

NAGY ANDREA – NÉMETH ANDRÁS

**Az osztrák-német életreform-törekvések  
magyar recepciója a szentendrei  
Bubán-kolónia és az *Életreform* című  
folyóirat példája alapján**

Az életreform azoknak – a 19. század utolsó harmadában Nyugat-Európában és Amerikában kibontakozó – modernizáció-kritikai mozgalmaknak az összefoglaló elnevezésére szolgál, amelyek legfőbb jellemzői a természethez, a természetességhez való visszatérés; az öngyógyítás; az elvesztett teljesség újra megtalálása volt (Németh, 2013. 11–12). A kezdetben az egészséges életmódot és étkezést középpontba állító – sokféle szellemi hatást magába ötvöző – mozgalom több évtizedes előzmény után a századforduló táján nyeri el az alternatív gyógyászatot, a spirituális orientációt és a vegetarianizmus szemléletmódját középpontba állító sajátos arculatát (ennek főbb nemzetközi folyamatait lásd Krabbe, 1974, 2001; Linse, 1977, Conti, 1984, Baumgartner, 1992, Kerbs és Reuleche, 1998, Farkas, 2008, 2010). A személyes életmód átalakítására és megújítására irányuló, természetközelséget és természetességet hangsúlyozó mozgalom, gyakran egymással is rivalizáló individuális reformtörekvések hátterében, ebben az időben már széles körű intézményesült szervezeti formák; egyesületek és társulások, sajtóorgánumok, gyógyintézetek, kommunák, reformüzletek és éttermek állnak.

A sokszínű mozgalom sajátos színfoltját jelentették a korszak különböző kommunisztikus közösségei, amelyek a közösségi életforma segítségével kerestek a modern ipari társadalom elszemélytelenedő világából kiutat jelentő életmód alternatívákat (Németh, 2014. 22). A korszak gyors társadalmi és gazdasági változásai nem csupán a haladás és a töretlen fejlődés biztos tudatát erősítették meg, hanem a századvég művészeti és szellemi-filozófiai áramlataiban, majd a különböző politikai-társadalmi mozgalmakban megjelenő széles körű kritikai szemléletmódot is magukkal hozzák. Az életreform részeként kibontakozó kommunamozgalom lényegében a modernizációkritika sajátos aktivitási formájaként értelmezhető, amelynek középpontjában a korszak romantikus elvágódást megfogalmazó társadalomutópiái által vizionált ideális közösségi élet megvalósítását célozták, amelyek egyben a természethez, a természetes életkörülményekhez való visszatérés, valamint megmentés, illetve öngyógyítás helyszíneit is jelentették.

A 19. század második felében megjelenő különböző kommunisztikus termelő közösségek és szövetkezetek – miként a korábbi korok hasonló törekvései is – a korszak aktuálisan jelentkező társadalmi feszültségei feldolgozásának sajátos formái, a romlatlan természetbe való visszatérés a gyógyító tisztulás, az elveszett teljesség, az e világi paradicsom keresése útján. A kibontakozó település- és vidéki kommunamozgalom a 19. század végén megszülető különböző életreform-törekvések (például étkezési, ruházati reform, természetgyógyászat) háttérében álló életmód-alternatívákat kínáló közösségi keret megteremtésére irányuló törekvésként értelmezhető.

Tanulmányunk a több évtizede folyó, a magyar és osztrák életreform, továbbá a magyar életreform és a reformpedagógia kapcsolatát vizsgáló kutatási projekthez (Skiera, 2003;

*Németh, Mikonya és Skiera, 2005; Hopfner és Németh, 2008; Németh és Pirka, 2013; Németh, Pukánszky és Pirka, 2014)* kapcsolódva a szentendrei Bubán-kolónia és az általuk kiadott *Életreform* című folyóirat felhasználásával az osztrák-német életreform-törekvések – elsősorban a kommunamozgalmak – területén érvényesülő magyar recepciós hatásokat vizsgálja. A munka bevezető részében az életreform gyökerű kommunatörekvések főbb külföldi és hazai törekvéseit és típusait tekintjük át. Ezt követően kerül sor a korszak legjelentősebb – a szentendrei életreform-kommunához kapcsolódó – sajtóorgánuma, az *Életreform* című folyóirat főbb tartalmainak elemző bemutatására. A folyóirat tartalomelemzésére alapozva kerül sor a nemzetközi recepciós hatások, a hazai életreform-törekvésekre kiemelt szerepet játszó külföldi személyek és mozgalmak feltárására, illetve leíró jellegű bemutatására, továbbá az egyik legjelentősebb hazai kommunakezdeményezés, a szentendrei Bubán-kommuna életébe való betekintésre.

*Az életreform-törekvésekhez kapcsolódó kommunamozgalmak európai megnyilvánulásai*

A kommunagondolat az emberi történelem egyik alapjelensége, amely már az ókortól kezdődően jelen van a különböző kultúrák történetében. Az ennek jegyében szerveződő különböző utópisztikus közösségek a korszak többségi társadalmával szembehelyezkedve afféle idilli harmóniamodellt kerestek és mutattak fel. A modern ipari társadalom válságjelenségei nyomán a 19. század második felében sorra születtek az olyan új utópisztikus társadalomelméletek, amelyek elméleti alapjait képezték az életreform-mozgalmon belül kibontakozó különböző kommunatörekvéseknek. A 19–20.

században kibontakozó életreform-törekvésekhez köthető kommunamozgalom három jellegzetes helyszínét a különböző természetgyógyász szanatóriumok, művésztelepek és termelőközösségek jelentették (vö. *Németh*, 2014).

Az életreform-kötődésű szanatóriumok, melyek a természet ősi gyógyító erőire: a fényre, a levegőre, a vízre és a földre; valamint az ősi népi gyógymódokra támaszkodtak, a természetgyógyászat hatása nyomán alakultak ki Európa-szerte. Ezek a betegségek legyőzésében és elkerülésében a megfelelő táplálkozásnak is nagy jelentőséget tulajdonítottak, így előszeretettel alkalmazták a 19. század elején Európában is megjelenő vegetarianizmus és a hozzá kapcsolódó új táplálkozástan étkezési elveit. Emellett a gyógyulás elengedhetetlen feltételének tartották, hogy maga a páciens is meg akarjon gyógyulni. Nagy figyelmet fordítottak tehát nemcsak a test, de a lélek higiéniájára, egészségére is (*Németh*, 2013. 39).

