mit dem Tode 417.  
Gewohnheit 337, 361.  
Glück, was ist? 537.  
— — — eine Entgegnung 568.  
Gott, das Suchen nach ihm 259, 284.  
Greisen- oder Altersstärk 264.  
Hamburg und Bremen: Kunst und Religion 57.  
Harnsäurefreie Diät 89, 109, 136.  
Heilung e. Aretes durch Priednitz 190.  
Hüftweh 459.  
Hygienische, das, in d. Gewandung 88.

H. Ibsen, Erinnerungen an ihn 257.  
Ich will 385.  
Juristenstand und Alkoholabstänze 166.  
Kalifornien, das Land des Sonnen-scheins u. d. Obstbaues 243, 267.  
Kalthoff, Dr. A., zu seinem Gedächtnis 281.  
Karfreitag 196.  
Kind, zur Psychol. u. Erzieh. dess. 219.  
Kinder, wo kommen sie her? 519.  
Körper, Ausbildung dess. 40, 64.  
Körperstählung 87.  
Kunst des Lebens 265.  
— als Ergänzung d. Lebens 2.  
Kurvenschub 311.  
Leben und Liebe 481.  
— ideales (in den Tropen) 343.  
Lebenskunst 209, 235.  
— angewandte 457.  
Lebenssträume 409.  
Lebensweisheit u. Volkswohlbehalt 81.  
Lichtschimmer, die 370.  
Luftbäder, wer soll? 434.  
Luft- und Sonnenbäder 186.  
Maeterlinck über Vegetarismus 568.  
Mäßigkeit, was heißt? 114.  
Menschenseele, klage nicht! 493.  
Mitarbeiter, an, und Leser erster Zeitschriften 35.  
Monistenbund 156, 236.  
Musik der Blinden 157.  
Musikalisch, wer ist? 308.  
Mutter, von und Kind 67.  
Mutterschaftskurse 463.  
Naekturnen 237.  
Nähren, das 570.  
Nervenschwäche 41.  
Nothnagel, Prof. Dr., an d. Violin-virtuosen Habermann 162.  
Ostern 185.  
Pessimismus uns. Geisteshelden 6, 38.  
Pestserum 10.  
Philosophie im mod. Leben 153.  
Positivismus, 13, Leitsätze des 458.  
— einige Bemerkungen zu den 13 Leitsätzen des 483.  
— und Buddhismus 505.  
Programm 1.  
Qui si sana — ein Sommernachts-traum 371.  
Reformation, eine neuzeitliche in Lübeck 129.  
Reisewinke für Touristen 389.  
Religion, die 305.  
Religiosität und Nahrung 62, 83, 107, 153, 158.  
Schlickeysen u. Cornaro 261, 287.  
„Schlickeysen u. Cornaro“, 20, 367, 392, 410, 436, 460.  
Schölichkeiten, krankhafte 210.  
Schriftzeichen, patriotische 91.  
Schaue hoch! 170.  
Selbstbeobachtung 8.

Selbstmoed, der, im Lichte der Erkenntnis 339, 364, 387.  
Seuchen 189.  
Sonnenland, Mein 396.  
Sonnenwende 600.  
Sonntage Tage 442, 466, 492, 520, 546.  
Sorg du, daß dir die Liebe bleibt 571.  
Spiel, Es liegt ein tiefer Sinn im Kind-schen 440.  
Sticker, Max 509.  
Tabak 116, 138, 168.  
— noch einiges über ihn 218.  
— nochmals 242.  
Theosophische Bewegung 4.  
Tier- und Menschenseuchen 189.  
Todesfurcht 82.  
Tropenleben 343.  
Tropen, das Leben in ihnen 462, 488, 513, 542.  
Vegetarismus, seine ethische (394), praktische (413) und gesundheitliche (438) Seite.  
— und Alkohol 486.  
Vegetarier, wenn sterben 135, 163, 193, 216, 240.  
Vererbung oder Cherchez le père 570.  
Vielte, die 346.  
Vivisektion, was ist? 590.  
Warten 585.  
Weib, zur Befreiung desselben 316.  
Weihnachtsgeist 586.  
Weltliche Erziehung 14.  
Wettmarsch, vom Frankfurter 365.  
Wohlfahrt und Familie 160.  
Wohlfahrtsbund 85, 108, 519.  
Zahnentwicklung u. Zahnpflege 484.  
Zukunftsnat, unser 567.

