

MITTEILUNGEN

März

für den

1919.

Verein für naturgemässe



Lebens- und Heilweise.

Naturheilverein Cassel 1891 [e. D.]

Bezugspreis durch die Post
halbjährl. 1. — M., unter Streif-
band bezogen 1.50 M. Die
Mitglieder erhalten die Mit-
teilungen kostenlos.

Schriftleitung:
B. Weidmann,
Kirchweg 65.
Fernsprecher No. 4220.

Anzeigenpreis 20 Pfennig die
zweigespaltene Kleinzeile oder
deren Raum. Bei Wiederholung
entsprech. Rabatt.
Beilagen nach Übereinkommen

Vereinssitz: Carlsplatz - Gasthaus, ob. Carlsstrasse 18.

Eingang: Hausflur erste Tür rechts (Vereinszimmer).

Bücherausgabe: Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat von 12 bis 1 Uhr. Unser
Bücherwart, Herr Jockel, Körnerstr. 3, nimmt auch außerdem in seiner
Wohnung Bestellungen entgegen.

Im Elend lebt, wer krank ist!!!

Licht-, Luft- und Sonnenbäder tragen zur Erhaltung der Gesundheit bei.

Der größte Teil der Menschheit ist auf dem Gebiete der Gesund-
heitspflege zu gleichgiltig. Wenn die Kräfte zusammenbrechen, wenn
Krankheit und Siechtum den mißhandelten Körper bedrohen, dann erst
will man etwas tun, wenn es leider oft zu spät ist.

Wir bringen deshalb bei der wärmeren Jahreszeit das **Luftbad**
als Heil- und Abhärtungsmittel in empfehlende Erinnerung und
sind zu jeder weiteren Auskunft gern bereit.

Aufklärende Flugschriften und Badekarten sind bei den Aufsehern
zu haben.

Der Vorstand.

Welche Vorteile haben die Mitglieder?

Der Verein ist Mitglied des deutschen Bundes der Vereine für naturgemäße Lebens- und Heilweise (125 000 Mitglieder), welcher sich die Aufgabe gestellt hat, den Grundsätzen der naturgemäßen Lebens- und Heilweise in immer weiteren Kreisen der Bevölkerung Eingang zu verschaffen und eine gründliche Anleitung zur Erhaltung der Gesundheit, als der besten Schutzwehr gegen Erkrankung und Siechtum zu geben. Er will ihnen zeigen, daß Luft, Licht, Wasser, Massage, Bewegung, Ruhe, eine vernünftige Ernährung und zweckmäßige Kleidung die einzigen Mittel sind, um sich gesund zu erhalten und — in Krankheitsfällen — gesund zu werden.

Um diesen Zweck zu erreichen, bietet der Verein:

1. Unentgeltlich die **Bundesmonatsschrift „Der Naturarzt“**, ein wissenschaftliches Organ für alle Fragen der Hygiene, Gesundheitspflege und Naturheilkunde. (Im Buchhandel jährlich M. 4.—). Ferner die „Mitteilungen“ des Vereins.
2. **Belehrende Vorträge** über alle Fragen der Hygiene, Lebensführung, Erziehung und Heilkunde. Gegen Vorzeigen der Mitgliedskarte freier Zutritt zu diesen Vorträgen.
3. **Unterrichtskurse** zur Erlernung der Anwendungsformen des Naturheilverfahrens.
4. Benutzung der reichhaltigen **Vereinsbücherei** jeden 1. und 3. Sonntag im Monat von 12—1 Uhr im Vereinslokal, obere Karlsstraße 18. Bücherwart Herr Jockel, Körnerstraße 3. Beschwerden über die Naturarztbestellung sind an Herrn Weidmann, Kirchweg 65, zu richten.
5. **Angenehmer Sommeraufenthalt** in den Familiengärten, große Spiel- und Turnplätze, Gelegenheit zum Kaffeekochen. Wirtschaft.
6. **Vier große Doppel-Luft- und Sonnenbäder** (für Damen und Herren getrennt) gegen ganz geringes Entgelt.
7. Verpachtung von **Kleingärten**. Der Verein besitzt 6 Schrebergärten mit 548 Kleingärten.
8. **Ermäßigte Preise** in verschiedenen Badeanstalten.
9. **Freistellen** für bedürftige Mitglieder in Naturheilanstalten durch den Bund.
10. **Die Bundessterbekasse**. (Jahresbeitrag Mk. 1,20).
11. **Naturgemäße Beratung und Behandlungsweise**.
12. **Masseure**, die auch Packungen usw. übernehmen, werden durch den Vorstand nachgewiesen.

Gesundheit gibt Lebensfreude!

Somit ist der Verein seinen Mitgliedern stets ein treuer Freund und guter Ratgeber, und es gibt daher für jeden edel denkenden Menschen wohl nichts Segensreicheres, als einen solchen Verein zu unterstützen. **Wer** sich gesund erhalten, **wer** seine Familie vor Krankheit schützen, **wer** in kranken Tagen nicht ratlos, sondern zur Abwehr bereit sein will,

der muß der Naturheilbewegung angehören.

Auf Dich kommt's an!

Außer allem anderen Unheil droht uns infolge unzureichender Nahrung, Ueberarbeitung und erlittener Strapazen auch noch der **gesundheitliche Zusammenbruch**. Diese größte Gefahr fordert die Gegenwehr jedes einzelnen. Jeder kann persönlich mithelfen, sich selbst vor dem Niederbruche seiner Körper- und Geisteskräfte zu bewahren! **Jeder nützt dadurch zugleich unserm ganzen Volke.**

Unsere **Schutzkraft** gegen Erkrankungen, unsere **Seuchenfestigkeit** hängen ab von der Beschaffenheit des Blutes, von gesunder Herzkraft, der Leistungsfähigkeit der Verdauungsorgane, Schleimhäute und der Haut. Eindringende Krankheitsstoffe, entstandene Selbstgifte werden von ihnen unschädlich gemacht und ausgeschieden. Alles kommt deshalb darauf an, diese Schutz- und Heilkräfte zu stärken. Sie gestalten unser gesundheitliches Schicksal. Entscheidend kann aber jeder durch Beachtung ganz einfacher, leider noch zu wenig bekannter Grundregeln für die Lebensführung darauf einwirken.