Az egyik első természetgyógyász az osztrák Vincenz Prissnitz 1831-ben Gräfenbergben alapította fürdőintézetet, amely a később megjelenő életreform- és természetgyógyászati szanatóriumok mintájául szolgált. Intézményében meleg vizes kúrákat, iszappakolást és légfürdőt kínált vendégeinek (*Németh*, 2014. 25). Az első és legnagyobb természetes szanatóriumot, a Jungbornt, Adolf Just alapította 1896-ban Németországban. Ő alkotta meg a különböző természetgyógyászati módszerek szintézisét, minekutána úgy vélte, a modern orvoslás eszközei sok esetben nem hatékonyak, és vissza kellene térni az ősi gyógymódokhoz. Adolf Just szanatóriumát az egészség és a fiatalság igazi forrásának tekintette. Hitt abban, hogy a szép környezet, a természet közelsége, a nyugodt légkör is hozzájárul a gyógyuláshoz. Ennek köszönhetően szanatóriumát egy erdő közepén, mintegy 30 hektáron és területén különböző légfürdőparkokat és kis erdei gyógykabinokat hozott létre (*Jordan és Müller*, 2016).

Az egyik leghíresebb életreform-kötődésű szanatórium az 1900-ban alapított svájci Monte Verità. Alapítói (Ida Hofmann, Herri Oedenkoven, Karl Gräser, Gusto Gräser és Lotte Hattemer), akik a kor polgári szokásaival szakítva olyan új életstílust alakítottak ki, amelynek középpontjában a vegetarizmus és a természetgyógyászat állt (lásd részletesen *Szeemann*, 1986). A szanatórium szakítva a korabeli orvostudomány eljárásaival, különböző természetgyógyász elveken alapuló gyógymódokat követett. Például a légfürdőt, ami a szabadban ruha nélküli napozást, fürdést és hideg vízzel való tusolást jelentette. Emellett az új életforma részét képezte a húsmentes étkezés, továbbá a korabeli ruhaviselettel szakító, a fűzőt száműző, szellős úgynevezett reformruházat. Ez az életforma hamarosan számos követőre talált, így a község a legkülönbözőbb életreform-törekvések (amelyek széles spektruma a nyitott házasságtól a szexuális reformon át a helyesírási, ruházati és oktatási, illetve az állami és gazdasági változásokra vonatkozó reformtörekvésekig terjedt) egyik európai központja, gyakorlóterepe lett. A telep és annak környéke hamarosan a kor számos különc, később híres-hírhedt figurájának lakóhelyévé vált, valamint művészek, életreformerek, életmód változtatás apostolainak zarándokhelyévé vált. Olyan neves személyek éltek, illetve fordultak meg falai között, mint Hesse, Laban, Landauer, Bakunyin, Kropotkin, Lenin, Trockij, Steiner, Fidus, George, Klee, Duncan, Werefkin és még sokan mások (*Böhme*, 2001. 473–475).

A századforduló után számos életreform-szanatórium nyílt Ausztriában és Németországban, és természetesen Magyarországon is találunk rá példát. Az egyik legismertebbet Balatonföldváron alapította Rusznyák István. Itt is orvosi irányítás mellett kínáltak nap- és légfürdőkúrákat, vízkúrákat, gimnasztikai gyakorlatokat, masszázst, speciális diétákat és böjtöt (*Oláh, Kállai és Vadnai*, 1996).

Az életreformelveket is felvállaló művésztelepek az angol preraffaelita festőközösség és a hozzájuk kapcsolódó Arts and Crafts mozgalom hatására szerveződtek meg (Gellér, 2003). William Morris gondolatai nyomán a művészközösséget tekintették az ideális közösségnek (Tészabó, 2005). Hittek abban, hogy az élet teljességének és az emberi boldogságnak az elérése csak művészeti környezet és tevékenység által érhető el (Németh, 2013), a művészetet morális elköteleződésként is értelmezték (Tészabó, 2005). Művészetideáljuk legfontosabb jellemzője, hogy alkotásaiknak – és a hétköznapi tárgyakkal egyaránt – szépek és hasznosnak kell lenniük. Ehhez kapcsolódóan fordulnak a népi kultúrához, a népművészethez, ahol a funkció és az esztétika még természetes egységet alkotott (Keszérű, 1987).

Mindezen gondolatok és ideálok nyomán, gyakran kiegészülve az öltözködés- és étkezési reform vagy az életreform-mozgalmak más elemeivel Európa-szerte kialakultak a 20. század elején a kommunamozgalmakhoz is kapcsolódó művészközösségek (Tuusula, Skagen, St. Ives, Arvika, Tervuren, Laren, Osterbeek, Katwijk, Worpswede, Dachau, Ahrenshoop, Ekensund, Mathildenhöhe-Darmstadt). A vidéki életformát felvállaló közösségek tagjainak művészeti hitvallása gyakran összekapcsolódott a városi civilizáció gyógyításának, gyökeres reformjának igényével, így azok tagjai különös fogékonysággal közeledtek mindazokhoz a különböző reformtörekvésekhez, amelyek a polgári életmód, az ökológiai, közösségi gazdálkodás új formáihoz kapcsolódtak. A vidéki élet a városi környezetben elképzelhetetlen szabadsága jelentős mértékben befolyásolta az új szemléletű művészi alkotómunka kreatív és közösségi életformaelemeinek kialakulását, a művészközösségek életének fontos alapelve lesz a szabadban végzett munka és a hétköznapi és ünnepek közösségi élményként való megélése (Pesse, 2002; Frecot, Geist és Kerbs, 1997).

A német-osztrák művésztelepekkel csaknem egy időben jött létre hazánkban az egyik legismertebb és legjelentősebb – életreform-kötődésekkel is rendelkező – művész kolóniája Gödöllőn. A gödöllői művésztelep szerveződése már az 1890-es években megkezdődött, de valós megalakulása 1901-ben történt (Gellér, 2003). A Gödöllőn letelepedő művészeket nem az általuk képviselt stílus, hanem a művészet- és életfelfogásuk kapcsolta össze, kovácsolta őket közösséggé. A természetes és tiszta népi világot igyekeztek visszacsempészni a művészetekbe és a mindennapokba. Ennek érdekében népművészeti kutatásokat is végeztek, saját szövőműhelyt működtettek (Németh, 2013). A másik jelentős hazai életreform-kötődésű művésztelep az 1928-ban a Szentendrei Festők Társasága által létrehozott közösség. A szentendrei festőket is inspirálták – a táj szépségén túl – magyarországi képző- és népművészeti hagyományok (Gréczy, 2012).

A századfordulón megjelenő kommunatörekvések harmadik irányzatát a termelő közösségek alkották. Ezekre az irányzatokra az életreform ideológiai hátterén kívül nagy hatást gyakoroltak a földreformmozgalmak és a termelés-fogyasztás egyensúlyának megteremtésére irányuló törekvések (Németh, 2014). A termelő közösségeknek három csoportját különböztetjük meg: önálló kertművelés, kertvárosi életforma és önálló vidéki mezőgazdasági kommunák.

