

Die Lebensreform

Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900

Band I

Kai Buchholz, Rita Latocha, Hilke Peckmann,
Klaus Wolbert (Hg.)



haeusser-media / Verlag Häusser

Lebensreformerisches Zeitschriftenwesen

Eine Beschäftigung mit der Lebensreformbewegung ohne Berücksichtigung ihrer Zeitschriften ist undenkbar. Egal ob Vegetarier, Kleidungsreformer oder Heimatschützer, Wandervögel, Theosophen oder Mazdaznan-Anhänger – jede lebensreformerische Gruppierung machte ihre Anliegen in Form von Zeitschriften publik. Die zahllosen Artikel, Fotografien und Werbeanzeigen dieser Presseerzeugnisse gestatten aufschlußreiche, zuweilen kuriose Einblicke in das Ideengut und in die Aktivitäten der Lebensreformer. Dennoch steht ein systematischer Überblick über das lebensreformerische Zeitschriftenwesen noch aus.

Auch an dieser Stelle kann nicht mehr als ein cursorischer Eindruck von den Zielsetzungen und Eigenarten einiger der wichtigsten Zeitschriften gegeben werden, da der Umfang des zu berücksichtigenden Materials immens ist.¹ Zudem würde die schwere Zugänglichkeit relevanter Informationen aufwendige Forschungs- und Recherchearbeit erforderlich machen. Ein Großteil der Zeitschriften erschien nämlich in kleinen Spezialverlagen, und zu einer umfassenden Darstellung der Thematik gehören auf jeden Fall auch die folgenden Punkte: detaillierte Angaben zu den Hintergründen der Entstehung der Zeitschriften einschließlich biographischer Daten zu den Verlegern, Herausgebern und Redakteuren, die qualitative und quantitative Analyse der jeweiligen Zeitschriftenleser und die flächendeckende inhaltliche Untersuchung der Artikel in ihrer historischen Entwicklung über Jahre und Jahrzehnte hinweg. Was an dieser Stelle geboten werden kann, ist deshalb nicht mehr als ein grober Überblick.



Titelblatt der *Vegetarischen Warte*, 1908

Als Organ des in Leipzig ansässigen *Deutschen Vegetarier-Bundes* wurde 1895 die *Vegetarische Warte* ins Leben gerufen. Diese monatlich erscheinende Zeitschrift veröffentlichte die amtlichen Bekanntmachungen des *Vegetarier-Bundes*. Aus dem Geleitwort des ersten Heftes geht hervor, daß man mit dem Blatt aber auch in weiten Bevölkerungskreisen auf Interesse stoßen wollte und daß es um die Pflege des Vegetarismus auf breiter Basis ging: »Das Wort Vegetarismus wird hier natürlich im weitesten Sinne verstanden, als Pflege edlen, wahren

Menschentums, eines Menschentums, wie es die Natur des Menschen selbst gebieterisch fordert. Es geht daraus hervor, dass die ›Vegetarische Warte‹ nicht nur von der vegetarischen Leibeskost sprechen will, sondern dass sie den ganzen Menschen auf naturgemäße Bahnen leiten und darauf weiter führen möchte.«² Erörterungen politischer und konfessioneller Art sollten strikt vermieden werden, breiten Raum nahmen dagegen strategische Überlegungen zur Verbreitung des Vegetarismus ein. Berichte über vegetarische Speisehäuser und vegetarische Siedlungen gehörten zum Standardrepertoire, ebenso die Darstellung vegetarischer Organisationen in fremden Ländern. Unter Überschriften wie *Wer ist Vegetarier?*, *Was bedeutet ›Naturgemäße Lebensweise?‹* und *Was wollen wir Vegetarier?* gab sich die Zeitschrift von Zeit zu Zeit grundsätzlich, auch weltanschauliche Fragen wurden hin und wieder angeschnitten. So wurde zum Beispiel im Jahrgang von 1902 die Frage aufgeworfen, ob der Vegetarismus ›undeutsch‹ sei, und bereits 1899 diskutierte man die ›Stellung des Vegetariers zur Friedensfrage‹. Ansonsten war die Ausrichtung der *Vegetarischen Warte* jedoch eher praktisch. Durch Statistiken, die belegen sollten, daß die vegetarische Ernährung zu einer gesteigerten Lebenserwartung führt, und durch die Bekanntgabe besonderer sportlicher Leistungen von Vegetariern versuchte man, die gesundheitlichen Vorzüge des Vegetarismus her-

Frankfurt a. M., 27. November 1907. **Anzeige-Teil der Vegetarischen Warte.** 40. Jahrgang, No. 24.

Anzeigen sind gratis an die Geschäftsstelle, Frankfurt a. M., Gartenstraße 1 zu richten und werden nur mit Ausmaß aufgenommen. Die vierfach gefaltete Zeitzeile oder deren Raum kostet 25 Pf. Bei Brief-Anzeigen 50 Pf. für Porto. Nur gegen Vorauszahlung. Bei Briefbestellungen werden ohne Berechnung gern angefertigt.

Bitte bevorzugen Sie diese Firmen, und beziehen Sie sich im Bedarfsfalle stets auf die Anzeigen in der „Vegetarischen Warte“.

Jeder Vater.

1788 der seinen Söhne Töchter gold gibt, kauft ihm eine Privat-Buchführung mit 11 Kösten, die 3 Jahre ausreicht höchst übersichtlich u. praktisch. Preis mit Anleitung 11 M. Handelslehrer R. H. S. E., Hannover.

Fröhliche Weihnachten

feien Vegetarier und Lebens-Reformer mit Gebäcken aus hygienisch reinem **Steinmetz-Weizen-Vollmehl.**

Es ist dies ein fein durchgemalenes, weissaussehendes, für jede Bäckerei und Küche passendes Mehl.

25 Kilo M 10.—
50 „ M 19.— mit Sack ab Mannheim.

Bitte rechtzeitig zu bestellen!

Steinmetz Back-Haus G. m. b. H.
Mannheim A. (1907)

Apfelpräparate!