### II. Haus, Küche und Garten.

Apfeltee 419.  
Bowlen, alkoholfreie 445.  
Erdbeeren 198.  
Fett, seine Bedeutung für die Gesundheit 324.  
Fleischbrühe, ihr Wert 172.  
Fliederbeeren 523.  
Garten, Pflege desselben 143, 173.  
— im Wonnemonat 222.  
Gofio 172.  
Hotundermilch 270.  
Kerbel 374.  
Mailwürle 270.  
Mandelmilchbutter 602.  
Massennahrungsmittel, zwei 246.  
Milch, appetitliche 445.  
Obstbaum, Was er einbringen kann 174.  
Steinmetzmehl 18.  
Suppenwürfel, vegetarische 374.  
Vegetabil. Gerichte 143.  
Vegetar. Praxis 17, 46, 69, 93, 119, 142, 171, 197, 221, 245, 269, 293, 323, 348, 373, 396, 418, 444, 467, 494, 522, 549, 572, 601.  
Wecks Apparat, 419.

### III. Vermischtes.

Abstinenztag n. Harmen 398.  
Abstänze von Alkohol und Tabak bei Sozialdemokraten 524.  
Achtstundentag 446.  
Alkohol und Schlaf 421.  
— ein Gehirngift 521.  
— als Nahrungsmittel 271.  
— Opfer desselben 175.  
— sein Einfluß auf die geistige Widerstandsfähigkeit 247.  
Alkoholbekämpfung 181.  
Alkoholfrage, die ganze 175.  
— Interesse der Frau daran 248.  
Alkoholf. Kultur, Bund für 495, 527, 552.  
Alkoholgegnerische Bewegung 552.  
Alkoholgenuß und Epilepsie 95.  
— und Truppenübung 447.  
Alkoholismus u. höhere Schulen 248.  
Alkoholverbot 94.  
Alkoholverbrauch 120.  
Alter, hohes 375, 397, 525.  
Älteste Frau 224.  
Apfelwein (Sand in die Augen) 446.  
Atheisten 446.  
Ausstellung, hygienische 71.  
— in Nürnberg 550.  
Ausgaben d. deutschen Reiches 175.  
Beispiel, ein gutes 524.  
Bilz' öst. Licht-Luft-Sportbad 271.  
Beschaft des Engels 602.  
Bund für alkoholfreie Kultur 495, 527, 552, 603.  
Butterkuchen ohne Butter 603.  
Carmen Sylva raucht nicht 524.  
Chicago, Ekelerregende Zustände 352.  
Dauerbad 397.  
Dortmund, Vegetarier-Verein 199.  
Ehepaar, ein unumenschliches 272.  
Eisenbahndienst 19.  
Entartung durch Inzucht 602.  
Euthanasieamt in Dänemark 351.  
Erholungsstätte, eine neue 199.  
Erlenbach 495, 398.  
Ernährung der Kinder 121.  
Erziehung, über 551.  
— über die körperl. der Mädchen 421.  
— gemeinsame 70, harmonische 422, natürliche 94, weltliche 71.  
Ferienkolonie des Leipziger Vegetarier-Vereins 421.  
Fleisch als Nahrungsmittel 326.  
Fleisch, Wert desselben 47.  
Fleischer als Vegetarier 19.  
Fleischgenuß, vermindert in Amerika 224.  
Fleischkost, ihre Unzulänglichkeit 272.  
Fleischvergiftung, Schutz vor ihr 47.  
Florenz 70.  
Frauenkleidung 200.  
Fußwanderungen 350.  
Geldbelohnungen 200.  
Geschäftsmädchen 495.  
Getränk, ein kräftiges 524.  
Gittgewöhnung 94.  
Greiswald, Vecträge in 96.  
Hämorrhoidalknoten 375.  
Haselnüsse 144.  
Hautausschläge und Zahnwasser 422.  
Heilungswissenschaft, amerik. 551.  
Hemdenkragen u. Kopfschmerz 351.  
Hüflichkeit auf Reisen 398.  
Hyg. Ausstellung 71.  
Impfung mit Bakterien 295.  
Insekten sammeln 376.  
Inzucht, Entartung durch 602.  
Japaner 145.  
— Warum sie so kräftig sind 271.