Közép-Európában, a német nyelvterületen a kommunaeszmék az 1850-es években jelentek meg. A különböző faluközösségek összefogását 1888-ban Michael Flürschleim és Adolf Damaschke Bund deutscher Bodenreformer (Német Földreformerek Szövetsége) elnevezéssel alapított egyesülete tesz majd kísérlet, az irányzat elméleti alapjait a budapesti származású Theodor Hertzka 1886-ban megjelenő *Die Gesetze der sozialen Entwicklung* (A szociális fejlődés törvényei) című programfüzete alapozza meg. Ennek alapján írja majd

meg 1880 és 1890 között 10 kiadásban megjelenő nagy hatású *Freiland* (Szabadföld) című utópisztikus regényét, amely egy Kenyában alapított földművelő közösség életét mutatja be. Ez inspirálja a berlini közgazdász, Franz Oppenheimer 1895-ben megjelenő *Freiland in Deutschland* (Szabadföld Németországban) című, illetve 1896-ban kiadott *Die Siedlungsgenossenschaft* (Települési szövetkezet) című munkáit, amelyekben termelőszövetkezetek alapítását szorgalmazta. Hertzka elképzeléseivel rokon a szintén budapesti születésű Theodor Herzl 1896-ban megjelenő *Judenstaat* (Zsidóállam) című vitairatának, továbbá 1902-ben megjelenő *Altmeuland* (Régi újországi) című regényének gondolatvilága (Farkas, 2001. 407).

A korszak közép-európai kommunatörekvéseinek hátterében gyakran állnak különböző természetgyógyász- és a vegetáriánusmozgalmak, sokszínű terápiais szempontokat hangsúlyozó település-, illetve szanatóriumalapítási kezdeményezésekkel (Farkas, 2001. 407), amelyekben feltűntek a különböző anarchista és radikális szocialista mozgalmak eszméi, illetve olyan emblematis személyiségei is, mint például a német Erik Mühsam, Gustav Landauer vagy az osztrák Rudolf Grossmann. A brandenburgi Ost-Prignitzben 1908-ban alapított, a háború után megerősödő Heimland-kommuna a völksisch alapokon nyugvó, rasszista szemléletmód népszerűsítője, de több kommunákban a kommunista, vallásos anarchista, antropozófiai és a cionista eszmék is megjelentek. A közép-európai kommuna közösségek eszmei sokszínűségét tovább fokozza, hogy azokban az új közösségi életforma hátterében álló kommunisztikus elképzelések, testkultúra-törekvések mellett új vallásos formák, valamint a földközösségi alapokon álló önellátó mezőgazdasági termelést szorgalmazó közösségi ideológiák is megjelentek (Farkas, 2001. 408; Meyer-Renschhausen és Berger, 1998. 266).



Berlin egyik kertvárosában, Oranienburgban alapították azt az Eden nevű egyesületet, amely mintegy 1000 taggal napjainkban is működik. Az alapítók 1893-ben még nem sejtették, hogy az általuk tervezett Vegetarische Obstbausiedlung (Vegetáriánus Gyümölcsstermelő Település) hamarosan a német életreform-kommunák mintájává válik majd. A kommunát 18 berlini vegetáriánus alapította, szellemi arculatának megalkotásában jelentős szerepe volt a Friedrichshagener Dichterkreis (Friedrichshageni Költőkör) elnevezésű művészközösség tagjainak. A korabeli források szerint az alapítók a berlini polgárság tehetős tagjai voltak, ügyvédek, orvosok, tanárok, kereskedők, akik családjukkal együtt egészségük megőrzése érdekében vállalták a vegetáriánus életmód közösségi szabályait. A telep nem csupán biotermékei révén vált ismertté, és talált számos követőt az életreform iránt érdeklődők körében, hanem számottevő szerepet játszott a földreformmozgalom kibontakozásában. Közösségi élete, ünnepkultúrája, közösségi létesítményei, mint például a közösségi ház, a csillagvizsgáló, a színházépület is mintát adtak a későbbi hasonló kezdeményezések számára. (vö. *Scholz*, 2002. 23–38).

Az Obstbausiedlung Eden nyomán Európa-szerte megjelenő közösségek különböző típusai különíthetők el. A leggyakoribb formát az önellátó kertművelés, illetve az ezzel rokon kezdeményezésként a természet közeli kertvárosi életforma megteremtésére irányuló törekvések, továbbá az önellátó vidéki mezőgazdasági kommunák jelentik. Ezekben az életreform egészségkultuszának jelszavai mellett a termelő és fogyasztási szövetkezeti, illetve a földreformmozgalom ideológiai elemei is megjelentek. Az önellátó kertművelés és a kertvárosi életforma igen közel állnak egymáshoz. Mindkét kezdeményezés alapja, hogy az emberek szabadulni akartak a túlzásfoltta váló nagy iparvárosokból. A kertvárosi mozga-

lom elindítója Ebenezer Howard, aki szerint ez az életforma ötvözi a vidéki és a nagyvárosi életet, megteremtve ezzel az ideális körülményeket (*Sanda*, 2013. 218).

Magyarországon két hosszabb idejű önellátó vidéki életű kommuna működött: a Szolnok melletti bicsérdista telep és a szentendrei Bubán-kolónia. Az 1920-as derekén jelent meg hazánkban az úgynevezett bicsérdizmus, amelynek szellemi atyja Bicsérdi Béla természetgyógyász, életreformer, atléta volt. Bicsérdi Béla egy betegség legyőzése közben teremtette meg sajátos nyers kosztos vegetarianizmusát. Ennek az étkezési rendnek a lényege, hogy a nyers gyümölcs- és zöldségféléken kívül csak a nyers tej fogyasztását engedélyezi. Elsősorban abban különbözik tehát a többi vegetáriánus étrendtől, hogy a fogyasztható élelmiszerek csak a zöldségekre és a gyümölcsökre korlátozódnak, és semmilyen főzési eljárást nem engedélyez. Úgy kell őket elfogyasztani, ahogyan a természetben találhatóak. Bicsérdi hitt abban, hogy nyers kosztos vegetarianizmusa alkalmas az egészség megóvására, és egyben természetes gyógymódként is szolgál. 1909-től nyilvános, eleinte ingyenes előadásokat tartott országszerte, több művet publikált, hívei ismeretterjesztő lapokat és propagandafüzeteket adtak ki. Ennek köszönhetően 1925-ben már mintegy 150-160-ezer követője volt életmódjának és tanainak. Az első bicsérdista egyesület 1926-ban alakult. A 20-as években feleségével és néhány hívével a Duna Ada Kaleh elnevezésű szigetén kolóniát létesített (*Schleiningner*, 2004). Szintén Bicsérdi Bélához köthető az 1923-ban Szolnok mellett létrehozott vegetáriánus lakótelep, ahol 1926-ban már 32 család élt. Az olcsó telkeken, egyszerű, nyaralószerű kis házakban éltek a családok, és gyümölcs- és zöldségtermesztéssel foglalkoztak (*Németh*, 2014. 46).