(Reine Naturprodukte.)

„Dresdner Original Apfelpulver“
„Marke Apfel-Sieber“ 1000 bestes Familiengetränk an Stelle v. Kaffee, chin. Tee. Paket à 50 Pfg. u. 1 Mk. Dresdner Apfelpulver
höchstes Kakopulver, nahrhaft, doch nie stumpfend. Paket à 1,25 Mk.

Nährsathaltiges Apfelpulver „Melal“
angenehm v. Geschmack, harmloses Blutzreinigungsmittel, regt die Verdauung an. à Dose 1 Mk. Erhältlich in fast allen Apotheken, Drogerien und Reformhäusern od. direkt von d. Spezialitätenfabrik, Dresden A. 18, Elisenstr. 72. Depot in Wien: L. F. Balke, Dismasstrasse 2.

SANELLA

Pflanzen-Margarine aus Pflanzenölen hergestellt in allen Eigenschaften und für alle Verwendungsarten beiter Butter ebenbürtig, ist der einzige vollkommene vegetabile Butter-Erfaß.

Man verlange „SANELLA“ in allen geeigneten Geschäften.

Alleinige Fabrikantin **SANA** Ges. m. b. H. CLEVE Rhld.

Mahr's poröse Junghorn-Wäsche

ist die beste Leinwäsche für jede Jahreszeit, das Vollkommenste in gesundheitlicher und praktischer Beziehung. — Bewirkt höchsten Wohlstand — trägt sich elegant — bleibt dauernd porös — unverwundlich — preiswert. — Empfehlung von den bedeutendsten Hygienikern. Präpariert mit höchsten Anzeigungen auf allen beschickten Anstellungen.

Mahr's poröse Bettwäsche, Reformkorsetts, Herren-Anzugstoffe

Erhältlich in allen einschlägigen Geschäften. Wo nicht, senden Stummuster und Illustr. Katalog Nr. 14

frei die alleinigen Fabrikanten **Mahr & Haake, Hamburg 5.** (1907)

MAGGI'S Würste

ist Jedermanns Nutzen



„Palmetta“

Feinste Pflanzenbutter

Kochen, Braten und Backen.

„Palmetta“ wird von keinem Konkurrenzfabrikat an Güte, Wohlgeschmack und Preiswürdigkeit übertroufen.

Nachnahme: Unvollst. M. S. — Franco 1 Gr. Pflanzl. Müller

Ferd. Müller, Cöln
Antonengasse 1. (1908)

Andalusischer Orangenblüten-Honig

übertrifft jeden Honig der Welt!

Garant. natürliches Bienenprodukt. 10 Pfunddose M. 10.— franco und sofort im Haus. Keine Nachnahme, erst prüfen, dann zahlen.

Kusche & Martin, Malaga (Spanien)
(Deutsches Haus). (1904)

Natur = Bienenhonig,

garant. rein, helbig, à 3/8, 90 Pf. — 10 Pf. an franco liefert

G. Kirdner, Veltre u. Bienenwirt
in Brien (Kr. Gloggnitz). (1908)

Vegetarier

trinkt in Hause und in den Speisehäusern nur „Dresdner Original Apfelpulver“, „Marke Apfel-Sieber“ und Dresdner Apfelpulver.

Anzeigenseite aus der *Vegetarischen Warte*, 1907

auszustellen. Konkrete praktische Hinweise und Tips boten regelmäßige Rubriken wie *Haus und Garten* oder *Vermischtes*. Die Autoren waren nicht nur Fachleute, sondern auch beliebige Vereinsmitglieder, die bereitwillig ihr praktisches Wissen weitergaben. Worum es in diesen Rubriken genau ging, verdeutlichen die folgenden Überschriften von Beiträgen und Kurznotizen: *Das Ausfallen der Haare*, *Gemüsekost und Diarrhöe*, *Walsers Graham-Zwieback*, *Die Gastwirte und der Alkohol*, *Praktische Winke über Küchen-Geschirr*, *Nutzen des Schnittlauchs für die Gesundheit*. Derartige lebenspraktische Hinweise lasen sich zum Beispiel so: »Kopfsalat eignet sich, falls er zu hart zum Salat geworden, noch sehr gut zu Gemüse; die Zubereitung gleicht der des Spinats. Man lässt ihn mit wenig Wasser im Dampftopf dünsten, giebt dann eine Einbrenne daran und nach Geschmack etwas Zwiebel und richtet ihn dann mit Salzkartoffeln oder mit panierten Kartoffeln (feiner) an.«³ Die Gestaltung der *Vegetarischen Warte* war eher schlicht; Abbildungen waren selten und grafischer Schmuck fehlte völlig. Den höchsten Anschauungswert besaßen die mehrseitigen Anzeigenteile am

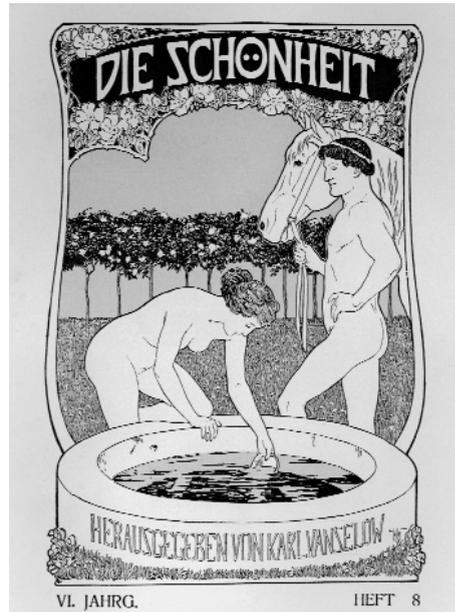


Kopfgrafik der Zeitschrift *Kraft und Schönheit*, 1914

Ende der Hefte, die für Naturheilanstalten und vegetarische Restaurants warben, aber auch die gesamte Palette an Reformprodukten zum Kauf anboten: Hausen's Kasseler Hafer-Kakao, Steinmetz-Brot, Mahr's poröse Jungborn-Wäsche, Ozofluin – ein neues Bade-Ingredienz, Sanella Pflanzen-Margarine, getrocknete Bananen, Vegetarische Seife, alkoholfreie Weine *Nektar*, Dr. Lahmann's Vegetabile Milch, Carl Braun's Reformstiefel, Umbach's Dampftöpfe und ähnliches. Auch private Kleinanzeigen waren in diesem Teil der Zeitschrift vertreten: »Gesunder, überzeugter Vegetarier, Kaufmann, Mitte 30er, mittl. Statur, bescheid., aber sichere Existenz in kleiner Stadt Sachsens, sucht *Lebensgefährtin*.«⁴