Nur einige Hauptsätze mögen zeigen, was wir tun müssen, um wenigstens **gesundheitlich** stark die Zeit der schlimmsten Not zu überstehen. Ernste Forderungen stellen sie dar; wer aber ernsthaft sucht, sie zu erfüllen, **der erlebt ihre aufrichtende Kraft. Nur der Gesunde überwindet jede Not!**

*

Reine, frische Luft, richtige tiefe Atmung helfen gesundes Blut bilden und Gifte ausscheiden. Jeder soll in Wohnung und Werkstatt durch fleißiges Lüften verhindern, daß verdorbene Luft und Krankheitsgifte ihn schädigen.

Die Schutz- und Heilkräfte des Blutes bilden sich aus der Nahrung. Entscheidend dafür ist die Zufuhr aller in ihr enthaltenen Werte, besonders der Nährsalze. Je knapper und ärmer die Kost ist, desto wichtiger wird es, sie vollkommen auszunützen. Richtige Zubereitung schließt sie auf und hält ihre flüchtigen Bestandteile fest. Sorgfältiges Kauen erhöht die Verdaulichkeit zellstoffreicher Nahrung.

Entbehrlich und schädlich sind alle geistigen Getränke. Wer ihnen Nahrungsmittel opfert, entzieht der Volksernährung unersetzliche Rohstoffe und Arbeitskräfte und vergrößert die Not.

Tägliche Hautpflege, durch Abreibungen, Wasser- und Luftbäder, hält die Poren rein, durchblutet die Haut und sichert ihr die notwendige „Federkraft“ gegen alle „Erkältungsgefahren“. Muskel-tätigkeit entlastet die inneren Organe und schützt vor den Schäden einseitiger Geistes- und Nervenarbeit. Hundertfach abstufbar sind die Behelfe solcher Stählung des Körpers allen zugänglich.

Gleiches gilt für **Kleidung, Wohnung, das Genußleben, die aufbauenden und heilenden Kräfte der Ruhe und des Schlafes.** Sie alle recht zu benutzen, die Schäden aus ihrem Gebrauch fernzuhalten, **hängt mehr von unserer persönlichen Einsicht ab, als die meisten ahnen.**

Selbstschutz der Gesundheit wird zur Selbsthilfe in kranken Tagen. Durch rechtzeitiges Handeln lassen sich oft schwere Erkrankungen verhüten. In ernstesten Fällen rufe jeder den Arzt seines Vertrauens. Mehr als auf chemische Präparate baue er

aber auf besonnene eigene Arbeit. Die Kenntnis der natürlichen Heilfaktoren (Licht, Luft, Wasser, Diät, Bewegung und Ruhe) und ihrer praktischen Anwendung in der Krankenpflege befähigt dazu und schützt vor ratloser Furcht.

Kraftspendend in jeder Not ist schließlich das Gleichmaß der Seele. Willensklarheit und Lebensfreudigkeit fördern alle Lebensregungen; Kleinmut und Zweifelsucht drücken sie nieder.

Die Not der Stunde fordert

von Dir, vergiß nie über den andern die erste Pflicht des Staatsbürgers:

die Pflicht gesund zu sein!

Wer näheres darüber und über ihre Grundsätze erfahren, sich von der Notwendigkeit kraftgebender Lebensführung für sein eigenes Wohl, für die Gesundung der Volkswirtschaft und für soziales Glück überzeugen will, wende sich an den

Vorstand des Naturheilvereins Cassel.

Jahresbericht für das Jahr 1918.

Vorstand:

Vorsitzender: Direktor Weidmann, Kassensführer: Eis.-Ob.-Schr. Wehr,
Schriftführer: Kaufmann Braun.

Aufsichtsrat:

Präsident: Mittelschullehrer Weber,	Beisitzer: Werkmeister Düfer,
Stellv.: Bäckerstr. Hamenstädt,	" Kaufmann Herjett,
Schriftführer: Ingenieur Specht,	" Kgl. Bausekr. Körtling,
Beisitzer: Techn. Eis.-Schr. Derlig,	" Schreinerstr. Meyer,
" Bäckerstr. Hartmann,	" Obermeister Preis,
" Stadtoberassistent Claus,	" Kaufmann Vaupel,
" Rechnungsr. Zierenberg,	" Landmesser Alpermann,
" Eis.-Ob.-Schr. Jockel,	" Gerichtsvollz. Spelmann,
" Werkmeister Kutzner,	

Revisoren:

Rechnungsrat Jaeger, Kaufmann Köhler.

Wanderausschuß:

Obmann: Assistent Nolte, Beisitzer: Kaufmann Knierim,
Beisitzer: Techniker Klappert, " Frl. Bernhardt.

Impfzwanggegner-Ausschuß:

Holzbildhauerstr. Ziehe, Kaufmann Schröder,
Professor Dr. Danker, Direktor Weidmann.
Lokomotivführer Nau,

Arztausschuß:

Vorstandsmitglieder:	Aufsichtsratsmitglied:
Direktor Weidmann,	Kgl. Bausekretär Körtling.
Eis.-Ob.-Sekretär Wehr,	Mitglieder:
Kaufmann Braun.	Professor Dr. Danker,
	" Dr. Schläger.

