



Föderations- FOCUS

Juni 2009

www.inf-fni.org

Jahrgang 2, Ausgabe 3

Herausgeber: George Volak

In dieser Ausgabe

- Eine Nachricht der Präsidentin
- Eine dringende Debatte
- Auswirkungen von Vitamin D

Nachricht der INF-Präsidentin

president@inf-fni.org

Eine dringende Debatte

info@inf-fni.org*Schickt uns Euren Kommentar hierzu*

<http://www.euronews.net/2009/04/27/swiss-village-votes-to-ban-naked-hikers/>

Eine Nachricht der INF-Präsidentin

von: Sieglinde Ivo

Diese Ausgabe des Föderations-Focus hat ein etwas anderes Format. Nach unserem Aufruf in der letzten Ausgabe haben wir in der Zwischenzeit Artikel von verschiedenen INF-FNI Mitgliedern erhalten, und wir freuen uns, eine erste Auswahl in der jetzigen Ausgabe veröffentlichen zu können.

Wir erhielten den ersten Beitrag von Ismael Rodrigo, dem Präsidenten der spanischen Föderation FEN. Aufgrund der Länge des Artikels und da wir gemerkt haben, dass es schwierig wäre ihn zu kürzen, ohne dabei auf einige der Ideen verzichten zu müssen, werden wir den Beitrag (mit Ismaels Erlaubnis) in zwei Ausgaben bringen. Wie die Überschrift schon impliziert, handelt es sich um eine dringende Debatte – sie sollte zu vielen Diskussionen und Unterhaltungen führen.

Der zweite Artikel, den Glenne Findon, verantwortlich für Kommunikation in der neuseeländischen Föderation NZNF, uns geschickt hat, handelt von den positiven Auswirkungen von Vitamin D – dies sollte für Euch alle, auch für Eure Clubs und Mitglieder, von Interesse sein.

Wir hoffen, dass wir Euch in den nächsten Ausgaben noch weitere Artikel der Föderationen präsentieren können.

Bitte schickt uns Eure Kommentare, Vorschläge und Ideen.

Eine dringende Debatte: Wenn wir uns dazu bekennen, dass Nudismus nur eine unserer Freiheiten ist, dann können wir uns weiterhin selbst im deutschen Spiegel betrachten!

von: Ismael Rodrigo

Es ist gerade mal einige Monate her, dass wir großen Gefallen an der Nachricht hatten, dass es "der neueste Trend ist, nackt die Schweizer Alpen zu besteigen." (New York Times, Foto). In derselben Zeitung konnten wir lesen, dass "die Polizei im September einen jungen Wanderer festgenommen habe, man ihn aber wieder freilassen musste, da es in der Schweiz keinerlei Gesetze gegen das Nackt-Wandern gibt" und dass "Rechtsexperten es nicht für vereinbar mit der Schweizer Verfassung halten, wenn das

Kontakt:

<http://www.inf-fni.org>

info@inf-fni.org

Sieglinde Ivo

President/Youth

president@inf-fni.org

youth@inf-fni.org

+43 72 21 74 365

+43664-58 31 723GSM

George Volak

Vizepräsident/

Sekretariat

vicepresident@inf-fni.org

+420 723 001 343 GSM

Cor Van Herp

Vizepräsident/

Finanzen

treasurer@inf-fni.org

+31 6 1306 3014 GSM

Roger Viola

Sport

sports@inf-fni.org

Mick Ayers

PR Europa

preur@inf-fni.org

Barbara Hadley

PR – außerhalb Europas

prww@inf-fni.org

Adolfo Sanz Rico

Entwicklung

development@inf-fni.org

Nacktsein aus der Öffentlichkeit verbannt würde.“

Vor gut 10 Jahren landete ich in der spanischen FKK-Bewegung und interessierte mich nach und nach mehr für die Welt des Naturismus im Ausland. Ich fand z. B. heraus, dass Leute in Deutschland ihre Kleidung in Bädern und sogar in öffentlichen Parkanlagen ablegen! Zur gleichen Zeit hatten wir Diskussionen in dem damals einzigen spanischen FKK-Internetforum darüber, ob Nacktheit öffentlich sein könne (wie von mir nach Recherchen bestätigt) und über die bis dahin ungenaue Kenntnis, dass Naturismus in Spanien nicht illegal ist. Dies war der Beginn einer von der ADN (Madrid) breit angelegten Kampagne in den Medien, die mit einer 2stündigen FKK-Demonstration an der *Puerta de Alcalá*, im Zentrum Madrids begann. Seit damals geht die Medienberichterstattung über meine Person und die Aktivitäten unserer engagierten Mitglieder in die Tausende. Die FEN-Mitgliedsvereinigungen arbeiten auch in dieselbe Richtung, da die Verpflichtung, den Naturismus in der Öffentlichkeit zu verbreiten – als eine zusätzliche Freiheit – in unseren Statuten verankert ist.