Just (Isenburg) 326.  
Kaffee als Nervenzerrütter 447.  
Kalbsbraten, „gesegnet“ 71.  
Kalthoff, Dr. 94.  
Kaufen, schlechtes 552.  
Ketzgergerichte u. Vegetarismus 422.  
Kinder und Alkohol 351.  
Kindererziehung, ein empörendes Bild 295.  
Kindergärten 48.  
Kochkursus, vegetarischer 573.  
Kopfschmerz 351.  
Korsett 47.  
Krebsforschung, zur 421.  
Keinen Kuß den Rauchern 144.  
Lebensregeln 447.  
Lebenskunst und Lebensklugheit (Dr. Klenke) 468.  
Lichtluftbäder 70.  
Literatur und die Frauen, Vortrag über 602.  
Milch für Kinder 397.  
Mutterschutz 200.  
Nahrung, welche gibt Kraft und Ausdauer? 19.  
Natürliche Erziehung 94.  
Naturheilkundige, Fachschule für 468.  
Neißer, Prof. 144.  
Nervosität und Erziehung 120.  
Nüchternheitsbewegungsleitsätze 326.  
Nürnberg, Jubiläumsausstellung 550.  
Ochse, der und der Most 272.  
Opiumgenuß verboten 825.  
Philologen, abstinente 468.  
Rauchplage u. Volkskrankheiten 552.  
Rauchverbot 375.  
Roosevelts Ferien 375.  
Salz und Zucker als Reizmittel 422.  
Salzgenuß, übermäßiger 96.  
Schlachturen, Rückgang ders. 224.  
Schlafen der Kinder 376.  
Schriftzeichen, patriotische 349, 374.  
Schuhe, lederlose 523.  
Schweinezucht ohne Nutzen 573.  
Schwefelbörge, Warnung für 524.  
Simoni 524.  
Spohrs Vortrag 446.  
Stolzberg 446.  
Tänzerin, nackte 525.  
Testament, Ethik des alten 94.  
Theosophenkongreß 351, 420.  
Thomson, H. 121.  
Trichinen und Logik 551.  
Vegetarier, auch ein 121.  
Vegetar. Lebensweise, ihre Überlegenheit 349.  
Vegetarismus u. Ketzgergerichte 422.  
— und Wissenschaft 294.  
Verlierbank 524.  
Vögel, zu deren Schutz 144.  
Volkerzuehrbund 295.  
Wandern und Fußpflege 271.  
Wasserricht 96.  
Weltliche Schule 95.  
Wettmarsch 349.  
Witz, verfehlter 96.  
Zahnwasser u. Hautausschläge 422.  
Zellulose, ihre Verdaulichkeit 352.  
Zucker und Salz als Reizmittel 422.  
Zug 551.

### IV. Literatur.

Abelin, Dr. Die Rose 122.  
Abreißkalender von Möller, dgl. von Bilz 573.  
Ament, Dr. W. Die Seele des Kindes 575.  
Aub, L. Gothe u. seine Religion 526.  
Baclmann, M. Nutzen u. Schaden d. Rauchens u. Trinkens 177.