Eine einflussreiche Zeitschrift im Bereich der Körperkultur war das Monatsblatt *Kraft und Schönheit*. Es erschien von 1901 bis 1927 und trug unter anderem den Untertitel *Illustrierte Zeitschrift des Deutschen Vereins für vernünftige Leibesziehung*. Im ersten Heft des 14. Jahrgangs äußern sich Verlag und Schriftleitung unter der Überschrift *Was wir wollen* zur Programmatik der Zeitschrift: »Wir sehen den körperlichen Verfall eines großen Teiles unseres Volkes und wollen ihm entgegenarbeiten, soweit es möglich ist. Wir sehen in der Körperkultur das vorzüglichste Mittel zur Abhärtung der Haut, Kräftigung der Nerven und Stählung der Muskeln. Wir erstreben durch zielbewusste Ausbildung aller vorhandenen Anlagen harmonische Körperkraft und

Formenschönheit. [...] Wir arbeiten für die Aufklärung über die wichtigsten Fragen des körperlichen Daseins und fördern jede gesunde Lebensreform. Wir fordern im Rahmen unserer fortschreitenden Kultur eine ›Menschheitskultur‹, die uns nicht geistige oder technische Fortschritte auf Kosten unserer körperlichen Entwicklung bringt, sondern uns mit diesen zu immer höherer persönlicher Entfaltung gelangen läßt.«⁵ Die Zeitschrift *Kraft und Schönheit* war reicher illustriert als die *Vegetarische Warte* und stand eindeutig im Zeichen der



Titelblatt der Zeitschrift *Die Schönheit*, 1907/08

Körperkultur. Die zentralen Themenkreise waren Kraftsport und andere Formen der Leibesertüchtigung, Tanz, Reformkleidung, körperliche Gesundheitspflege und die ästhetischen Normen der Körperschönheit. Neben den monatlichen Heften erschienen themenspezifische Sondernummern, zum Beispiel über den Kraftsportler Eugen Sandow, über Rassenhygiene, über Luft- und Sonnenbäder und über Reformkleidung. Praktisch orientierte Texte und theoretisch-weltanschauliche Beiträge standen auch hier nebeneinander. Das Bildmaterial bestand vorzugsweise aus Fotografien, die gelegentlich durch grafischen Schmuck von Fidus ergänzt wurden und die einen inhaltlichen Zusammenhang zu den Textbeiträgen besaßen.

Dieser Zusammenhang zwischen Text und Bild wurde in der von Karl Vanselow publizierten Zeitschrift *Die Schönheit* weitgehend aufgegeben. Auch diese Zeitschrift rückte das Thema Körperschönheit in den Mittelpunkt des Interesses. Mit Berichten über bildende Kunst, Literatur und Innendekoration griff sie zwar inhaltlich weiter aus als *Kraft und Schönheit*, die zahlreichen, oft großformatigen Abbildungen stammten aber in erster Linie aus dem Bereich der Fotografie des nackten Körpers.

Die ab 1906 erscheinende Zeitschrift *Körperkultur* gehört inhaltlich in denselben Zusammenhang. Hinsichtlich des Themenspektrums und der Aufmachung ist sie eher mit *Kraft und Schönheit* zu vergleichen als mit der *Schönheit*. Dabei verfolgte die *Körperkultur* allerdings ganz deutlich das Ziel der Breitenwirkung: Sie war weniger stark weltanschaulich festgelegt als das Blatt des *Vereins für vernünftige Leibesziehung* und trat mit volkshygienischem beziehungsweise -medizinischem Impetus auf. Im Vergleich zu der ab 1902 erscheinenden Zeitschrift *Körper und Geist* war sie – hinsichtlich der Inhalte und der Auswahl der Autoren – wiederum viel stärker mit der Lebensreformbewegung im engen Sinne verzahnt.

Zu einem anderen, wenn auch benachbarten, Themenkreis gehören die Zeitschriften mit frauenspezifischer Ausrichtung und sexualaufklärerischem Engagement.

Stellvertretend für diesen Bereich sei zunächst die Zeitschrift *Thalysia. Illustrierte Monatschrift für Reformmoden, Frauenkultur und Erziehungsfragen* angeführt, deren Verleger Paul Garms gleichzeitig die *Thalysia Paul Garms G.m.b.H., Leipzig-Co.* unterhielt, die vom Nagelpflege-Set über Windelhosen und Pflanzenfleisch bis hin zum Thalysia-Edelformer ein breitgefächertes Reformwarenangebot mit frauenspezifischem Schwerpunkt feilhielt. Die Zeitschrift widmete sich ausgiebig Fragen der Reformkleidung und der weiblichen Schönheitspflege, auch Ehe und Kinder gehörten zu den wichtigen Themen.



Kopfgrafik der Zeitschrift *Thalysia*, 1914

Zwar wurden diese Inhalte in Reformperspektive präsentiert; da ein beachtlicher Anteil der Mitarbeiter aus Männern bestand, war die Gesamttendenz der *Thalysia* jedoch alles andere als frauenbewegt. Die Frau wurde vielmehr auf ihre Rolle als Ehefrau und Mutter festgelegt, so heißt es zum Beispiel in einem Aufsatz mit dem Titel *Hauskleid und Eheglück*: »Wie oft, wenn Frauen sich über das Abflauen ehelicher Zuneigung, über wachsende Gleichgültigkeit oder gar Untreue ihres Gatten bitter beklagen, müßten sie reuig an ihre Brust klopfen und die Schuld bei sich selbst suchen.«⁶ Als Lösung wird den Frauen dann empfohlen, nicht nur zu besonderen Anlässen, sondern auch im häuslichen Alltag ein »nettes, gutsitzendes Kleid« zu tragen und auf einen »wohlfrisierten Kopf« zu achten.