Und deren Homepage ist auch ein Meilenstein bei der Aufklärung sowohl der Naturisten als auch unserer Gesellschaft. Wir können sagen – ohne zu übertreiben – dass eine Mehrheit der spanischen Gesellschaft darüber informiert wurde, dass Nacktheit für uns eine zusätzliche Freiheit bedeutet. Diese aufschlussreichen Bemühungen dauern weiter an, mit allseits bekannten Kampagnen wie z. B. der „Tag ohne Badeanzüge“ auf jedem öffentlichen Strand. Die Welt des Journalismus, egal ob in geschriebener oder audiovisueller Form, nimmt diese Freiheit als selbstverständlich hin in dem Wissen, dass es sich dabei nicht um ein rechtliches Nichts in unserem Rechtssystem handelt, sondern um eine offensichtliche Tatsache, die zusammengefasst wird in **„der Nichtexistenz eines angeblichen Rechtes, das nicht zu sehen, was man nicht sehen mag.“** Genauso wie man uns nicht vorschreiben kann, was wir anziehen haben, endet die Freiheit der anderen dort, wo unsere beginnt.

Kommen wir zur Schweiz zurück: Eine genaue Betrachtung der Rechtssysteme anderer Länder zeigt, dass sie sich nicht wesentlich von unseren unterscheiden, wie in der *New York Times* erwähnt. Bloße Nacktheit wird normalerweise nicht strafrechtlich verfolgt, solange es nicht mit sexuellen Delikten einher geht (oder vielleicht nicht-sexuellen, um hier genau zu sein). Wenn ein Nackter eine Straftat begeht, muss diese Person bestraft werden, aber nicht weil sie nackt war, nicht mal als ärgerlicher Umstand. Der Fall ist ähnlich gelagert wie bei Rassisten, wenn eine ganze rassistische Gemeinschaft wegen der Vergehen eines einzelnen von ihnen angeklagt wird.

Wohin führt uns das? Unsere Gesetzgebung ist nicht wesentlich anders als die in der Schweiz oder anderen europäischen oder südamerikanischen Ländern, und wenn die These, dass in einer **„Demokratie alles erlaubt ist, was nicht ausdrücklich verboten wird“** immer noch stimmt, dann sollen die Bedingungen

Unter der angegebenen E-Mail-Adresse können könnt Ihr direkt mit Herrn Findon Kontakt aufnehmen, z. B. um diesen Artikel abzudrucken oder weitere Artikel von ihm zu erhalten

creativewriter@inspire.net.nz

für alle gleich sein. Der Unterschied rührt daher, dass die FEN aktiv dieses Banner der Freiheit gehisst hat, während andere Föderationen ihre Aktivitäten auf besondere Gettos limitiert haben, wie z. B. autorisierte Strände oder private Erholungszentren.

Der Präsident der deutschen Föderation (DFK), Kurt Fischer, wurde von einer Schweizer Zeitung auf die Nudisten in den Alpen angesprochen:

<http://bazonline.ch/schweiz/standard/Nachtwandern-FKKVerbaende-stuetzen-Appenzeller/story/30394772>

Herr Kurt Fischer, Präsident einer Föderation eines Landes (Deutschland), das spanische Naturisten so sehr bewundern *"beschreibt diese Wanderer als **Neurotiker und Psychopathen** und erklärt, dass die **Freiheit einer Person dort endet, wo die Freiheit anderer berührt wird** (...) Für ihn gibt es eine klare Regel, und zwar **dass die FKK-Aktivitäten innerhalb der FKK-Zentren ausgeübt werden** (...) Herr Fischer ist der Meinung, dass die Behörden rigoros gegen solche Nacktwanderer vorgehen sollten."*

Der Artikel gibt uns zu verstehen, dass die Schweizer Naturisten-Union diese Art von Aktivitäten auch nicht unterstützt, obwohl keinerlei Verantwortliche erwähnt werden, die dies auch explizit sagen.

Es muss nicht erwähnt werden, dass wenn entweder ich oder jeder andere Verantwortliche in der spanischen FKK-Bewegung etwas Vergleichbares gesagt hätten, wir nicht in unserem Amt bleiben würden. Ich bin auch überrascht, dass diese Erklärungen über ein anderes Land abgegeben werden, das eine eigene Föderation hat, und mit dessen Gesetzen man nicht absolut vertraut ist.