Baltzer, E. Briefe an Virchow 98.  
Barnbeck, A. Veg. Kochbuch 574.  
Bauerfeld, W. Der Natürlichkeit letzter Schluß — Der Schlüssel zum Menschenherzen 353.  
Bethmann A. u. Engelhardt, A. Eine sorgenfreie Zukunft 248.  
Bilfinger, Dr. Nichtschuldige 20.  
Bilz, Abreißkalender 553.  
Bircher-Benner, Alice, Diätetische Speisezeitel u. fleischlose Kochrezepte 172, 295.  
Bischoff, D. Masonia 176.  
Blum, R. Die Irrtümer moderner Theosophie 399.  
— Die 4. Dimension 48.  
Bölsche, Siegfried des Lebens 48.  
Bölsche, W. Im Steinkohlenwald 575.  
Braunberg, M. Harosäurefreie Kost 326.  
Brockhaus, Kl. Konv.-Lex. 97, 200, 377, 399, 448, 526.  
Bronck, A. Die Impfung 327.  
Burchardi, Dr. G. Der Tabak 399.  
Cabitto, Dr. Epilepsie 122.  
Decker, F. Gedankenheer von Berta v. Suttner's Werken 325.  
Donkin, Dr. Nierenentzündung 122.  
Fay, R. Hantelssystem 73.  
Fay, R. Mensch, bewege dich 177.  
Fehlauer, Dr. Gesundheitsküche 176, 249.  
Felke-Kalender 176.  
Forel, Dr. Alkohol, Vererbung und Sexualleben 352.  
Förster, Dr. P. Deutsche Bildung, deutscher Glaube, deutsche Erziehung 327.  
Freimann, M. Ober d. physiologischen Stumpfsinn 20.  
— Die Entstehung und Verhütung der Glatze 603.  
Funke, Rich. Eine neue Offenbarung der Natur 495.  
Ganz, J. Geheimnis d. Gottseligk. 176.  
Gebhardt, Dr. Wie werde ich energischer? 49.  
Geering, Gymnastik d. Will. 72.  
Grunewald, H. Wohnungskultur. Baukunst, Gesundh.-Bauten u. bill. Häuser 272.  
Haft, Dr. Taschenb. 1. Abstinente 97.  
Hammer, W. Wir Kinder Gottes 448.  
Hanus, Das Suchen Gottes 399.  
— Der Zukunftsstaat 399.  
Hartmann, Kunst, d. Lob. froh zu werden 20.  
Haufe, Dr. Tourist am Gardasee 225.  
Hering, Veg. Kochbuch 98.  
Hermann, Dr. J., Lebensführung im hohen Alter 353.  
Hedbrook, Dr., Schmerzlose Entbindung 122.  
Hotop u. Michael, Koche auf Vortrat 448.  
Jessen, Dr. E. Zahnpflege im Kindesalter 399.  
Jungheinrich, Haus- und Gebrauchsmittel 374.  
Just, Kehrt zur Natur zurück 49.  
Katscher, L. Soziale u. andere interessante Gemeinwesen 471.  
Keidel, J., Japan. Bilder 21.  
— Gesundheit u. Schönheit 72.  
— Kraftkost 353, 525.  
Kemski, Aérotherapie 97.  
Kiesewetter u. Stoffahn, Das Baby 48.  
Klimaszewski, W. Gesundheitspflege 399.  
Klose, Starke Nerven 122.

# Die Lebenskunst

Zeitschrift für persönliche Kultur

(Lebensweisheit und Charakterbildung, Körpererhaltung und Schönheitspflege, naturgemässe Lebens- und Heilweise, Alkohol- und Tabak-Abstinenz, Frauen-Interessen, Erziehungsreform, Jugendschutz usw.)

Rundschau auf dem Gebiete moderner Reformarbeit.

Herausgeber, Redakteur und Verleger: Karl Lentze, Leipzig, Grassi-Strasse 13.

Erscheint am 1. und 16. jedes Monats. Bezugspreis vierteljährlich 1 Mark. Eine einzelne Nummer 20 Pfennig.

Zu beziehen durch den Herausgeber, den Buchhandel und die Post.

Anzeigen: die einspaltige Nonpareille-Zelle oder deren Raum 25 Pfennig. (Näheres im Anzeiger-Teil.)