Baukommission :

Kgl. Bausekretär Körtling,
Werkmeister Schüssler,

Architekt Herfurth,
Techn. Eis.-Sekretär Derlig.

Gartenausschuß Schrebergarten West:

Obmann: Mittelschullehrer Weber,
Stellvertreter: Bausekr. Körtling,
Schriftführer: Lehrer Brohmer,

Kassenführer: Lehrer Münstermann,
Beisitzer: Privatmann Jordan.

Gartenausschuß Schrebergarten Süd :

Obmann: Bäckerstr. Hamenstädt,
Stellvertr.: Schreinerstr. Meyer,
Schriftführer: Bildhauermeister
Luckey,

Kassenführer: Bäckermeister Hart-
mann,
Beisitzer: Rechnungsrat Zierenberg.

Gartenausschuß Schrebergarten Ost:

Obmann: Oberbahn-Assist. Siebert,
Stellvertr.: Werkmeister Lanz,
Schriftführer: Kaufmann Vaupel,

Kassenführer: Werkmeister Heer,
Beisitzer: Fabrikant Brede.

Gartenausschuß Schrebergarten Nord :

Obmann: Obermeister Preis,
Stellvertreter: Ingenieur Specht,
Schriftführer: Werkmstr. Kutzner,

Kassenführer: Werkmeister Düfer,
Beisitzer: Werkmeister Kowol.

Gartenausschuß Schrebergarten Nordost:

Obmann: Obermeister Preis,
Stellvertreter: Ingenieur Specht,
Schriftführer: Werkmstr. Kutzner,

Kassenführer: Werkmstr. Düfer,
Beisitzer: Werkmeister Krug.
" " Grebe.

Gartenausschuß Schrebergarten Südwest :

Obmann: Stadtoberassistent Claus,
Stellvertr.: Schreinerstr. Meyer,
Schriftführer: Büroassist. Brandau,

Kassenführer: Rechnungsrat
Zierenberg,
Beisitzer: Zolloberassistent Göckel.

Unser treues Aufsichtsratsmitglied Bock wurde uns durch den Tod entrissen.

Zwecks besserer Einteilung und Ausübung der Vorstandsgeschäfte hat jedes Vorstandsmitglied die Pflugschaft über zwei Gartenanlagen übernommen,

Herr Weidmann für Anlage West und Süd,
" Braun " " Ost und Südwest,
" Wehr " " Nord und Nordwest.

Vereinsbücherei: Herr Eis.-Ob.-Sekretär Jockel.

Mit Ablauf des Jahres 1918 hat der Naturheilverein das 27. Jahr seines Bestehens zurückgelegt. Der Weltbrand hat im vergangenen Jahr sein Ende gefunden; jedoch ist unser Volk aus den Schwierigkeiten noch nicht heraus. Die aus Vorurteilen entspringenden Hemmungen, die der Arbeit unserer Bewegung bis in der letzten Zeit bereitet worden sind, haben den Sieg der von uns vertretenen Gedanken: zum Kampfe gegen die Volkskrankheiten, gegen die lebensschwächenden, gesundheitschädigenden Einflüsse der Berufsarbeit, der sozialen Verhältnisse und lebensfeindlichen Gewohnheiten alle heranzuziehen, erschwert und aufgehalten, sie haben aber nicht verhindern können, daß diese Grundsätze mehr und mehr in das Bewußtsein des Volkes eindringen konnten. Dennoch haben die amtlichen und nicht-amtlichen Vertreter der ärztlichen Schule, die bisher maßgebenden

Einfluß auf die Regierungs- und Verwaltungsbehörden ausübten, es zu verhindern vermocht, daß unsere Arbeit auch den weitesten Kreisen unseres Volkes nützlich sein konnte. Ärztliche Einflüsse haben unsere Selbsthilfebestrebungen und unsere wissenschaftlichen Führer bekämpft und sich gegen alle praktischen Neuerungen, die den Selbstschutz gegen Krankheitsgefahren zu stärken suchte, gesträubt. Nur dem unwiderstehlichen Druck immer größer werdender Volkskreise nach gesundheitlicher Belehrung, nach Kenntnis der Möglichkeiten, sich selbst vor Erkrankungen zu bewahren und in zahlreichen Krankheitsfällen in bestimmten Grenzen Selbsthilfe zu üben, ist es zu danken, daß seitens der herrschenden ärztlichen Schule in den letzten Jahren engbegrenzte Konzessionen gemacht worden sind.

Die in der medizinischen Schule herrschende Autokratie muß beseitigt werden, damit unsere Bewegung zu einer wirklichen Volksbewegung gestaltet werden kann. Innerhalb unserer Naturheilbewegung bestehen heute an mehr als 400 Orten Freiluftbäder und Spielplätze, mit denen vielfach auch Schwimmbäder verbunden sind, außerdem sind vorhanden 31 Kurbadeanstalten mit Brausebädern, Licht-, Dampf- und anderen Kurbadeeinrichtungen, sowie 22 Familiengartenanlagen mit 10 000 Einzelgärten, die dafür zeugen, daß wir für die Gesundung unseres Volkes bereits viel geleistet haben. Insgesamt sind rund sechs Millionen Mark für diese Zwecke von unseren Anhängern aus eigener Kraft aufgebracht worden. Von weit größerer Bedeutung aber als diese selbst ist der vorbildliche Wert unserer Einrichtungen. Unsere belehrende Tätigkeit hat überall das Bedürfnis nach derartigen, groß-angelegten Schöpfungen geweckt.