Ich verstehe, dass alle spanischen Naturisten, deren Vereinigungen FKK-Trekking anbieten (neben all den anderen FKK Aktivitäten) auch als **Neurotiker** und **Psychopathen** bezeichnet würden, wenn man Herrn K. Fischer fragen würde.

Dieser Artikel wird in der nächsten Ausgabe des Focus fortgesetzt...

VITAMIN D - das Beste unter der Sonne

von: Glenne Findon

Bei Vitamin D handelt es sich nicht um ein Vitamin (eine Substanz, die einzig und allein aus der Nahrung gewonnen wird), sondern um ein sogenanntes Pro-Hormon, das produziert wird, wenn die UV-Strahlen der Sonne den Körper berühren. Nach verschiedenen metabolischen Veränderungen wird Vitamin D in den Nieren gebildet. Einige Lebensmittel enthalten geringe Anteile von Vitamin D, z. B. 50 g gekochter Lachs enthält 200 – 360 IU (international units = internationale Einheiten), währenddessen 10 – 15 min in der Sonne bereits 10.000 IU produzieren. Die Produktion von Vitamin D im Körper ist abhängig von der Breite (Abstand vom Äquator), atmosphärischen Bedingungen (Umweltverschmutzung, Bewölkung, Ozonschicht), Jahreszeit, Hautfarbe, Lebensstil,

Sonnenschutz, Kleidung und Anteil der unbedeckten Haut.

Vitamin D kontrolliert mehr als 2000 verschiedene Gene und hat Rezeptoren in vielen Organen. Ein Mangel an Vitamin D verursacht Rachitis und da Vitamin D gebraucht wird, um Calcium von der Nahrung zu absorbieren, kann ein Mangel auch zu Osteoporose und Muskelschwäche, insbesondere bei älteren Menschen führen, was Stürze und Brüche zur Folge hat.

Ein Mangel an Vitamin D kann eine Insulin-Resistenz verursachen, die zu Diabetes führt. Vitamin D ist ein starker, nicht-entzündlicher Helfer, der zur Erholung und Reduzierung der Entzündungen in den Arterien beiträgt. Es kann auch den Blutdruck senken. Vitamin D kann darüber hinaus die Produktion von Makrophagen regulieren, die – wenn sie nicht kontrolliert werden – Krankheiten des Immunsystems hervorrufen, wie z. B. rheumatische Arthritis, Morbus Chron und Multiple Sklerose. Schwangere Frauen mit einem geringen Anteil von Vitamin D gebären vielfach asthmatische Kinder; Kinder mit einem geringen Vitamin-D-Anteil sind eher anfällig für Lungenentzündungen.

Vitamin D hat eine eindeutige Auswirkung auf die Häufigkeit von Dickdarm- und Brustkrebs und spielt eine bedeutende Rolle bei der Regulierung der Zellproduktion, eine Kontrolle, die bei Krebs fehlt. Patienten haben bei allen Krebserkrankungen bessere Prognosen, wenn ihr Vitamin-D-Spiegel hoch ist, und es hat sich gezeigt, dass die Sterblichkeitsrate ansteigt, wenn der Vitamin-D-Spiegel sinkt.

Personen, die an Winterblues leiden, und Frauen mit prämenstruellen Syndromen haben oft einen geringen Vitamin-D-Spiegel. Diese Bedingungen können bei Zugabe von Vitamin D verbessert werden.

Sonnenbrand sowie unvernünftige Aussetzung der Haut an der Sonne kann Hautkrebs hervorrufen. Einige Dermatologen empfehlen deshalb eine tägliche Sonnenration (und zwar die Hälfte der Zeit, die man bräuchte, um Sonnenbrand zu bekommen), die ausreichend ist, um den Vitamin-D-Spiegel anzuheben. Je mehr Haut dabei der Sonne ausgesetzt wird, desto weniger Zeit ist natürlich notwendig, diesen Pegel zu erreichen.

In der Winterzeit ist der Winkel der Sonne in vielen Ländern zu gering, um eine adäquate Vitamin-D-Produktion zu gewährleisten, daher sollte man zusätzlich ein Vitamin-D-Präparat einnehmen, das hilft, den Vitamin-D-Spiegel in den kälteren Monaten aufrecht zu erhalten.

yourfed@anywhere.com

Und denkt dran: Wir reservieren Euch immer einen Platz hier... schickt uns bitte Eure Artikel oder Kommentare.