**Inhalt:** Warten, eine Adventsplauderei von Freya von Dohme, S. 585. — Weihnachtsgelster, von Eugenie Heinrich, S. 586. — Deutsche Bildung, deutscher Glaube, deutsche Erziehung, von Prof. Dr. Paul Förster, S. 588. — Was ist „Vivisektion?“ Von M. Schwantje, S. 590. — Zeugnismäße vegetarische Betrachtungen, von G. Atzenroth, Gut Wolfstal bei Rößwein i. Sa., S. 591. — Professor von Bunge über Zucker, Kaffee und Tee, von Paul A. L. Mirus, S. 596. — Die Frau als Hausärztin, von Dr. Christian Diehl (Soden-Salmünster), S. 598. — Feuilleton: Sonnenwende, von Eugenie Heinrich, S. 600. — Blätter und Blüten, S. 600. — Haus, Küche und Garten: Aus der vegetarischen Praxis, von Adolf Rehs, Hannover, S. 601. — Vermischtes, S. 602. — Literarische Rundschau, S. 603. — Sprechsaal, S. 603. — Briefkasten, S. 604. — Geschäftliches, S. 605. — Anzeiger-Teil, S. 605.

Hierzu eine Beilage der Verlagsbuchhandlung J. Engelhorn, Stuttgart, betr. die Schriften Trines.

## Warten.

Eine Adventsplauderei von Freya von Dohme.

Unser ganzes Dasein ist ein beständiges Warten, aber wir sind an diese Tatsache so gewöhnt, daß es immer erst eines besonderen Anlasses bedarf, um sie uns wieder fühlbar zu machen. Jetzt in der Adventszeit leben wir nur halb in der Gegenwart, unsere Gedanken und Sorgen eilen in Erwartungs-, Schaffens- und Geberfreude mit flinken Füßen der Zukunft entgegen. Es sind Wochen des Wartens, für die Kinder voller Ungeduld, für die Erwachsenen durchglüht von einer stillen, abgeklärten Fröhlichkeit. Wer möchte sie wohl missen, diese Adventstage, die uns auf die Helligkeit vorbereiten, die unser harret; diese Stunden, die uns umklängen „bald, bald“ und unsere Seelen weich und empfänglich machen für den zarten Weihnachtszauber.

Unser Ich ist sensibel, es verträgt es nur schwer, wenn eine Seligkeit wie Sturmwind daherbraust und fast den Atem benimmt. Wenn wir recht nachdenken: alles Glück, das uns beschieden, hat nur dann von uns voll und ganz erfaßt werden können, wenn ihm eine Ad-

ventszeit vorausging und wir uns ganz allmählich an das Neue, Wunderbare gewöhnen durften.

Und alles wahre, echte Glück symbolisiert uns doch dasselbe wie das Weihnachtsfest: den Sieg des Lichtes über die Finsternis. Deshalb feiern wir alle die Neugeburt des Sonnengottes so tiefinnerlich mit — gleichviel ob wir an ein religiöses Dogma glauben oder monistischen Weltanschauungen huldigen — weil wir, ohne Ausnahme, die Licht-, die Glückseligkeitssehnsucht in uns tragen, wenn sie auch bei jedem anders in die Erscheinung tritt: als Andachtsschauer, als Liebeswonne, als Ringen nach Erkenntnis des Seins.

Aber noch ist Advent! Noch brennen die Kerzen des Tannenbaumes nicht! Wir wollen nicht vorwärts hasten und nach Zukünftigem mit neugierigen Händen greifen, ohne das Gegenwärtige zu achten, zu würdigen. Auch die Vorfreude ist von schillernder Buntheit. Oft schon war sie köstlicher als das Ziel.

Darum laßt uns ein wenig rasten in

## Was ist „Vivisektion“?

Von M. Schwantje.

Mit „Vivisektion“ bezeichnet man die Folterung von Tieren oder Menschen zu wissenschaftlichen Untersuchungen.