Noch heute sind zahlreiche unserer, aus genossenschaftlichen Mitteln erbauten Anlagen vorbildlich für andere, die von Körperschaften, Gemeinden und Heilanstalten errichtet werden. Die Tätigkeit des Vereins gestaltete sich in dem verflossenen Jahre wie folgt: Es fanden statt: 1 ordentliche Hauptversammlung, 25 Vorstandssitzungen und 5 Aufsichtsratssitzungen.

Vorstand und Aufsichtsrat.

In der ordentlichen Hauptversammlung am 22. März 1918 wurde Herr Weidmann als Vorsitzender des Vereins einstimmig wiedergewählt. An Stelle des ausgeschiedenen Herrn Bätz wurde in der Ersatzwahl Herr Braun zum Schriftführer gewählt.

Die Vermögenslage

hat sich auch in 1918 günstig gestaltet. Die eingetretenen Preissteigerungen für den „Naturarzt“, der Inserate, sowie die hohen Ausbesserungskosten der Schrebergärten und Luftbäder haben uns dazu gezwungen, den Vereinsbeitrag um 1 Mark für das Jahr zu erhöhen. Wenn man bedenkt, daß man für seine Gesundheit dadurch kaum 1½ Pfennig pro Tag ausgibt, so wird sicher niemand diese Erhöhung beanstanden, zumal andere Vereine Erhöhungen von 50 und 100 % vorgenommen haben. Wir bitten unsere verehrten Vereinsmitglieder, diesem Umstande Rechnung zu tragen und die angesichts der allgemein großen Teuerung immerhin noch geringe Beitragserhöhung willig zu übernehmen, unserem Verein die Treue zu bewahren. Die kommende Friedenszeit stellt uns naturgemäß, im Hinblick auf den stark geschwächten Volkskörper, vor große Aufgaben, zu deren Lösung wir der tatkräftigen Unterstützung aller unserer Mitglieder dringend benötigen. Wir haben gleichzeitig den Jahres-Luftbadepreis für unsere Mitglieder von 3 Mark auf 2 Mark herabgesetzt. Dies bedeutet für

eine große Anzahl unserer Mitglieder einen Ausgleich zu der vorstehenden Erhöhung.

Der Verein besitzt heute ein Vermögen von 5110.02 Mark. Dieser Vermögensbestand setzt sich aus unseren Gebäulichkeiten, Wertpapiere und Bargeld zusammen. An unserem Vereinsinventar haben wir 1000 Mark abgeschrieben, so daß es heute noch mit 2300 Mark (einschließlich 300 Mark für Ferienkolonie) zu Buche steht. Wir weisen auf die Rechnungslegung hin, die weitere Einzelheiten enthält.

Luftbäder und Schrebergärten.

Die Luftbäder hatten im Berichtsjahre sehr unter der Ungunst der Kriegsverhältnisse zu leiden. Es wäre im Interesse der Gesundheit unserer Mitbürger sehr zu wünschen, wenn die Luftbäder besser besucht würden. Es heißt deshalb für jeden einzelnen von uns, unsere Mitbürger für unsere Luftbäder zu interessieren. Die Preise sind so niedrig, daß selbst der Minderbemittelte dies kleine Geldopfer für seine Gesundheit bringen müßte. Der Vorstand bittet daher, auch in diesem Jahre für die segensreiche Einrichtung unserer Luftbäder recht eifrig zu werben.

Die Mitgliederzahl

beträgt 1134. Wir hatten in 1918 78 Zugänge und 76 Abgänge zu verzeichnen.

Versammlungen und Vorträge

wurden durch die Kriegsverhältnisse und den Umsturz stark beeinflußt. Die ordentliche Generalversammlung fand am 22. März im Hackerbräu statt. Am 4. März 1918 sprach Herr Emil Peters über „Seelenleiden und Lebensirrtümer“. Wir hatten ein volles Haus. Es war ein glänzender Vortrag, wofür Herr Peters stürmischen Beifall erntete. Unsere Winterarbeit mußte leider infolge der Zeitverhältnisse ausgeschaltet werden, da sich das allgemeine Interesse anderen Dingen zuwandte. Wir haben dies aufrichtig bedauert und hoffen, dies im kommenden Jahre nachholen zu können.

Durch die medizinischen Scharfmacher war ein Gesetzentwurf dem Reichstag über die Bekämpfung der Geschlechtskrankheiten zugegangen. Der Entwurf bedeutete einen gewaltsamen Eingriff in das Verhältnis der beiden Geschlechter zueinander. § 2a bestrafte mit Gefängnis, wer geschlechtskrank war und dies vor einer Eheschließung dem anderen Ehegatten nicht gesagt hatte. Es wurde hiervon auch derjenige betroffen, der wieder glücklich geheilt war, der also seine frühere Jugendverirrung durch ein späteres ordentliches Leben wieder gut gemacht hatte. Wir können wegen Platzmangel auf die weiteren Schikanen und Vergewaltigungen nicht hinweisen.

Auch uns sollte es verboten sein, aufklärend zu wirken. Unsere Vereinsarbeit, die zur Gesundung unseres deutschen Volkes in hohem Maße beiträgt, sollte unterdrückt, die Laienpraktiker um ihre Existenz gebracht werden. Der Vorstand hat viele Sitzungen abgehalten und lange persönliche Verhandlungen mit den Reichstags-Abgeordneten geführt, was den Erfolg hatte, daß die hessischen Abgeordneten Herzog, Rupp, Thöne, Werner, Dr. Werner, außer Herrn Hüttmann, der überhaupt nicht geantwortet hat, bereit waren, unsere Sache zu vertreten.