A szentendrei Bubán-kolónia 1930-tól 1945-ig állt fenn. A kommunaéletnek feltehetően a második világháború és a

fasizmus vetett véget, mert az ott képviselt elvek nem feleltek meg az akkori ideológiai elvárásoknak. A közösség két alapítója és egyben mindvégig kiemelkedő vezetői Antolik Arnold és Markó Sándor. Antolik Arnold korábban Szentendre polgármestere volt, 1914–1922 között; Markó Sándor pedig saját telkén biztosított helyet a kommuna számára. Telepüket a Berlin Oranienburgban működő Éden mintájára akarták felépíteni. 1930-ban, megalakulásakor mindössze 10 felnőtt és 4 gyermek alkotta a kommunát, akik egy kétszobás házban laktak. 1935-re azonban már 24 családból és közel 90 tagból állt a vegetáriánus telep. A családok 1-2 holdon gazdálkodtak, hogy étrendjüknek megfelelő növényeket termelhessenek (*Schleininge*, 2004). A kolónia tagjai 1932-től *Életreform* címmel időszaki folyóiratot adtak ki, amelynek szerkesztője kezdetben dr. Antolik Arnold volt, aki egy családi tragédiát követően 1936-ban a tisztséget átadta Markó Sándornak, aki 1938-ig, annak betiltásáig szerkesztette a lapot.

### *Az Életreform című időszaki folyóirat*

A folyóirat az egészséges életmód, a reform táplálkozás elméletének és gyakorlatának kiemelkedő terjesztője volt. Az újság tehát összesen hét évfolyamot élt meg, amely alatt 53 száma jelent meg.

Tartalmi felépítését tekintve megállapítható, hogy kevés állandó rovata volt az újságnak, mindössze a Hírek, a Válaszok, üzenetek és a Hirdetések sorolhatók ide. A Hírek között például könyvmegjelenésekről, egyesületi vagy egyéb találkozókról, előadásokról közölnek információkat. A Válaszok, üzenetek rovatban olvasói kérdésekre válaszolnak, a Hirdetésekből pedig találunk reforméletterem-hirdetéseket,

különböző termelői hirdetéseket, kiadó lakásokat, állásokat, egyszerűen mindent, ami általában az apróhirdetések körébe tartozik.

Az állandó rovatokon kívül a leggyakrabban előforduló cikktémák között szerepel például a kapitalizmus és a világkrízis. Ezzel kapcsolatosan elsősorban propagandaírások jelentek meg, amelyekben azt tárgyalják, hogy miért tart ott a világ ahol, és miért van szükség az életreformra. A másik két legnépszerűbb témakör az egészség, a betegség, a betegségek megelőzésével foglalkozik, valamint az étkezéssel. Ez utóbbihoz részletes tanácsokat és útmutatókat is nyújtanak, hogy mikor mit érdemes fogyasztani, mely táplálék miért jó vagy nem jó. Illetve ebben az újságban adták közre magyar, illetve német nyelven is a kolónia célkitűzéseit, megvalósítási tervzetét. (Erről a későbbiekben lesz részletesen szó.)

A főszerkesztő Antolik Arnold a folyóirat legelső számában foglalja össze az újság és a kolónia legfőbb célkitűzéseit. Mindenekelőtt szeretnék megkeresni és összegyűjteni a rokon gondolkodásúakat, az életreformereket, hogy könnyebben tudjanak egymással eszmét cserélni. Céljuk továbbá, hogy megkeressék és megtalálják azokat a módokat és eszközöket, amelyek lehetővé teszik az arra már megérett reformerek számára a városból való kitelepedést, amely által a mai világtól minél függetlenebb megélhetést, új és egészséges életközösséget teremthetnek meg. A kolóniá(k)ban pedig felépíthetnek egy új, tiszta és boldog emberi társadalmat, ahol az emberek ismét Isten képére fognak hasonlítani (*Antolik*, 1932c).

A folyóiratban – főleg az első négy évfolyamban – rengeteg külföldi cikk fordítása található, átlagosan 2-3 számonként. Ez igen soknak számít, mivel egy átlagos számban összesen 6-7 cikk jelent meg (nem számítva a híreket, hirdetéseket, kérdéseket és válaszokat). Azaz igen nagy figyelmet

fordítottak a külföldi törekvésekre és kezdeményezésekre. Ez a szám később 1-2 cikkre csökkent le, és az utolsó két évfolyamban már alig találunk fordításokat.

Összesen 31 külföldi szerzőtől publikáltak cikkeket, tanulmányokat, könyvrészleteket, propagandafüzeteket vagy akár egész könyveket is több részletben. A lefordításra került cikkek vagy életreform-propaganda témájúak, vagy pedig az egészség és a táplálkozás körében mozognak. Nem kisebb újságokból vették át őket, mint a *Naturatz* természetgyógyász folyóirat, amit 1861-ben hozott létre Arnold Rikli, vagy a *Wendepunkt*, amelyet 1923-tól adott ki Dr. Maximilian Bircher-Benner.

A legismertebb, illetve a legtöbbet publikált szerzők között olyan neveket találhatunk, mint például Walter Sommer német életreformer és táplálkozástudós, a vegetarizmus és a nyers táplálkozás támogatója, aki reformpedagógusként, saját reformiskola alapítójaként is nevet szerzett magának. A folyóiratban Adolf Just testvére, a Jungborn szanatórium társalapítójának számos írása is megjelent. Werner Zimmermann svájci életreformer, naturista és író *Világosság felé – Könyv a megváltó nevelésről* (eredeti címén Lichtwärts) című művét tizenhárom részletben adták közre a szerző engedélyével. De Max Nagler Binzgen *A vörös fonál* (eredeti címén Der rote Faden) című propagandafüzetéből is leközöltek több részletet is. A két legtöbbet idézett külföldi szerző Dr. Maximilian Bircher-Benner és Johannes Ude volt.

Dr. Maximilian Bircher-Benner svájci orvos-természetgyógyász, táplálkozási reformer. 1904-ben egy Zürich melletti helyen nyitotta meg szanatóriumát, amit Eleven Erőnek (eredeti nevén: Lebendige Kraft) nevezett. Ezt megelőzően már működtetett egy kisebb magánklinikát és a városban egy fürdőt, de szanatóriumában mindezeket egy helyen valósíthatta meg. Szanatóriuma rövid időn belül egész Európában ismertté

vált. Mi sem jelzi ezt jobban, mint hogy maga Thomas Mann is eltöltött egy rövid időt a szanatóriumban, és az itt szerzett élményeinek ihletéséből született meg később a *Varázshegy* című regénye. 1923-ban pedig saját folyóiratot indított *Wendepunkt* névvel, azzal a céllal, hogy segítséget nyújtson a betegségek megelőzésében (Bircher, 1937). Az *Életreform*ba lefordított cikkeinek nagy része is a betegségek okairól, és azok megelőzésének lehetséges módjairól szól.