Energischer und progressiver trat dagegen die von Adolf Brand herausgegebene Zeitschrift *Der Eigene* auf.⁷ Diese »erste Schwulenzeitschrift der Welt« erschien zunächst als anarchistisches Literaturblatt im Geiste Max Stirners und Friedrich Nietzsches, lediglich an Formulierungen wie »meine Natur« und »meine Sittlichkeit« ließ sich erkennen, daß auch ein homosexuelles Publikum bedient werden sollte. Bereits in seiner Jugend kam Brand mit freidenkerischem und monistischem Gedankengut in Berührung, woraus sich Affinitäten der Zeitschrift zu verschiedenen Teilen der Lebensreformbewegung erklären: Zu den ersten Autoren gehörte der spätere Bodenreformer Franz Oppenheimer, Fidus steuerte Buchschmuck bei, und literaturästhetisch wuchs das in Friedrichshagen erscheinende Blatt aus dem Friedrichshagener Dichterkreis hervor. Später war die Ausrichtung des *Eigenen* deutlicher an den Themen Sexualreform und Homosexualität orientiert, weswegen die Zeitschrift auch juristische Repressionen zu erleiden hatte.

Die Anliegen der reformierten Wohnkultur, der neuen Bestrebungen in Kunst und Literatur und der Kunstpädagogik wurden von einer Vielzahl unterschiedlicher Zeitschriften vorgetragen. Einige von ihnen

wie *Pan*, *Jugend* oder *Die Insel* genießen auch heute noch einen hohen Bekanntheitsgrad und erzielen wegen ihrer zum Teil aufwendigen Gestaltung stattliche Antiquariatspreise. Alle diese Zeitschriften richteten sich gegen den Wilhelminismus, ihre Nähe zur Lebensreformbewegung ist jedoch unterschiedlich stark.

Als eindeutig lebensreformerisch einzustufen ist der von Ferdinand Avenarius begründete und herausgegebene *Kunstwart*, dessen Anliegen es war, ästhetisches Empfinden in breite Bevölkerungsschichten zu tragen.⁸ Es kam Avenarius darauf an zu zeigen, daß die Kunst für das Leben unverzichtbar ist: »Die Kunst ist keine Eisbombe, ohne die es auch geht, meine Herren und Damen, sie ist kein Luxus, sie ist Brot.

Werbeanzeige für Thalysia-Fraueingurt und Thalysia-Edelformer, 1913

Weg mit dem kulinarischen Bilde: die Kunst gibt Leben, nein, die Kunst *ist* Leben, ist es selber.«⁹ Dies betraf den gesamten Bereich künstlerischen Schaffens: Kunst, Literatur, Schauspiel, Musik und Kunstgewerbe. In erster Linie versuchte *Der Kunstwart*, über das Wort zu wirken; die Reproduktion von Gemälden oder der Abdruck von Notenbeispielen erfolgte nur in Maßen, um das Anliegen der Geschmacksbildung gezielt zu unterstützen. Auch das gelegentliche Abbilden sogenannter »Hausgreuel«, Schundprodukten, die ebenso weitverbreitet wie geschmacklos waren, diente diesem Anspruch.

Die reformpädagogische Idee, Geschmacksbildung und künstlerisches Empfinden bereits im Kindesalter auszubilden, verfolgten insbesondere zwei Zeitschriften: *Die Kunst im Leben des Kindes*, ein Beiblatt der von Heinrich Driesmans¹⁰ herausgegebenen *Deutschen Kultur*, und *Kind und Kunst*, ein Erzeugnis des Darmstädter Verlegers Alexander Koch. *Die Kunst im Leben des Kindes* war kleinformatig



Kopfgrafik der Zeitschrift *Der Kunstwart*, 1899

tig und spärlich illustriert, sie bildete ein Forum der kunsterzieherischen Ansichten des gleichnamigen Vereins, der die Zeitschrift als Mitteilungsblatt gegründet hatte. Wie die anderen Zeitschriften seines Verlages auch war Kochs *Kind und Kunst* dagegen aufwendig gestaltet. Sie war mit zahlreichen Fotografien und Grafiken ausge-



Kopfgrafik der Zeitschrift *Kind und Kunst*, 1905

stattet und präsentierte sich im Großformat. Alle Aspekte des Themas Kind und Kunst kamen zur Sprache: der Wert der unterschiedlichen Kunstformen wie Malen, Werken und Tanzen für die künstlerische Erziehung, die ästhetische Vorbildwirkung der Natur, Spielzeug- und Kinderzimmerentwürfe namhafter Jugendstilkünstler und künstlerische Arbeiten von Kindern wie Basteleien und Scherenschnitte. In seinem Geleitwort für die ab Oktober 1908 erscheinenden neuen Folgen schreibt Koch: »Möge [...] ›Kind und Kunst‹ wie ein neuer Phönix hinausziehen, Eltern und Erziehern voranleuchtend für alle ihre erziehende Arbeit an unserem heranwachsenden Geschlecht, auf daß bei ihm Geist und Körper, Seele und Herz in Übereinstimmung gebracht werde. Und darin möge die *Kunst* an erster Stelle stehen!«¹¹

Für den Bereich der reformierten Wohnkultur ist neben der in München erscheinenden *Dekorative Kunst* die Zeitschrift *Deutsche Kunst und Dekoration* zu erwähnen, die von 1897 bis 1934, ebenfalls im Darmstädter Verlag Alexander Koch, publiziert wurde. Format und