Auch in der Frage des Bordellwesens an der Front haben wir mit den Abgeordneten verhandelt, damit gegen diesen Übelstand energisch Stellung genommen würde. Wir haben ferner den Standpunkt vertreten, daß die Laienpraktiker zur Krankenkassenbehandlung zuzulassen sind; es sollen ferner Prüfungsämter für die Laienpraktiker errichtet

Umsatz- und Vermögensaufstellung

Lfd. Nr.	Benennung der Konten
1	Kassen-Konto
2	Bank-Konto — eigen —
	— Sparkasse Ferienkolonie —
3	Mitgliederbeiträge und Bundessteuer
	Überschuß
4	Schrebergarten West: a) Pacht
	b) Luftbäder
	c) Aufsicht und Wirtschaft
	d) Unterhaltungskosten usw.
	e) Verlust
5	Neuland West: a) Pacht usw.
	b) Überschuß
6	Schrebergarten Süd: a) Pacht
	b) Luftbäder
	c) Aufsicht
	d) Unterhaltungskosten usw.
	e) Überschuß
7	Schrebergarten S./W.: a) Pacht
	b) Mieten
	c) Unterhaltungskosten usw.
	d) Überschuß
8	Schrebergarten Ost a) Pacht
	b) Luftbäder
	c) Unterhaltungskosten usw.
	d) Verlust
9	Schrebergarten Nord: a) Pacht
	b) Luftbäder
	c) Aufsicht und Wirtschaft
	d) Unterhaltungskosten usw.
	e) Verlust
10	Schrebergarten N./O.: a) Pacht
	b) Unterhaltungskosten usw.
	c) Überschuß
11	Inventar und Baulichkeiten (einschl. 300 Mark für Ferienkolonie)
12	Unkosten und Verwaltungskonto
	Zusschuss durch Mitgliederbeiträge
13	Bücher- und Zeitschriften-Konto
	Zuschuß aus dem Überschuß der Gärten
14	Vorträge
	Zuschuß aus dem Überschuß der Gärten
15	Konto-Korrent-Konto: Kationen
16	Ferienkolonie-Konto
17	Verlust- und Gewinn-Konto: a) Sonstiges
	b) Abschreibung am Inventarbesitz
	c) Restüberschuß an Mitgliederbeiträgen
	d) Überschuß der Gärten zum Ausgleich
18	Effekten-Konto
19	Vermögensbestand
	Summa...

für das Geschäftsjahr 1918.

Umsatzaufstellung								Vermögensaufstellung			
Soll		Haben		Soll		Haben		Soll		Haben	
<i>M.</i>	<i>S.</i>	<i>M.</i>	<i>S.</i>	<i>M.</i>	<i>S.</i>	<i>M.</i>	<i>S.</i>	<i>M.</i>	<i>S.</i>	<i>M.</i>	<i>S.</i>
—	—	—	—	24 148	03	24 180	38	—	—	32	35
—	—	—	—	10 596	42	9 444	05	1 152	37	—	—
—	—	—	—	2 850	30	—	—	2 850	30	—	—
1 017	37	4 378	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3 360	63	—	—	4 378	—	4 378	—	—	—	—	—
535	20	806	45	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	230	50	—	—	—	—	—	—	—	—
300	—	500	—	—	—	—	—	—	—	—	—
984	84	27	10	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	255	99	1 820	04	1 820	04	—	—	—	—
300	—	341	25	—	—	—	—	—	—	—	—
41	25	—	—	341	25	341	25	—	—	—	—
1 012	30	1 493	55	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—
50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
199	35	18	35	—	—	—	—	—	—	—	—
300	25	—	—	1 561	90	1 561	90	—	—	—	—
1 561	88	2 020	70	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	715	08	—	—	—	—	—	—	—	—
128	44	42	44	—	—	—	—	—	—	—	—
1 087	90	—	—	2 778	22	2 778	22	—	—	—	—
1 137	—	1 935	30	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	69	40	—	—	—	—	—	—	—	—
1 002	66	28	35	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	106	61	2 139	66	2 139	66	—	—	—	—
1 013	30	1 422	87	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	100	20	—	—	—	—	—	—	—	—
300	—	450	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1 181	10	74	90	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	446	43	2 494	40	2 494	40	—	—	—	—
1 561	38	3 621	15	—	—	—	—	—	—	—	—
182	50	49	90	—	—	—	—	—	—	—	—
1 927	17	—	—	3 671	05	3 671	05	—	—	—	—
—	—	—	—	3 300	—	1 000	—	2 300	—	—	—
3 183	98	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	3 183	98	3 183	98	3 183	98	—	—	—	—
523	07	71	20	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	451	87	523	07	523	07	—	—	—	—
286	75	109	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	177	75	286	75	286	75	—	—	—	—
230	—	—	—	2 433	87	2 203	87	230	—	—	—
—	—	—	—	1 291	18	4 441	48	—	—	3 150	30
101	09	171	07	—	—	—	—	—	—	—	—
1 000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	176	65	1 101	09	1 101	09	—	—	—	—
—	—	753	37	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	1 760	—	—	—	1 760	—	—	—
—	—	—	—	—	—	5 110	02	—	—	5 110	02
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
..	..	..	..	70 659	21	70 659	21	8 292	67	8 292	67

Voranschlag 1919.