Laut den eigenen Schriften der Vivisektoren werden zahlreiche lebende, unbetäubte Tiere aufgeschlitzt, zersägt, verbrüht, in brennbare Flüssigkeit getaucht und angezündet; es wird ihnen der Schädel angebohrt und das Gehirn schichtweise abgetragen oder mit Glüheisen versengt oder mit kochendem Wasser ausgespült; es werden den Tieren innere Organe zerstört, herausgeschnitten oder unterbunden; es werden die Nerven freigelegt, hervorgezogen und mechanisch oder elektrisch gereizt; die Vivisektoren haben eigene Feueröfen konstruiert, in welchen sie Tiere durch Hitze töten; andere Tiere lassen sie verhungern und verdursten, sie bringen ihnen alle möglichen Gifte bei, gießen ihnen kochendes Wasser in den Magen, ziehen ihnen die Haut vom Leibe, verrenken und brechen ihnen die Glieder; kurz: jede Quälerei, die ausgedacht werden kann, fügen die Vivisektoren den Versuchstieren zu. Alljährlich sterben viele, viele treue und harmlose Tiere (Hunde, Katzen, Kaninchen, Meerschweinchen, Pferde, Vögel, Frösche, Affen, Esel, Ziegen usw.) diesen entsetzlichen Foltertod.

Wer sich über die Vivisektion eingehend unterrichten will, lasse sich von dem „Internationalen Verein zur Bekämpfung der wissenschaftlichen Tierfolter“ in Dresden, Albrechtstr. 35, einige Flugblätter, sowie eine Probenummer der Monatsschrift „Tier- und Menschenfreund“ kommen.

In diesen Schriften werden zahlreiche, meistens von den Vivisektoren selber verfaßte Berichte über Versuche der oben angegebenen Art mitgeteilt; es werden auch die Namen der Vivisektoren und die Bücher oder Zeitschriften, in welchen sie ihre Versuche selber beschreiben, genau angegeben, so daß der Vorwurf, die Vivisektionsgegner übertrieben die Furchtbarkeit der Vivisektion, hinfällig ist.

Ferner widerlegen diese Schriften die Behauptung, daß die Vivisektion für den Fortschritt der Wissenschaft unentbehrlich und daß der Kampf gegen die Vivisektion ein Kampf gegen die Freiheit der Wissenschaft und gegen den ärztlichen Stand sei.

Mehrere der größten Physiologen und Mediziner aller Zeiten und zahlreiche angesehene Ärzte haben nachgewiesen, daß die Vivisektion wegen der Verschiedenheit des Menschen und der Tiere und aus vielen anderen Gründen eine unwissenschaftliche, zu irrigen Anschauungen führende Forschungsweise ist.

Aussprüche berühmter Mediziner gegen die Vivisektion stehen im Flugblatt Nr. 3 des Münchener Vereins gegen die Vivisektion, Leopoldstr. 42 (einzeln unentgeltlich, 100 Stück 1,50 M.).

Außer diesen medizinischen Fachgelehrten haben viele der größten Philosophen und andere Schriftsteller die Vivisektion scharf verurteilt.

Aussprüche berühmter Philosophen, Dichter usw. gegen die Vivisektion stehen im Flugblatt Nr. 8 des oben genannten Münchener Vereins (einzeln unentgeltlich, 100 Stück 1,35 M.).

Die Vereine gegen die Vivisektion kämpfen nicht nur gegen die grauenhaften Folterungen wehrloser Tiere, sondern auch gegen die durchaus nicht seltenen Menschen-Vivisektionen, welche die notwendige Folge der Tier-Vivisektionen sind.

Zahlreiche qualvolle, gesundheitsschädliche, ekelhafte Versuche an armen Leuten in Krankenhäusern werden in dem Flugblatt Nr. 185 des „Berliner Tiererschutz-Vereins“, Berlin SW. 11, und in vielen anderen Schriften nachgewiesen.

Die Vereine gegen die Vivisektion sind vereinigt zum „Weltbund zum Schutze der Tiere und gegen die Vivisektion“, dessen deutsche Hauptstelle der genannte „Internationale Verein“ in Dresden ist. Der Weltbund bekämpft nicht nur die Vivisektion, sondern auch jede andere Tierquälerei. Seine Zeitschrift: „Der Tier- und Menschenfreund“, redigiert

von Professor Dr. Paul Förster, fördert auch die Bestrebungen zur Veredlung der Lebensführung und wird allgemein als das reichhaltigste und interessanteste Blatt seiner Art anerkannt.