Plakatentwurf für die Zeitschrift *Deutsche Kunst und Dekoration*, 1897/98

Aufmachung entsprechen den *Kind und Kunst*-Heften. Im Gegensatz zum *Kunstwart* setzte Koch auf reiches Bildmaterial: »Auf *Abbildungen* legen wir naturgemäss das meiste Gewicht. Ist es auch unumgänglich, in solch bewegter Zeit die Kunstfreunde durch das *Wort* näher aneinander zu ziehen, durch Erörterung allgemeiner Fragen aufklärend zu wirken, so kann andererseits nur ein getreues Abbild des *Kunstschaffens* wirklich fördernd wirken.«¹² Aus dem Einleitungstext der ersten Nummer geht hervor, daß sich die *Deutsche Kunst und Dekoration* gegen die Hierarchie der Künste und für die Aufwertung des Kunstgewerbes einsetzte. Man wollte insbesondere dazu beitragen, daß Deutschland seinen Rückstand auf kunstgewerblichem Gebiet gegenüber England, Amerika und Frankreich aufholt. Der nationalistische Unterton war unüberhörbar, man wandte sich jedoch ausdrücklich gegen ›Deutschthümelei‹ und ›Neuerungssucht‹, aber auch gegen ›flaue Kompromisse‹. Mit großem Engagement betrieb Koch die Gründung der Darmstädter Künstlerkolonie, deren Wirken in seiner Zeitschrift viel Platz eingeräumt wurde. Zur ersten Künstlerkolonie-Ausstellung 1901 erschienen nicht nur zahlreiche Beiträge in der *Deutschen Kunst und Dekoration*, sondern auch ein eigener Sonderband in exquisiter Ausstattung.

Neben den zahlreichen themenspezifischen Blättern gab es einige Lebensreform-Zeitschriften mit allgemeiner Zielsetzung. In diesen Bereich gehören unter anderem die 1898 erstmals erschienenen *Reformblätter*, die 1904 initiierte Zeitschrift *Der Kulturmensch* und die 1906 begründete ›Zeitschrift für persönliche Kultur‹ *Die Lebenskunst*.

Die umfassende Zielsetzung der *Reformblätter* geht klar aus den einleitenden Worten des vierten Jahrgangs hervor: »*Was wir wollen?* Wir wollen, wie bisher, unsere Leser durch die Lektüre unseres Blattes so bilden, dass sie, sobald sie nach dessen Lehren handeln und leben, gesund an Leib und Seele durchs Leben wandeln. [...] Wir werden in Zukunft einen breiten Raum der *Ernährungsfrage* widmen [...]. Der Frage der *Kleidung*, sowie der damit verbundenen Reformen werden wir unsere volle Aufmerksamkeit zuwenden. Für die *Wohnungs- und Bodenreformen* haben wir besondere Mitarbeiter gewonnen. Die ›*Erziehung der Jugend*‹ ist von besonderer Wichtigkeit, sodass wir nicht umhinkönnen, in jeder Nummer darauf zurückzukommen. Die *Alkoholfrage*, die zur Zeit brennender denn je ist, wird auch bei uns nicht von der Tagesordnung verschwinden. Bei der Besprechung aller *Krankheiten* und *Leiden* des Menschengeschlechts werden wir stets mit dem Rat ärztlicher Mitarbeiter bei der Hand sein. [...] Auch werden wir uns bei allem stets der *Frauen* erinnern. ›Eine gesunde Mutter – eine gesunde Nation.‹ Der *Sozial-Hygiene* werden wir mehr Aufmerksamkeit zuwenden, da gerade hier noch viel Aufklärung not ist. [...] Auf vielfachen Wunsch werden wir von jetzt ab stets ein *Feuilleton* einrücken. Abweichend von den hohlen Phrasen und Märchen vieler anderer Blätter werden wir nur solche wählen, die veredelnd auf *Geist* und *Gemüt* wirken.«¹³

Die Zeitschrift *Der Kulturmensch*, die den Untertitel *Zeitschrift für körperliche und geistige Selbstzucht* trägt, beginnt bei der Formulierung ihrer Aufgaben zunächst mit grundlegenden historischen Bedingungen: »Einst rang mit den Ungeheuern der Wälder der Urmensch und er, der schwächere, von der Natur nicht mit den Waffen der Zähne, Hörner und Klauen ausgerüstet, vermochte jene Riesentiere doch zu besiegen, denn es war ihm für seinen Erdengang eine Gabe geworden, die ihn befähigte, Herr der Welt zu werden – der Prometheusfunken des Verstandes.«¹⁴ Die sich anschließende Frage, ob man denn inzwischen auf dem Höhepunkt der Kultur angekommen sei, wird verneint.

Die Schriftleitung beklagt, daß der einzelne Mensch der modernen Welt in der Masse unterzugehen drohe und daß er dringend der Pflege seiner körperlichen und seelischen Individualität bedürfe. Hier will *Der Kulturmensch* Abhilfe schaffen: »Unsere Zeitschrift wird sich im Speziellen mit den Problemen der *Erziehung*, des *Wohnens*, der *Nah-*