Johannes Ude az osztrák vegetarizmus és életreform kiemelkedő alakja. Római katolikus pap, teológus, életreformer, vegetáriánus, pacifista, természettudós, közgazdász (munkásságát lásd részletesen Farkas, 1997). A grazi egyetem professzora volt, de először 1934-ben nyugdíjazták, majd 1937-től kezdve az egyházi hatóságok megtiltották neki mindennemű megjelenést, mert szimpatizálni kezdett a náci propagandával, holott később aktívan részt vett az ellenállásban. Az *Életreform* folyóiratban három tanulmánya jelent meg: Akarsz egészséges lenni? – 5 részletben jelent meg az első és a második évfolyamban; A vegetarizmus mint védőgát az áradó chaos ellen és A vegetarizmus nemzetgazdasági jelentősége.

Az újság főszerkesztője, Anatolik Arnold az alábbi szavakkal dicséri és indokolja az Akarsz egészséges lenni? című tanulmány megjelenését előszavában: „A kiváló szónok, tudós, egyetemi tanár, pap és közéleti férfiú [...] és aki kimagasló oszlopa a szomszéd osztrák állam életreform mozgalmának – »nyers kosztos« – vegetárius. Ritka, de mélyen meggyőző példája annak, hogy az életreform ekvei és a vegetárius világnézet elgondolásai – annak legszélsőbb formájában is, nagyon is összeegyeztethetők a vallások tanításával – de papi és tudós méltósággal is. Szolgálatot véltünk teljesíteni a magyar reform mozgalomnak, amikor Ude tanár kis tanulmányát, szíves engedelmével, most magyar nyelven is megje-

*lentetjük, hogy annak mély és igaz gondolatait azok is megismerjék, akik nem bírják a német nyelvet” (Antolik, 1932b. 12).*

Johannes Ude kiemelt fontosságú és példaértékű személy volt a kolónia életében is, amire valamiféle bizonyíték lehet, hogy a külföldi szerzők közül csak az ő nevét fordították le magyarra, cikkeit ugyanis Ude János szerzői névvel publikálták. Szintén bizonyíték a fentebb idézett főszerkesztői előszó is, hiszen ilyen hosszúságú és mélységű bevezetés is csak nála található. Harmadik bizonyítéka, hogy a Hírek között adták az olvasók tudtára, hogy „*A vegetarizmus kimagasló vezéralakját, a gráci egyetem teológia tanárát, Dr. Ude Jánost 60-ik születésnapja alkalmából nyugdíjazták*” (*Sine nomine*, 1934. 161). Ebben a rövid kis híradásban szenvedélyesen állnak ki a professzor mellett, aki „az igazságot hirdette”, és akinek tanításainak hirdetése és tovább éltetése nem titkolt célja az újságnak (*Sine nomine*, 1934. 161–162). Ennek a kiemelt figyelemnek és elköteleződésnek az egyik oka az lehet, hogy maguk az újság alapítói és főszerkesztői, akik egyben a bubáni kolónia létrehozói is, a Johannes Ude által is képviselt, keresztény alapokon nyugvó vegetarizmust és életreformot hirdették és követték. Akarsz egészséges lenni? című tanulmánya annak bebizonyításáról szól, hogy a keresztény élet és aszketizmus nemcsak összeegyeztethető a vegetarizmussal, de egyenesen megköveteli azt (*Ude*, 1932a, 1932b, 1932c, 1932d, 1933). Emellett Ude elméleteiben nagy figyelmet fordított a gazdasági tényezőkre is. A vegetarizmus mint védőgát az áradó Chaos ellen és A vegetarizmus nemzetgazdasági jelentősége című cikkeiben arról értekezik, hogy a vegetarizmus gazdasági szempontból is indokolt életforma, csak a vegetarizmus és a mértékletesség elveinek megfelelő nemzetgazdaság tud hosszú távon jövedelmezően működni (*Ude*, 1934a; *Ude*, 1934b). A gazdasági aspektus pedig szintén fontos volt a kolónia megvalósításánál, ahogyan azt a későbbiekben látni fogjuk.

A német nyelvterületekkel való szoros kapcsolat és az erőteljes propagandatevékenység számos további bizonyítéka található a lap Hírek és a Hirdetések rovatában. A hirdetések között megtalálható Walter Sommer *Die natürlich Ernährung* című könyvének vagy éppen Johannes Ude *Akarsz egészséges lenni* című művének megvásárlási lehetőségei, de Dr. Bircher-Benner szanatóriumának hirdetése szintén olvasható több számban is. Külföldi vegetariánus panziók és üdülők reklámjai és egyéb magyar vagy német nyelven megjelent életreform kapcsolódású könyvek promóciójával csaknem minden számban találkozhatunk a harmadik évfolyamtól kezdődően. A folyóiratban jól nyomon követhető termelőközösség alapításának folyamatában és elvi alapjainak megteremtésében leginkább a berlini Eden elvi és gyakorlati elemei érvényesültek.

A szentendrei Bubán-kolóniára, és feltételezhetően a magyar életreform-mozgalom egészére is, kiemelkedő hatást gyakoroltak a közép-európai, elsősorban az osztrák, a német és a svájci kommuna- és életreform-törekvések. Az *Életreform* folyóiratban megjelent lefordított cikkekből és hirdetésekéből kiderül, hogy folyamatosan követték a mozgalom külföldi eredményeit, törekvéseit, irányait, és igyekeztek azok tanításait a magyar életreformerekhez is eljuttatni. Sok esetben azonban arra is bizonyítékkal szolgál az újság, hogy személyes kapcsolatban álltak a külföldi úttörőkkel, ugyanis több esetben lábjegyzetben jegyezték meg, hogy a szerző engedélyével közlik le a cikket, vagy akár teljes könyveket részletekben.



## *Élet a Bubán-kolónián*

A Bubán-kolónia tervezetéről, megszervezéséről és arról, hogy miként képzeltek el a kolónia mindennapi életét, az *Életreform* folyóirat cikkeiből tudhatjuk meg a legtöbb információt. A legtöbb erről szóló cikket maga Antolik Arnold írta, bár gyakran csak a monogramját, A. A., vagy csak egy A betűt használt szerzői név gyanánt.

A kommuna elhelyezkedését indokolják meg részletesen a Vegetáriánusok letelepedési kísérletei Szentendrén című írásban. Az első letelepedési felhívásokra csak igen kevesen jelentkeztek, és néhányan megkérdőjelezték azt is, hogy Szentendre-e erre a legalkalmasabb helyszín. Maguk az alapítók is elismerték, hogy lehetne ennél tökéletesebb helyszínt is találni, mindazonáltal, ha végigveszik, hogy mik egy ideális telep feltételei, akkor a Szentendrei Kőhegy közelében elhelyezkedő Bubán-kolónia majdnem mindennek megfelel. Összesen nyolc kritériumot határoznak meg. 1. Tiszta, egészséges, erdei levegő; maga a terület pedig lehetőleg déli fekvésű legyen, hogy sok napfény érje. Valamint amennyiben van rá mód, domboldalon helyezkedjen el, hogy a kilátásban is gyönyörködhessenek majd a közösség tagjai. 2. Közelen legyen valamilyen nagyobb természetes víz, hogy tudjanak öntözni és fürödni benne. 3. Elengedhetetlen egy önellátó kommuna létrehozásához, hogy a talaj gyümölcs- és zöldségtermesztésre alkalmas legyen, és adódjon terjeszkedési lehetőségük is. 4. A fővárostól ne legyen túl messze, 20-25 kilométerre maximum. Ez főleg az első időkben fontos, amikor még nem tudnak iskolát és mindenkinek munkalehetőséget biztosítani. 5. A Duna felső folyásánál helyezkedjen el, ahol még a víz tiszta, és a széljárás sem sodorja arra a főváros és a gyárak füstjét, rossz levegőjét. 6. Mindezek ellenére a telek legyen olesó, és ne legyen kitéve az árvíz veszélyének.