Wer den Kampf gegen die Vivisektion unterstützen will, trete dem „Internationalen Verein zur Bekämpfung der wissenschaftlichen Tierfolter“ in Dresden und einem Ortsverein des „Weltbundes zum Schutze der Tiere und gegen die Vivisektion“ bei und fördere alle Unternehmungen dieser Vereine.

Die Adressen aller deutschen Abteilungen des „Weltbundes“ werden in den meisten Nummern des „Tier- und Menschenfreund“ auf dem Umschlag veröffentlicht.

Wer sich nicht dazu überwinden kann, die Grauen erregenden Berichte über Vivisektion zu lesen und an dem Kampf gegen die Vivisektion tätig teilzunehmen, der sollte wenigstens durch Zahlung von Beiträgen die Vereine gegen die Vivisektion unterstützen.

## Zeitgemäße vegetarische Betrachtungen.\*)

Von G. Atzenroth, Gut Wolfstal bei Roßwein i. Sa.

b) Das fehlende Glied in der Kette unserer Beweisführung.

(The missing link.)

In einem früheren Aufsatz habe ich es bereits einmal ausgesprochen und wiederhole es an dieser Stelle, daß wir Vegetarier für jeden, der sehen will und kann, auf fast allen Gebieten menschlichen Denkens, Forschens, Fühlens und Empfindens ein schier ungeheures Beweismaterial für unsere Lebensanschauungen liefern können. Eine der sichersten und unfehlbarsten Stützen für unsere Lehre ist sogar, soviel mir bekannt, noch niemals in das richtige Licht gerückt worden, nämlich „das Geschlechtsleben der heutigen Kulturmenschheit im Spiegel des Vegetarismus“. Es ist in dieser Zeitschrift weder Raum noch der Ort, dieses Gebiet gründlich zu behandeln, und ich trage mich deshalb mit dem Gedanken, den angedeuteten Beweis in einer Broschüre baldmöglichst anzutreten.

Geschichte, Bibel, Wissenschaft, Nationalökonomie, Moral- und Gesundheitslehre liefern uns die greifbarsten und überzeugendsten Beweise von der Wichtigkeit und praktischen Durchführbarkeit einer unblutigen Ernährung in gesunden und kranken Tagen, aus ökonomischen ästhetischen, humanen und anderen, ganz besonders auch moralischen Gründen. Nur in einem Punkte geraten wir unseren Widersachern gegenüber in die Enge und

können keine unwiderleglichen Beweise für unsere Behauptung beibringen: daß der Mensch von Natur ein reiner Fruchtesser war, und die Abweichung von dieser, unserer natürlichen Diät den Verfall und die Entartung des Menschengeschlechtes bewirkt hat. Dieses fehlende Glied in der Kette unserer Beweisführung ist der scheinbar uns ad absurdum führende Umstand: daß weder Geschichte noch Naturforschung, Paläontologie (Vorwesenkunde) von rein frugivor oder selbst vegetarisch im landläufigen Sinne lebenden Völkern berichten und berichten können, weil weder die Vorwesenkunde, meines Wissens, irgend welche Funde zutage gefördert hat, die auf ein Frugivorentum früherer Menschenrassen hindeuten (im Gegenteil, unsere Naturforscher, wie Häckel, Bölsche und andere, schildern uns unsere Urahnen als rohe Jägersvölker!), noch die ältesten Geschichtsaufzeichnungen von irgendwie Bedeutung habenden derartigen Völkern Kenntnis geben. Wenn auch die asiatischen Millionen sich zum größten Teil vorwiegend fleischlos ernähren, so kann doch auch dort von reinem Vegetarismus, also Meidung jeglicher Nahrung vom getöteten Tier, nie die Rede sein, und obendrein dürfen wir niemals diesen Körner- und Kochtopf-Vegetarismus unseren Gegnern gegenüber als unser anzustrebendes Ideal

\*) Vergl. Nr. 13 und 14.