Anmerkungen

- ¹ Vgl. dazu das Zeitschriftenverzeichnis am Ende dieses Beitrags.
- ² Anonym: Zum Geleit! In: *Vegetarische Warte*. 1 (1895). S. 3.
- ³ Wachsmann, Bertha: Hart gewordenen Kopfsalat zu verwenden. In: *Vegetarische Warte*. 1 (1895). S. 62.
- ⁴ Vgl. *Vegetarische Warte*. 37 (1904). S. 576.
- ⁵ Anonym: Was wir wollen. In: *Kraft und Schönheit*. 14 (1914). S. 1.
- ⁶ Welten, C. van: Hauskleid und Eheglück. In: *Thalysia*. 8 (1914). S. 204.
- ⁷ Vgl. zur Zeitschrift *Der Eigene* Keilson-Lauritz, Marita: Die Geschichte der eigenen Geschichte. *Literatur und Literaturkritik in den Anfängen der Schwulenbewegung am Beispiel des ‚Jahrbuchs für sexuelle Zwischenstufen‘ und der Zeitschrift ‚Der Eigene‘*. Berlin 1997.
- ⁸ Zum *Kunstwart* vgl. Kratzsch, Gerhard: *Kunstwart und Dürerbund*. Göttingen 1969.
- ⁹ Avenarius, Ferdinand: Was wir wünschen. In: *Der Kunstwart*. 13 (1899/1900), Heft 1. S. 1.
- ¹⁰ Der Politiker Heinrich Driesmans (1863-1927) war Anhänger der Ideen Moritz von Egidys und Rassentheoretiker, vgl. den entsprechenden Eintrag in *Wer ist's? Zeitgenossenlexikon*. Hg. H. A. L. Degener. Leipzig 1909. S. 295.
- ¹¹ Koch, Alexander: Zum Geleit. In: *Kind und Kunst*. 3 (1908/09). o.S.
- ¹² Koch, Alexander: Unser Programm. In: *Deutsche Kunst und Dekoration*. 1 (1897/98). o.S.
- ¹³ König, Max und Richter, Max: Was wir wollen! In: *Reformblätter*. 4 (1901). S. 1/2.
- ¹⁴ Anonym: Die Aufgaben dieser Zeitschrift. In: *Der Kulturmensch*. 1 (1904/05). S. 2.
- ¹⁵ Ebd., S. 3.
- ¹⁶ Lentze, Karl: Unser Programm. In: *Die Lebenskunst*. 1 (1906). S. 1.



Titelblatt der *Reformblätter*, 1902

ung, der *Kleidung*, des *Sports* und der *Pflege der persönlichen Erscheinung* des Kulturmenschen unserer Tage beschäftigen. Jeder Gebildete, selbst der einfachste Mensch, soll für sich Nützliches und Ersparliches in unseren Spalten finden.«¹⁵

Herausgeber, Redakteur und Verleger der Zeitschrift *Die Lebenskunst* war Karl Lentze, der unter anderem auch das vegetarische Kochbuch von Eduard Baltzer bearbeitet hat. Unter der Überschrift *Unser Programm* macht er im ersten Heft unmißverständlich deutlich, daß es sich bei der *Lebenskunst* um ein übergreifendes Reformblatt handelt: »Die *Tendenz der Lebenskunst* ist gerichtet auf den *Fortschritt in jeder Beziehung*. Sie will eintreten für alles, was geeignet ist, das *Wohlbefinden* des einzelnen, seine *Ausdauer im Lebenskampfe* und damit die *Volkskraft zu fördern*. Sie wird auch ihre Leser in bequemer Weise unterrichten über *alle bemerkenswerten Erscheinungen* auf dem Gebiete der einschlägigen *Literatur*; insbesondere wird sie fortlaufend Berichte über den wesentlichen Inhalt der verschiedenen *Reformfachblätter* enthalten und dadurch gewissermaßen ein *geistiges Band* zwischen den Anhängern der *einzelnen Reform-Bestrebungen* zu schaffen suchen.«¹⁶

Zeitschriftenverzeichnis

Das folgende bibliographische Verzeichnis vermittelt einen Eindruck von Anzahl und thematischer Breite lebensreformerischer Zeitschriften. Es wird dabei kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben. Die Angaben richten sich nach dem zentralen Zeitschriftenverzeichnis deutscher Bibliotheken und spiegeln daher eher den dort vorhandenen Bestand als die tatsächlichen Erscheinungszeiträume der Zeitschriften wider. Inhaltlich ist darauf hinzuweisen, daß auch Titel aufgenommen wurden, die nicht zum Kern der Lebensreformbewegung gerechnet werden können, für die Beschäftigung mit dem Thema aber dennoch aufschlußreich sind.

- Der Alkoholgegner. Monatsschrift zur Bekämpfung der Trinksitte. Reichenberg 1904-07.
- Alt-Wandervogel. Monatsschrift für deutsches Jugendwandern. Göttingen 1911-19.
- Die Aufklärung. Monatsschrift für Sexual- und Lebensreform. Berlin 1929-32.
- Der Bazar. Illustrierte Damenzeitung. Berlin 1855-1932.
- Blätter für die Kunst. Berlin 1892-1919.
- Blätter für Volksgesundheitspflege. Organ des Deutschen Vereins für Volks-Hygiene. München, Berlin 1900/01-33.
- Bodenreform. Deutsche Volksstimme – Frei Land. Berlin 1907-41.
- Buddhistische Warte. Eine Monatsschrift für Buddhismus und allseitige Kultur auf buddhistischer Grundlage. Leipzig 1907/08-11/12.
- Die christliche Welt. Protestantische Halbmonatsschrift. Leipzig 1889-1941.
- Dekorative Kunst. München 1897/98-1928/29.
- Die Deutsche Frau. Illustrierte Wochenschrift für Hauswirtschaft und Frauenerwerb. Leipzig 1911-13.
- Deutsche Kultur. Berlin 1905/06-07/08.
- Deutsche Kunst und Dekoration. Illustrierte Monatshefte für moderne Malerei, Plastik, Architektur, Wohnungskunst und künstlerisches Frauenschaffen. Darmstadt 1897/98-1934.