Einnahmen			Ausgaben		
	<i>M.</i>	<i>S.</i>		<i>M.</i>	<i>S.</i>
1. Mitgliederbeiträge einschl. Eintrittsgelder	5 000	—	1. Bundes- u. Gruppensteuer	1 500	—
2. Vorträge und Lehrkurse	50	—	2. Vorträge und Lehrkurse	500	—
3. Monatliche Mitteilungen	70	—	3. Bücherei u. Zeitschriften	150	—
4. Zinsen	100	—	4. Monatliche Mitteilungen	500	—
5. Schrebergärten und Luftbäder:			5. Inventar im Vereinsbesitz	100	—
			6. Schrebergärten u. Luftbäder:		
I. West: a) Pacht	800	—	I. West:		
b) Luftbäder	300	—	a) Pacht	540	—
c) Wirtschaft	300	—	b) Unterhaltungskosten usw.	660	—
	1 400	—		1 200	—
II. Neuland-West	330	—	II. Neuland West	330	—
III. Süd: a) Pacht	1 450	—	III. Süd:		
b) Luftbäder	50	—	a) Pacht	1 010	—
	1 500	—	b) Unterhaltungskosten usw.	390	—
IV. Süd-West: a) Pacht	2 000	—		1 400	—
b) Miete	700	—	IV. Süd-West:		
	2 700	—	a) Pacht	2 100	—
V. Ost: a) Pacht	1 900	—	b) Unterhaltungskosten usw.	400	—
b) Luftbäder	50	—		2 500	—
c) Wirtschaft	—	—	V. Ost:		
	1 950	—	a) Pacht	1 200	—
VI. Nord: a) Pacht	1 400	—	b) Unterhaltungskosten usw.	400	—
b) Luftbäder	100	—		1 600	—
c) Wirtschaft	250	—	VI. Nord:		
	1 750	—	a) Pacht	1 050	—
VII. Nord-Ost: Pacht	3 500	—	b) Unterhaltungskosten usw.	450	—
6. Sonstiges	—	—		1 500	—
7. Ferienkolonie	2 000	—	VII. Nord-Ost:		
			a) Pacht	1 600	—
			b) Unterhaltungskosten usw.	500	—
				2 100	—
			7. Unkosten u. Verwaltungskosten	3 020	—
			8. Sonstiges	200	—
			9. Ferienkolonie	2 000	—
			10. Gewinn	1 750	—
Zus.	20 350	—	Zus.	20 350	—

werden, damit sie dort ihre Befähigung nachweisen und gewissermaßen als Ärzte zweiter Klasse gelten können.

Herr Dr. med. Tienes, der uns bei den Verhandlungen tatkräftig unterstützt hat, hat uns über dieses Thema einen Vortrag gehalten, der mit großem Beifall aufgenommen wurde. Der Gesetzentwurf, der große Entrüstung hervorrief, und eine Entrechtung unseres Volkes bedeutet hätte, ist nun unter den Tisch gefallen. Wir werden aber weiterhin auf dem Posten sein müssen, damit sich nicht wieder derartige Bestrebungen hervorwagen.

Bei den Wahlen zur Nationalversammlung haben wir mit den Parteien Verhandlungen geführt und ihnen unser Arbeitsprogramm vorgelegt. Außer der deutschen Volkspartei haben sich mehr oder weniger die Parteien auf unseren Boden gestellt.

Die deutschnationale Volkspartei hat den hohen Wert unserer Bestrebungen im Interesse der Volksgesundheit anerkannt. Die sozialdemokratische Mehrheitspartei hat auch sich auf den Boden unserer Forderungen gestellt. Die Zentrums- und die Sozialistische Partei teilte uns mit, daß unser Arbeitsprogramm in der Richtung ihres Parteiprogramms liege und sie sich in der Impffrage noch nicht entscheiden könne. Die deutsche demokratische Partei will unsere Kulturpolitik, soweit sie politischer Natur ist, im freiheitlichen Sinne, entsprechend ihres Programms zu lösen versuchen.

Auch in der Ernährungsfrage sind wir tätig gewesen und haben dem Volksbeauftragten Ebert, dem Reichsernährungsamte, dem Landwirtschaftsministerium, dem Generalfeldmarschall von Hindenburg und dem hiesigen Magistrat den Vorschlag des Dr. Ziegelroth, mit einem entsprechenden Anschreiben überreicht, der darin gipfelt, daß Deutschland in der Lage sei, sich selbst zu ernähren. Im Auftrage des Volksbeauftragten, jetzigen Reichspräsidenten Ebert, ging uns ein Schreiben aus der Reichskanzlei zu, daß unsere Eingabe dem Staatssekretär des Reichsernährungsamts zur weiteren Verfügung überwiesen worden sei. Auch an den Zentral-Soldatenrat des XI. A.-K. haben wir uns mit einem Schreiben gewandt, er möge dahin wirken, daß die Naturheilkundigen, die durch die ungerechtfertigten Verfügungen der stellv. Kommandierenden Generale schwer geschädigt worden waren, ihre Praxis im vollen Umfange wieder aufnehmen können. Der Zentral-Soldatenrat stellt sich auf den Standpunkt, daß die unter dem Belagerungszustand erlassenen Bestimmungen, durch die Aufhebung des Belagerungszustandes aufgehoben sind.

Die Arztfrage

konnte in Anbetracht der Kriegsverhältnisse noch nicht erledigt werden. Wir weisen aber darauf hin, daß Herr Dr. med. Tienes, Königstr. 1, Herr Magnetopath Göllner, Cölnische Str. 34, Herr Direktor Gossmann (Gossmanns Naturheilanstalt), Wilhelmshöhe, Herr Lotz (Kurbadeanstalt Sanitas, in dessen Anstalt ärztliche Sprechstunden stattfinden), Annastraße 4, zur Behandlung bereit sind. Bei Behandlungen und Packungen in der Wohnung können wir Herrn Masseur Seichter, Westendstr. 20, bestens empfehlen; es kommt sehr darauf an, wie die Packungen ausgeführt werden.

Es gibt Kranke, die auf diesbezüglichen Vorhalt es oft so hinstellen, als ob den Aerzten die Anwendung des Wassers zu Heilzwecken eine ganz geläufige Sache sei. Wir würden uns von Herzen freuen, wenn dies der Fall wäre, wenn wir aber sehen, in welcher unsachgemäßer Weise die Wasseranwendungen von jener Seite verordnet werden, so können wir unseren Mitgliedern nur dringend raten, bei schweren Er-

krankungen usw., wo Packungen notwendig sind, sich einen Fachmann zu holen und nicht die verhältnismäßig geringen Kosten zu scheuen. Schlechte Packungen haben keinen Erfolg; im Gegenteil, sie haben vielfach eine Verschlimmerung im Gefolge und den Schaden hat dann stets unsere Naturheilbewegung, die dafür verantwortlich gemacht wird.