7. Legyen lehetőség a villany bevezetésére, mert a háziipar megvalósításához szükséges lehet. 8. Mindenképpen legyen erdő a közelben, ami biztosítja a tiszta, friss levegőt. A felsorolt szempontok közül mind, ha nem is száz százalékban, de megvalósul a bubáni telepen (*Antolik*, 1932d).

Az első telepesek – 10 felnőtt és négy gyerek – egy négyholdnyi gyümölcsöskerttel rendelkező kétszobás házban laktak (*Antolik*, 1932a). Kolóniájukat tanító példának szánják, meg szeretnék mutatni, miként lehet az eszményi, gyümölcs és növénytáplálkozáson alapuló önellátó gazdaság elméletét a gyakorlatban megvalósítani, és hogy bebizonyítsák, az ideális élet nem álom csupán. A telepen megvalósulna a szellem, a test és a lélek reformja is (*Stein*, 1932).

Az életreformer telepesek szabad földszövetkezete – Vázlat az alapítási tervezethez című dokumentumot két részben adták közre az újságban. Ebből tudható, hogy mit is értettek szabad földszövetkezeten; milyen célokat tűztek ki, és ezeket hogyan kívánták elérni; milyen irányelvek mentén képzelik el a telep működését; hogyan alakul a kommuna demokratikus felépítése, és hogy milyen közösségi életet szerettek volna megvalósítani. A szabad földszövetkezet az alapítók elképzelései szerint nem más, mint az életreformer-telep és a termelői szövetkezet ötvözése. Az életreformer-telep biztosítja az ideális célokat, a szellemi hátteret, mint a korszerű táplálkozás, a természetes életmód és az erkölcsös világnézet. A termelő szövetkezet pedig biztosítja a gazdasági fennmaradást, és ezáltal az önellátást. A telep ennek egy a kereskedelmi törvény értelmében és az illetékes törvényszéknél bejegyzett termelői szövetkezet lesz (*Antolik*, 1934).

A szövetkezet távlati célja, hogy megszabaduljanak a szociális problémáktól – például a munkanélküliségtől és a gazdasági válság okozta egyéb nehézségektől –, és egy olyan új

életformát teremtsenek, ami az etikai és életreformelveknek is megfelel, ezáltal egy ideális létforma (*Antolik*, 1934).

A földreform szellemében úgy képzeltek el, hogy a szövetkezet birtokába kerülő földeket felszabadítják a magántulajdon terhe alól, vagyis a szövetkezet birtokába kerül, azaz közös tulajdon lesz. Az így megszerzett közös tulajdonú földön úgynevezett természetes otthonokat létesítenének, amik az egyes családok szükségleteihez mérten egy-, kettő- vagy háromszobás családi házak, szintén a szükségleteknek megfelelő méretű saját kertrésszel. A megszerzett földterület egy részét ennek megfelelően parcellákra osztják a természetes otthonok és kis kertjeik számára, és örök bérletbe adják lakóinak. A házak és kertek korlátlan használati jogát vagy megvásárolják a telepesek, vagy az árát ledolgozhatják a közösségi földeken. A fennmaradó területek pedig közösségi célokra lesz fenntartva. A közösségi földeken fogják azokat a terményeket termesztetni, amiket így gazdaságosabb, mint a kis kertekben. Továbbá a közös területeken fognak helyet kapni a szövetkezeti műhelyek, a gazdasági épületek és az egyéb közhasznú intézmények. Mind a közösségi földterületeken, mind a saját kertjeikben a telepesek tervgazdálkodás szerint művelnék a földeket, hogy az önellátás minél szakszerűbb, minél tökéletesebb legyen. Amit a saját kertjeikben termesztenek a telepesek, annak terményei a magántulajdonukat képezik. A tervgazdálkodás alapja pedig a szükségletgazdálkodás, azaz mindenekelőtt alapélelmiszereket termelnek, és semmi olyat nem állítanak elő vagy vesznek meg, amire nincsen feltétlenül szükségük. Így például mellőzik a húst, a zsírt és a szeszes italokat (*Antolik*, 1934).

A közösségi területeket a telep tagjai közmunka keretei között műveli. Az, hogy ki milyen közösségi munkára kerül beosztásra, meghatározza rátermettsége, testi ereje és szakértelme. A közösségi munka lehet gyümölcszedés, kapálás,

permetezés, takarítás vagy akár hólapátolás is, mikor éppen mire van szükség (*Antolík, 1934*).

A kolóniát a tervezet szerint egy négy vagy hat főből álló családi tanács vezeti, amelyben férfiak és nők egyenlő arányban vesznek részt. A családi tanácsot a telepések választják meg három vagy hat évre a közgyűlésen azon tagok közül, akik már elmúltak negyvenévesek. A családi tanács elnökét pedig a családi tanács tagjai választják meg maguk közül, az elnök azonban csak férfi lehet (*Antolík, 1934*).

A bubáni kolóniához bárki csatlakozhat nemre, korra, rangra, vagyoni állapotra való tekintet nélkül. Az egyetlen feltétel, hogy vegetáriánus legyen, lehetőleg már régebb óta. Az elvük az volt, hogy mindenkit szívesen látnak, és mindenki azzal segíti a közösség életét, amivel tudja. Ha valaki ingatlannal vagy anyagilag tudta támogatni a kommunát, azt éppen olyan örömmel fogadták be, mint azt, aki kétkezi munkáját tudja csupán felajánlani a kolóniának. Azonban teljes értékű taggá csak egy hosszabb idejű próbaidő után válhatnak az újonnan érkező telepések. A tagfelvételtől egy arra külön létrehozott bizottság dönt. Azonban a már felvett tagok is kizárhatóak, amennyiben bizonyítottan becsület elleni cselekedetet követtek el, vagy bírói büntetést kaptak. De kizárható egy tag akkor is, ha a kommunában a vállalt kötelezettségeit nem teljesítette, vagy a kolónia elveivel ellenkező életmódot él (*Antolík, 1934*).

Mindezek mellett külön figyelmet fordítanak a közösségi életre és a művelődésre is. Előadásokat szerveznek, könyvtárat létesítenek, nyelvtanfolyamokat szerveznek, zenés-táncos multságokat rendeznek, és mindent, amire a közösség igényt tart majd (*Antolík, 1934*).