- Deutsche Leibesucht. Blätter für naturnahe und arteilige Lebensgestaltung. Berlin 1937-43.
- Dresdner Wochenblätter für Kunst und Leben: für Wiedergeburt!, für geistige Freiheit!, für sittliche Wahrheit!, für künstlerische Schönheit!, und streng deutsch auf allen Wegen! Dresden 1892-93.
- Edener Mitteilungen. Oranienburg-Eden.
- Der Eigene. Ein Blatt für männliche Kultur. Berlin 1896-1932.
- Ernstes Wollen. Monatsschrift für aufbauende Kulturbewegung. Berlin 1899/1900-1904/05.
- Ethische Kultur. Wochenschrift zur Verbreitung ethischer Bestrebungen. Berlin 1894-1936.
- Ethische Kultur. Wochenschrift für sozial-ethische Reformen. Berlin 1893-1936.
- Ethische Rundschau. Monatsschrift zur Läuterung und Vertiefung der ethischen Anschauungen und zur Förderung ethischer Bestrebungen. Berlin 1912-15.
- Die Flamme. Zeitschrift zur Förderung der Feuerbestattung im In- und Auslande. Berlin 1884-1927.
- Die Frau. Monatsschrift für das gesamte Frauenleben unserer Zeit. Berlin 1893/94-1943/44.
- Frauen-Zukunft. Eine Monatsschrift. München, Leipzig 1910-11.
- Die Freude. Monatshefte für freie Lebensgestaltung. Egestorf 1923/24-29.
- Frigga. Blätter für deutsches Frauentum.
- Die Frischhaltung. Ratgeber in allen Haushaltsfragen. Öflingen 1901-49.
- Die Gartenkunst. Worms, Berlin, Würzburg 1899-1944.
- Die Gartenlaube. Illustriertes Familienblatt. Berlin, Leipzig 1853-1937.
- Gartenstadt. Mitteilungen der Deutschen Gartenstadtgesellschaft. Berlin-Grünau 1907-31.
- Geist und Körper. Das Blatt des schaffenden Menschen. Berlin 1921.
- Die Genossenschaft. Mitteilungsblatt der Konsum-Genossenschaft Hoffnung. Köln 1911-18.
- Geschlecht und Gesellschaft. Illustrierte Monatsschrift für Sexualwissenschaft, Hygiene, Biologie und Völkerkunde. Berlin 1906-26/27.
- Gesundes Leben. Leipzig 1904/05-11.
- Gesundes Leben und harmonische Kultur. Leipzig 1912/13.
- Gute Gesundheit. Zeitschrift für naturnahe und rauschgiftfreie Lebensgestaltung. Hamburg 1897-1941.
- Hammer. Blätter für deutschen Sinn. Leipzig 1902-40.
- Heimatschutz. Berlin 1908-17.
- Die Hilfe. Wochenschrift. 1894-1944.
- Hippokrates. Stuttgart 1928-78.
- Hochland. Monatsschrift für alle Gebiete des Wissens, der Literatur und Kunst. München, Kempten 1903-41; 1946-71.
- Hohe Warte. Illustrierte Halbmonatsschrift für Architektur, angewandte Kunst und alle modernen Kulturaufgaben. Leipzig 1904-08.
- Hygieia. Stuttgart 1888-1900.
- Illustrierte Frauenzeitung. Berlin 1874-1911.
- Die Insel. Ästhetisch-belletristische Monatsschrift mit Bilderbeilage. Leipzig 1899-1902.
- Internationale Monatsschrift zur Erforschung des Alkoholismus und Bekämpfung der Trinksitten. Berlin, Bremerhaven 1902-19.
- Jahrbuch für die geistige Bewegung. Berlin 1910-12.
- Jugend. Münchner illustrierte Wochenschrift für Kunst und Leben. München, Leipzig 1896-1940.
- Junge Menschen. Monatshefte für Politik, Kunst, Literatur und Leben aus dem Geiste der jungen Generation. Hannover 1920-27.
- Kain. Zeitschrift für Menschlichkeit. München 1911/12-18/19.
- Kind und Kunst. Illustrierte Monatsschrift für die Pflege der Kunst im Leben des Kindes. Darmstadt, Leipzig 1904/05-09.
- Körperkultur. Illustrierte Monatsschrift für körperliche Vervollkommnung. Leipzig, Berlin 1906-14.
- Körper und Geist. Zeitschrift für Jugend- und Volkserziehung durch Leibesübungen. Leipzig, Berlin 1902/03-20.
- Kraft und Schönheit. Zeitschrift für vernünftige Leibesucht. Berlin 1901/02-27.
- Die Kultur. Vierteljahrsschrift für Wissenschaft, Literatur und Kunst. Wien, Stuttgart, München 1899/1900-1918/19.
- Der Kulturmensch. Zeitschrift für körperliche und geistige Selbstzucht. Berlin 1904-06.
- Die Kunst. Monatsschrift für Malerei, Plastik, Graphik, Architektur und Wohnkultur. München 1900-44.
- Die Kunst für alle. Malerei, Plastik, Graphik, Architektur. München 1885/86-1943.
- Die Kunst im Leben des Kindes. Ein Handbuch für Eltern und Erzieher. Beiblatt zu »Deutsche Kultur«. Berlin 1902-05/06.
- Kunst und Handwerk. Zeitschrift für Kunstgewerbe und Kunsthandwerk seit 1851. München 1897/98-1932.
- Kunst und Künstler. Illustrierte Monatsschrift für bildende Kunst und Kunstgewerbe. Berlin 1902/03-33.
- Der Kunstwart. Rundschau über alle Gebiete des Schönen; Monatshefte für Kunst, Literatur und Leben. Dresden, München 1887/88-1911/12; 1925/26-31/32.
- Kunstwart und Kulturwart. München 1914/15-24/25.
- Lachendes Leben. Egestorf 1925-33.
- Die Laute. Monatsschrift zur Pflege des deutschen Liedes und guter Hausmusik. Wolfenbüttel 1917-22.
- Das Leben. Illustrierte Wochenschrift. Berlin 1905-06.
- Die Lebenskunst. Zeitschrift für persönliche Kultur; Rundschau auf dem Gebiete moderner Reformarbeit. Leipzig 1906-20.
- Die Lebensreform. Rundschau für gesunde Lebensführung. Heidelberg 1927-39.
- Leib und Leben. Monatsschrift für deutsche Leibesübung. Dresden 1928/29.
- Der Leuchter. Zeitschrift für Wissenschaft, Weltanschauung und Lebensgestaltung. Darmstadt 1919-30/31.
- Der Lichtfreund. Illustrierte Wochenschrift für naturgemäße Körperkultur.
- Licht-Land. Blätter für Freikörperkultur und Lebenserneuerung. Egestorf 1924-33.
- Der Lichtpfad. Die geistige Monatsschrift. Lorch i. Würt.
- Mazdaznan. Zeitschrift für zarathustrische Heilweise und Philosophie. Leipzig 1908/09-35.
- Der Mensch. Halbmonatsschrift. Berlin 1899-1903.
- Menschheitsziele. Eine Rundschau für wissenschaftlich begründete Weltanschauung und Gesellschaftsreform. Leipzig 1907-09.
- Möller's Deutsche Gärtner-Zeitung. Erfurt 1886-1939.
- Monatsschrift für hygienische Aufklärung und Reform. Stuttgart 1901.
- Der Monismus. Zeitschrift für einheitliche Weltanschauung und Kulturpolitik. München, Berlin 1908-12.
- Das Monistische Jahrhundert. Wochenblatt für wissenschaftliche Weltanschauung und Weltgestaltung. München 1912-19.
- Mutterschutz. Zeitschrift für Mutterschutz und Sexualreform. Berlin 1905-08.
- Der Naturarzt. Zeitschrift für volkstümliche Gesundheitspflege und Heilweise. Berlin, Dresden 1862-86.
- Der Naturarzt. Zeitschrift für bewußtes Leben und natürliche Heilweise. Königstein-Falkenstein 1889-1942.
- Naturschutz. Monatsschrift für alle Freunde der deutschen Heimat. Berlin 1922-44.
- Neu-Buddhistische Zeitschrift. Eine Zeitschrift für angewandten Buddhismus. Berlin 1918-22.