Wir bitten daher wiederholt, vorkommenden Falles auf diesen Umstand ganz ausdrücklich hinzuweisen, damit in den uns noch fernstehenden Kreisen nicht die Meinung verbreitet wird, als sei das von den Herren Medizinern gehandhabte sogen. Naturheilverfahren mit der von uns vertretenen heheren Sache eins.

Rausse, der Reformator der Wasserheilkunde, sagte, daß die Unterscheidung, ob eine Stärkungskur oder eine Radikalkur angewandt werden müsse, eines der schwierigsten Probleme auf dem Gebiete der praktischen Wasserheilkunde sei, und bei Lösung desselben leider von den medizinischen Aerzten oft die stärksten Mißgriffe begangen werden. Rausse sagt ferner, alle Kranke, die nicht an sehr hohem Alter oder vergeudeter Lebenskraft oder an Organfehlern leiden, sind unbedingt durch die Wasserkur heilbar und somit der Radikalkur zu überweisen. Wo hohes Alter oder vergeudete Lebenskraft vorhanden ist, ist eine Radikalwasserkur unmöglich und deshalb der Versuch dazu schädlich. Aber wo organische Fehler im guten Alter und bei Lebenskraft vorhanden sind, da ist bald die radikale Heilung möglich, bald unmöglich, und deshalb muß da bald eine Stärkungskur, bald eine Radikalkur angewandt werden, je nach dem Grade des organischen Fehlers und je nach dem Verhältnis seiner Kraft zur Kraft des Organismus.

Es läßt sich ja nicht leugnen, daß eine Anzahl Aerzte Wasseranwendungen verordnen, aber wir sind der Ueberzeugung, daß sie wohl ganz andere Erfolge zeitigen, als wir sie bei der Anwendung der von einem kundigen Naturheilanhänger gemachten Verordnungen zu erwarten berechtigt sind, denn in Berücksichtigung dessen, daß die Naturheilkunde bzw. eine arzneilose Heilweise auf den Hochschulen bis heute noch nicht gelehrt wird und die betreffenden Herren den einzigen Ort, wo sie Gelegenheit haben würden, sich mit dem Wesen des Naturheilverfahrens vertraut zu machen — d. h. eine gut geleitete Naturheilstalt — nicht besuchen, dürfte es mindestens sehr zweifelhaft sein, daß eine Art von Anordnungen dasjenige Vertrauen verdienen, wie wir es gewöhnt sind, einem tüchtigen Naturarzt oder Laienpraktiker entgegen zu bringen.

Die Ferienkolonie

war im Berichtsjahr im Schrebergarten West untergebracht worden und hat einen sehr guten Verlauf genommen. Es wurden 34 Kinder verpflegt. Dank allen, die uns hierzu die Mittel gegeben haben. Unsere Kolonie hat sich die Sympathie weitester Kreise erworben. Der Magistrat sowie die Stadtverordneten haben uns in jeder Weise unterstützt und sprechen wir ihnen an dieser Stelle nochmals unseren allerverbindlichsten Dank aus. Hatte doch so manches Kind die Erholung in den Kriegsjahren doppelt nötig. Wem die Jugend gehört, dem gehört auch die Zukunft.

Wir haben im Berichtsjahre in unserer Ferienkolonie von jedem Zwange abgesehen, und sich die Kinder unter Aufsicht frei herumtummeln lassen. Der Erfolg war ein sehr guter. Die Kinder haben sich gut erholt und waren sichtlich betrübt, als die Kolonie zu Ende ging, so gut hatte es ihnen gefallen.

Hoffentlich gelingt es auch im Jahre 1919, unsere Kolonie wieder einzurichten und bitten wir unsere Freunde und Gönner, uns auch in diesem Jahre nicht zu vergessen. Geldspenden nimmt unser Kassen-

dieses Anpassungsvermögen ist eine poröse, gesunde Haut. Solche Haut reagiert bei Kältereizen durch Zusammenziehung (zum Schutz vor weiteren Wärmeverlusten), und sobald der Kältereiz vorüber, durch Rücklauf des Blutes unter Erwärmung der Haut. Bei Gesunden erzeugt ein Kältereiz nach Aufhören desselben Wärme. Bei dauernd kalten Behandlungen werden die gesunden Gefäßnerven überreizt bis zu Lähmungen und alsdann untüchtig zu ihren Funktionen.

3. Zwischen Luft- und Sonnenbad bestehen große Unterschiede, — Luftbäder brauchen keine Sonnenbäder zu sein. Sonnenbäder sind aber zugleich Luftbäder, sofern nur ein schattiges Plätzchen darin zu finden ist, das man zuweilen im Sonnenbad aufsucht.

Zwar wird von beiden Bäderarten die Tätigkeit der Gefäßnerven stark angeregt. Aber Luftbäder nimmt man auch — sogar mit allerbestem Erfolge — im Winter. Allerdings verlangt der Wärmeregulierungsinstinkt gehorsame Anpassung an die stürmische Umgebung. Turnen, Freiübungen, Laufen, Ballspiel, Hanteln, Tiefatmen müssen mit ruhigeren Gehübungen beständig abwechseln, um durch Arbeit innere Wärme zu erzeugen, die der kalte Hauch des Windes dem Körper zunächst raubt. Dann aber öffnen die Gefäße sich wieder — oft bis zum Schweißausbruch. Durch Reiben der Haut mit den Händen kommt man gar nicht zum Gefühl der Kälte und beim Ankleiden hat man die Empfindung, daß die Kleider eigentlich eine lästige Erfindung sind. So kann man sich im Luftbade eigentlich garnicht erkälten, wenn man auf die Lehren der Natur hört.