Jól látható tehát, hogy a telep működését és megszervezését alaposan végiggondolták az alapítói, és mindenre igyekeztek odafigyelni. A tervezet alapján a Bubán-kolónia és a

berlini Éden életében több közös pontot is felfedezhetünk. Először is, hogy mindkét telep a földreform elveiből indul ki, és teljes mértékű önellátásra törekszik. Ennek érdekében csak olyan növényeket termesztene, amire szükségük van, amit a vegetáriánus életmódjuk megkövetel. Állatot nem tartanak, állattenyésztéssel nem foglalkoznak, szintén étrendjükből kifolyólag. Azaz Szentendrén eleinte átmenetileg tartottak lovat és tehenet, de szaporításukkal nem foglalkoztak. Mindkét közösséghez csak vegetáriánus életmódúak csatlakozhattak, és kiemelt figyelmet fordítottak a közösségi életre.

A Bubán-kolónia egy igazán ígéretes kezdeményezés volt, jól átgondolt, szilárd elvekre és célokra alapozták. Ha nem tette volna tönkre a második világháború, akkor talán hazánk leghíresebb életreform-kommunájává is válhatott volna.

### *Összegzés*

A szentendrei Bubán-kolóniára, és feltételezhetően szélesebb körben a magyar életreform-mozgalmakra is, kiemelkedő hatást gyakoroltak a közép-európai, elsősorban az osztrák, a német és a svájci kommuna- és életreform-törekvések. Az *Életreform* folyóiratban megjelent lefordított cikkek és hirdetések alapján megállapítható, hogy folyamatosan követték a mozgalom külföldi eredményeit, törekvéseit, irányait és igyekeztek azok tanításait a magyar életreformerekhez is eljuttatni. Az is megállapítható, hogy személyes kapcsolatban álltak a külföldi úttörőkkel, több esetben lábjegyzetben fűzték hozzá, hogy a szerző engedélyével közlik le a cikket, vagy akár teljes könyveket részletekben.

A folyóiratban szereplő 31 külföldi – többségükben osztrák és német, illetve svájci szerző, között gyakran szerepel-

tek a *Naturatz* című természetgyógyász folyóiratból átvett, illetve kiadója Arnold Rikli írásai, valamint a későbbi kiadású *Wendepunkt*, illetve alapítója Maximilian Bircher-Benner munkái. A szerzők között gyakran szerepel Walter Sommer német életreformer és táplálkozástudós és reformpedagógus, Adolf és Rudolf Just, Wilhelm Foerster, Werner Zimmermann svájci életreformer, naturista, akinak *Lichtwärts* című műve tizenhárom részletben jelent meg a folyóiratban, továbbá Max Nagler Binzgen *A Der rote Faden* írásai. Megállapítható az is, hogy a két legtöbbet idézett külföldi szerző Dr. Maximilian Bircher-Benner és Johannes Ude volt. A folyóiratot elemezve megállapítható az is, hogy a szentendrei közösségre a külföldi szerzők közül a grazi professzor, Johannes Ude gyakorolta a legnagyobb hatást, az újság alapítói és főszerkesztői, akik egyben a bubáni kolónia létrehozói is, az általa képviselt, keresztény alapokon nyugvó vegetarianizmust és életreformot hirdették és követték.

A közösségi földreform elveit követő Bubán-kolónia folyóiratban közölt dokumentumai arra utalnak, hogy az működésének szinte minden területén; a vegetáriánus életmód közösségi szabályainak megalkotásában, a földreform mozgalmi elveiben, közösségi életében, ünnepkultúrájában és közösségi létesítményeiben egyaránt a berlini Eden komuna elveit követte. A közösség magyar sajátosságát az adja, hogy abban megjelenik bicsérdizmus, amelynek szellemi atyja Bicsérdi Béla természetgyógyász, életreformer, atléta volt. Ennek a vegán étkezési rendnek a lényege, hogy a nyers gyümölcs- és zöldségféléken kívül csak a nyers tej fogyasztását engedélyezi. A sajátos magyar mozgalomnak 1925-ben már mintegy 150-160-ezer követője volt.

## Irodalom

- Antolik Arnold (1932a): A kolónia üzenetei. *Életreform*, 1. 2. 26–28.
- Antolik Arnold (1932b): Előszó. *Életreform*, 1. 2. 11–13.
- Antolik Arnold (1932c): Olvasóinkhoz. *Életreform*, 1. 1. 2.
- Antolik Arnold (1932d): Vegetáriánusok letelepedési kísérletei Szentendrén I. *Életreform*, 1. 1. 20–23.
- Antolik Arnold (1934a): Életreformer telepesek szabad földszövetkezete. Vázlat az alapítási tervezethez. *Életreform*, 3. 6. 183–190.
- Antolik Arnold (1934b): Életreformer telepesek szabad földszövetkezete. Vázlat az alapítási tervezethez (folyt.). *Életreform*, 3. 7. 219–226.
- Baumgartner, J. (1992): *Ernährungsreform – Antwort auf Industrialisierung und Ernährungswandel: Ernährungsreform als Teil der Lebensreformbewegung am Beispiel der Siedlung und des Unternehmens Eden seit 1893*. Lang Verlag, Frankfurt am Main.
- Bircher, Ralph (1937): Bircher-Benner. A világhírű orvos és természetgyógyász életének és működésének története, 70-ik születésnapja emlékére. *Életreform*, 6. 5–6. 114–136.
- Böhme, G. (2001): Monte Verità. In Buchholz K. és mtsai (szerk.): *Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben*. Band 1. Häusser Verlag, Darmstadt. 473–476.
- Conti, Ch. (1984): *Abschied vom Bürgertum. Alternative Bewegungen in Deutschland von 1890 bis heute*. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg.
- Farkas, R. (1997): Johannes Ude und die Amtskirche: Chronologie und Analyse eines Konflikts. *MStLA*, 47. 253–276.
- Farkas, R. (2015): Steirische Lebensreformvereine der 1920er Jahre. *Steirische Berichte Folge*, 3. 15–17.
- Farkas, R. (2001): Biologischer Landbau, Siedlungen, Landkommunen, Genossenschaftan. In Buchholz K. és mtsai (szerk.): *Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben*. Band 1. Häusser Verlag, Darmstadt. 407–409.
- Farkas, R. (2008): Lebensreform in der Donaumonarchie. Personen, Vereine und Netzwerke. In Hopfner, J. és Németh, A. (szerk.): *Pädagogische und kulturelle Strömungen in der k.u.k. Monarchie. Lebensreform, Herbartianismus und reformpädagogische Strömungen*. Lang Verlag, Frankfurt/Main. 11–26.