- Neue deutsche Rundschau. Berlin 1894-1903.
- Die neue Frauenkleidung. Köln 1905-09.
- Die neue Frauentracht. München 1903/04-08.
- Die Neue Generation. Berlin 1908-33.
- Neues Leben. Monatsschrift für nordisch-deutsche Wiedergeburt. Freiberg 1911-27.
- Der Neue Mensch. Sammel- und Sühneblatt für allseitige Menschenveredlung und geistige Einigung Deutschlands.
- Neue Weltanschauung. Zeitschrift für Philosophie und Naturwissenschaft. Berlin 1908-21.
- Ostara. Bücherei der Blondes und Mannesrechtler. Magdeburg, Wien 1905-17.
- Pan. Berlin 1895/96-1899/1900.
- Politisch-Anthropologische Revue. Monatsschrift für praktische Politik, für politische Bildung und Erziehung auf biologischer Grundlage. Berlin, Eisenach, Leipzig 1902/03-14/15.
- Prana. Organ für angewandte Geheimwiss. Leipzig 1909/10-18/19.
- Professor Dr. Gustav Jägers Monatsblatt. Zeitschrift für Gesundheitspflege und Lebenslehre. Stuttgart 1895-1922.
- Quickborn. Berlin 1898/99.
- Reformblätter. Illustrierte Zeitschrift für alle hygienischen Reformen und für volksverständliche Gesundheitspflege. Hannover, Berlin 1898-1911.
- Die Rheinlande. Düsseldorf 1900/01-22.
- Der Rhythmus. Ein Jahrbuch. Hellerau 1911-12/13.
- Die Schönheit. Mit Bildern geschmückte Zeitschrift für Kunst und Leben. Dresden, Leipzig, Berlin, Wien 1903/04-31.
- Seidels Reklame. Das Blatt für wirtschaftliche Werbung. Berlin 1913-35.
- Sexual-Probleme. Zeitschrift für Sexualwissenschaft und Sexualpolitik. Frankfurt a.M. 1908-14.
- Sexualreform. Beiblatt zu ›Geschlecht und Gesellschaft‹. Berlin, München, Dresden, Leipzig 1905/06-24/25.
- Simplicissimus. Paris, Leipzig, München 1896/97-1944.
- Der Sturm. Monatsschrift für Kultur und die Künste. Berlin 1910/11-32.
- Die Tat. Monatsschrift für die Zukunft deutscher Kultur. Leipzig, Jena 1909/10-38/39.
- Technisches Magazin. Eine allgemein verständliche wissenschaftliche Monatschrift. Berlin 1908-10.
- Thalysia. Illustrierte Monatsschrift für Lebensreform und Frauenkultur. Leipzig 1912-14.
- Theosophie. Monatsschrift für Publikationen der theosophischen Bestrebungen für theosophische Forschung und Kultur. Leipzig 1910/11-36/37.
- Theosophische Kultur. Monatsschrift zur Erweckung und Pflege der höheren Seelen- und Geisteskräfte und zur Verwirklichung der Idee einer allgemeinen Menschenverbrüderung. Leipzig 1909-37.
- Der Türmer. Monatsschrift für Gemüt und Geist. 1898-1943.
- Upland. Blätter für Religion und Heimat. Berlin 1912-24.
- Vegetarische Rundschau. Monatsschrift für naturgemäße Lebensweise. Berlin 1881-96.
- Vegetarische Warte. Monatsschrift für naturgemäße Lebensweise und Gesundheitspflege. Leipzig, Frankfurt a.M. 1895-1932.
- Vereinsblatt für Freunde der natürlichen Lebensweise. 1868ff.
- Der Volkserzieher. Blätter für Familie, Schule und Volksgemeinschaft. Berlin 1897-1936.
- Die Volksgesundheit. Monatszeitschrift der Arbeitervereine für Gesundheitspflege, Lebensreform, Freikörperkultur, Heilkunde und Kleingartenwesen im Verband Volksgesundheit. Dresden 1890/91-1933.
- Volk und Gesundheit. Berlin 1942-44.
- Der Wanderer. Monatsschrift für Jugendsinn und Wanderlust. Hamburg 1906/07-41.
- Die weiße Fahne. Zeitschrift für neues Denken und positive Lebensgestaltung. Pfullingen 1920-32.
- Werkzeug, Haus- und Küchengerät. Fach- und Handelsblatt für Eisen- und Metallkurzwaren. Beiblatt zur ›Eisen-Zeitung‹. Berlin 1902.
- Zeitschrift des deutschen Vereins für Volksverständliche Gesundheitspflege und für Naturheilkunde. Berlin 1883-88.
- Zeitschrift für Vogelschutz und andere Gebiete des Naturschutzes. Berlin 1920-21.
- Die Zukunft. Berlin 1892-1921/22.