Ganz anders wirken die Sonnenbäder.

Während man Luftbäder das ganze Jahr — auch im Zimmer — nehmen kann, sind für das Sonnenbad Juni, Juli und August die geeignetsten Monate.

Es dient zur Befriedigung des Wärmehungers, den blutarme, stoffwechselkranke Patienten empfinden, die sich nach Auflösung ihrer Blut- und Körperschlacken sehnen. Es wirkt wie ein Wärmestauungsbad, harnsäurelösend und ausscheidend.

Der Luftbadende ist immer im Vorzug, weil er jederzeit Luft zur Verfügung hat, selbst eventuell in seinem Arbeitszimmer, wo ein Luftbad von 10 Minuten eine prachtvolle Erholung für Schreibtischarbeiter ist. Übungen mit nacktem Körper erziehen die Haut zur Wärmeregulierung.

Luftbäder wirken daher allgemein auffrischend und abhärtend, Sonnenbäder mehr spezifisch heilen, lösend und schmerzstillend.

Barfußgehen!

Von Antäus, einem gewaltigen Riesen in Lybien, dem Sohne des Poseidon und der Erde, erzählt die Sage, daß er die anlandenden Fremdlinge nötigte, mit ihm zu ringen. Niemand konnte ihm widerstehen, denn er empfing, so lange er die Erde, seine Mutter, berührte, von dieser immer wieder frische Kraft. Die Erde unsere Kraftmutter — ein schönes Gleichnis!

Es ist sicher kein Zufall, daß die Fußsohlen so ungemein viele und große Poren haben. Sie scheinen von der Natur zu besonders starker Ausdünstung bestimmt zu sein. Im Schuhwerk aber ist die Ausdünstung gehemmt. Das Barfußgehen muß „naturgemäß“ sein, sonst wären die Kinder nicht so närrisch darauf. Gehen wir also barfuß, so oft wir können. In der Stadt freilich läßt sich's nicht machen.

Aber im Freien, und gar in den kommenden Ferien, da sollen wir's tun. Lassen wir vor allem auch unsere Kinder viel barfuß gehen. Nur wo wir fürchten müssen, daß Scherben umherliegen, sollten sie Schuhe, besser noch Sandalen, tragen. Wir danken es dem Pfarrer Kneipp, daß er das Barfußgehen wieder hoffähig gemacht hat. Nützen wir den Sommer dazu aus.

Auskunftsstellen.

Die Mitglieder wollen sich stets an die nachstehenden Auskunftsstellen wenden, damit eine glatte Erledigung erfolgen kann.

1. Für Allgemeines und Vortragswesen, sowie **An- und Abmeldungen**: Der Vorsitzende, Herr B. Weidmann, Kirchweg 65.
2. Für Mitglieder-Angelegenheiten: Der Schriftführer, Herr Braun, Bismarckstr. 6.
3. Für Kassen-Angelegenheiten: Der Kassenführer, Herr Wehr, Fröbelstr. 5.
4. Für Garten- und Luftbadeangelegenheiten:
 - a) West: Herr Gg. Weber, Dörnbergstr. 14.
 - b) Süd: Herr C. Hamenstädt, Jägerstr. 10.
 - c) Ost: Herr Siebert, Kurfürstenstr. 4.
 - d) Nord: Herr A. Preis, Schlachthofstr. 8.
5. Für Wanderangelegenheiten: Der Obmann des Wanderausschusses Herr Georg Nolte, Gartenstraße 20 ¹/₂.

Sonnabend, den 29. März, abends 8 Uhr, im Hackerbräu,
kleiner Saal, Königsstrasse 30:

Ordentliche Hauptversammlung.

TAGESORDNUNG:

1. Jahresbericht.
2. Kassenbericht und Voranschlag.
3. Bericht der Revisoren.
4. Entlastung des Vorstandes.
5. Genehmigung des Kassenberichts für 1918 und des Voranschlags für 1919.
6. Abänderung des § 15 der Satzung.
7. Wahlen.

Cassel, den 1. März 1919.

Verein f. naturgemäße Lebens- u. Heilweise

(Naturheilverein Cassel 1891, e. V.).

DER VORSTAND: Weidmann. Brann.

Gossmann's Sanatorium

Wilhelmshöhe - Cassel

Erstklassige Anstalt am Walde in herrlicher Lage.

Prospekte frei durch die Direktion.

Prospekte frei durch die Direktion.

Beste Heilerfolge. Kuranstalt für Naturheilverfahren.

Gute Verpflegung
(eigene Landwirtschaft).

Arzt und Aerztin.

Luftbadepreise.

Unsere Schrebergärten mit Luftbäder befinden sich an der Tannenkuppe, Möncheberg, Schwanenwiese und im alten Pomologischen Garten, Frankfurterstraße.

Luftbadekarte für Mitglieder	2.— Mk.
Luftbadekarte für die Ehefrau und Familienmitglieder über 21 Jahre	1.— Mk.
Luftbadekarten für Familienangehörige unter 21 Jahren	0,50 Mk.

Nichtmitglieder zahlen höhere Preise.

Weiss & Piderit

Hoflieferanten

Friedrichsplatz 6.

Leinen * Wäsche - Ausstattungen * Betten.

Byssus-

und sonstige poröse Stoffe für Leibwäsche.

Gossmanns Wäsche.

Alleinverkauf von Dr. Lahmanns Unterkleidung.

Bei Barzahlung 5 % Rabatt.