- Farkas, R. (2010): Lebensreform als Antwort auf den sozialen Wandel. In Rumppler, H. és Urbanitsch, P. (szerk.): *Die Habsburgermonarchie 1848–1918 Band 9/1: Soziale Strukturen: Von der feudal-agrarischen zur bürgerlich-industriellen Gesellschaft*. Teilband 1/1: Lebens- und Arbeitswelten in der industriellen Revolution. Verlag der österreichischen Akademie der Wissenschaften, Wien. 1349–1367.
- Frecot, J., Geist, J. F. és Kerbs D. (1997): *Fidus. Zur ästhetischen Praxis bürgerlicher Fluchtbewegung*. Roger und Bernhard, Hamburg.
- Gellér Katalin (2003): Újítás és tradícióvállalás. In Gellér Katalin és Keserű Katalin (szerk.): *A Gödöllői Művésztelep, 1901–1920*. Gödöllői Városi Múzeum, Gödöllő. 5–8.
- Gréczi Emőke (2012): Egykori és mai művésztelepek. *Múlt-kor*. [URL: <http://mult-kor.hu/cikk.php?id=37235&pIdx=3>] Letöltés ideje: 2016. augusztus 3.
- Hopfner, J. és Németh, A. (2008, szerk.): Pädagogische und kulturelle Strömungen in der k.u.k Monarchie. Lang Verlag, Frankfurt am Main.
- Jordan, A. és Müller, B. (2016): *Jungborn Harz*. „Kehrt zur Natur zurück”. [URL: <http://www.jungborn-harz.eu/>] Letöltés ideje: 2016. augusztus 3.
- Keserű Katalin (1987): Élet és életfelfogás a Gödöllői Művésztelepen. In Nagy Ildikó (szerk.): *A Gödöllői Művésztelep*. Céger Könyvkiadó Kft., Budapest. 9–16.
- Krabbe, W. (1974): *Gesellschaftsreform durch Lebensreform: Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode*. Vandenhoeck und Rupprecht, Göttingen.
- Krabbe, W. (2001): Lebensreform. In Kai Buchholz, K., Latocha, R., Pechmann, H. és mtsai (szerk.): *Lebensreform. Entwürfe zu einer Neugestaltung von Leben und Kunst*. 1. Band. Haecusser-Media, Darmstadt. 25–29.
- Krebs, D. és Reuleche, J. (1998, szerk.): *Handbuch der deutschen Reformbewegungen. 1880–1933*. Peter Hammer Verlag, Wuppertal.
- Linse, U. (1977): *Die Lebensreformbewegung. Archiv für Sozialgeschichte*. Band 17. 538–542.
- Meyer-Renschhausen, M. és Berger, H. (1998): Bodenreform. In Krebs, D. és Reuleche, J. (1998, szerk.): *Handbuch der deutschen Reformbewegungen. 1880–1933*. Peter Hammer Verlag, Wuppertal. 265–276.



- Németh András (2013): Az életreform társadalmi gyökerei, irányzatai, kibontakozásának folyamatai. In Németh András és Pirka Veronika (szerk.): *Az életreform és reformpedagógia – recepciós és intézményesülési folyamatok a 20. század első felében*. Gondolat Kiadó, Budapest. 11–54.
- Németh András (2014): Életreform kommunák és a reformpedagógia – recepciós folyamatok a 20. század első felében. In Németh András, Pukánszky Béla és Pirka Veronika (szerk.): *Továbbélő utópiák – reformpedagógia és életreform a 20. század első felében*. Gondolat Kiadó, Budapest. 22–60.
- Németh András és Pirka Veronika (2013, szerk.): *Az életreform és reformpedagógia – recepciós és intézményesülési folyamatok a 20. század első felében*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Németh András, Mikonya György és Ehrenhard, Skiera (2006, szerk.): *Életreform és reformpedagógia: nemzetközi törekvések magyar pedagógiai recepciója*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Németh András, Pukánszky Béla és Pirka Veronika (2014, szerk.): *Továbbélő utópiák – reformpedagógia és életreform a 20. század első felében*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Oláh Andor, Kállai Klára és Vadnai Zsolt (1996): A dicső múlt. *Vegetáriánus Hírlevél*, 1. 10–11. [URL: <http://www.vegetarianus.hu/ujzagok/veghirl/1011/dicsmul.html>] Letöltés ideje: 2016. augusztus 3.
- Pese, K. (2002, szerk.): *Künstlerkolonien in Europa – im Zeichen der Ebene und des Himmels. Ausstellungskatalog*. Germanisches Nationalmuseum, Nürnberg.
- Sanda István Dániel (2013): Kós Károly kapcsolata a Gödöllői Művésztelep tagjaival és munkásságuk kölcsönhatásai az életreform-törekvések tükrében. In Németh András és Pirka Veronika (szerk.): *Az életreform és reformpedagógia – recepciós és intézményesülési folyamatok a 20. század első felében*. Gondolat Kiadó, Budapest. 199–227.
- Schleiningert Tamás (2004): Életreform Szentendrén. In Farkas Rozália (szerk.): *Néprajzi, történeti tanulmányok*. Studia Comitatus 29. Pest Megyei Múzeumok Igazgatósága, Szentendre. 139–149.
- Scholz, J.-J. (2002): „*Haben wir die Jugend, so haben wir die Zukunft*”. *Die Obstbausiedlung Eden/Oranienburg als alternatives Gesellschafts- und Erziehungswerk*. Weidler, Berlin.
- Stein György (1932): A bubáni kolóniáról. *Életreform*, 1. 4. 11–14.
- Sine nomine (1934): Ufe dr.-t nyugdíjazták. *Életreform*, 3. 5. 161–162.

- Sine nomine (2016): Eden Gemeinnützige Obstbau-Siedlung eG. Chronik Seite 1–2. [URL: <http://www.eden-eg.de/texte/seite.php?id=121404%20>] Letöltés ideje: 2016. augusztus 3.
- Szecemann, H. és mtsai (1980, szerk.): *Monte Verità. Berg der Wahrheit. Lokale Anthropologie als Beitrag zur Wiederentdeckung einer neuzeitlichen sakralen Topologie*. Electra Editrice, Milano.
- Técszabó Júlia (2005): A gödöllői művésztelep és a nevelés. *Iskolakultúra*, **15**. 2. 17–25.
- Ude János (1932a): Akarsz egészséges lenni? *Életreform*, **1**. 2. 13–19.
- Ude János (1932b): Akarsz egészséges lenni? (folyt.). *Életreform*, **1**. 3. 7–18.
- Ude János (1932c): Akarsz egészséges lenni? (folyt.). *Életreform*, **1**. 4. 21–26.
- Ude János (1932d): Akarsz egészséges lenni? (folyt.). *Életreform*, **1**. 5–6. 28–36.
- Ude János (1933): Akarsz egészséges lenni? (folyt.). *Életreform*, **2**. 1–2. 24–40.
- Ude János (1934a): A vegetárizmus mint védőgát az áradó Chaos ellen. *Életreform*, **3**. 3. 79–81.
- Ude János (1934b): A vegetárizmus nemzetgazdasági jelentősége. *Életreform*, **3**. 5. 137–146.