Solblink.

Tidsskrift for naturlig Livsførelse.

2. Aargang. | Juli 1908. | Nr. 4.

Vegetarismen og Sporten.

Ved Dr. *Mich. Larsen.*

Maaske har en Del af »Solblink«s Læsere med Bekymring erfaret den bedrøvelige Udgang paa »Bananen«s Kamp med »Bøffen« og frygtet for, at den skulde være til Skade for den vegetariske Sag.

Der er dog saavist ingen Grund til at frygte herfor. »Politiken«, der benyttede Væddekampen som Reklame for sig selv — hvad der jo er meget naturligt — og iøvrigt med stor Lemfældighed omtalte Bananens ynkelige Nederlag, vilde jo gerne give det Udseende af, at Kampen gav Genlyd over den civiliserede Verden, men Genlyden indskrænker sig sikkert kun til den Verden, der læser »Politiken«, og den har vist ogsaa forstaaet, at »Bananen«, naar han allerede ved sin Alder var saa stærkt handicappet, har udvist en Letsindighed, der stod i skrigende Modsætning til Alderen, ved at fremkomme med en Udfordring uden at have haft blot nogenlunde tilstrækkelig Grund til at føle sig sikker paa sin Overlegenhed. Thi i Udholdenhedsløb kan der naturligvis ogsaa indtræde Tilfældigheder — en forstuvet Fod f. Eks. — men naar Fødderne svigter saaledes som her, saa er det dels paa Grund af utilstrækkelig Træning, dels af Uvidenhed om, hvorledes Vabler og Hudløshed — som iøvrigt ikke maatte kunne komme ved tilstrækkelig Forudseenhed — bedst behandles. Det er muligt, at »Bananen«, hvis Fødderne ikke havde svigtet, kunde have fuldendt Løbet med Lunger og Hjerte i god Stand og uden ellers at være overtrættet, men Fødderne er ved et Løb selvfølgeligt lige saa vigtige. At »Bananen« løb

om Dagen i Blæst og Solhede, medens »Bøffen« foretrak den stille, kølige Nat, vidner jo ogsaa om Dumhed hos den ene og Klogskab hos den anden, og i en saadan Kamp kommer Dumheden altid tilkort. Men selv om danske Slagtere og deres Kunder har haft en glad Time, saa vil der dog ikke af denne Grund komme Skade for Vegetarismen, der netop, hvad Udfaldet af Sportskampe angaar, er saa storartet vel funderet.

De af »Solblink«s Læsere, der ikke ved, hvilken overordentlig Støtte for Vegetarismen de vegetariske Sportsejre i Udlandet er, vil næppe have noget imod i sammentrængt Fremstilling at erfare noget om disse Sportsejre, og der skal derfor nedenstaaende gives en Oversættelse af en Artikel i »Vegetariske Warte« af 10. Juni 1908. Titlen er: *Prof. Albu*) og Vegetarernes store Sportsejre.*

*) Prof. Albu er en Berlinerlæge, der videnskabeligt har beskæftiget sig med disse Sportsejre. Han er ikke selv Vegetar, og man har paa Fornemmelsen, at han har foretaget sine Undersøgelser for at finde Vaaben mod Vegetarismen. Hans Fremstilling af Fakta er dog altid samvittighedsfuldt i Overensstemmelse med Sandheden, men de Slutninger, han drager deraf, farves i den Grad af hans Kødspisernatur, at de altid bliver til mere eller mindre Ugunst for Vegetarismen. Aldeles det samme, som vi ser, naar spiritusnydende Læger udtaler sig om Afholdssagen.

I Nr. 18 af Ugeskriftet »Die Woche« har Prof. Albu under Overskriften »Ernæringen under Udovelsen af Sport« strejfet ind paa Vegetarernes Sejre og søgt at finde en Grund dertil. Han har derved opstillet følgende Paastande, som vi Haand i Haand med Fakta skal underkaste en Prøvelse.

Han siger:

1) Aarsagen til Vegetarernes Sportsejre er for den Sagkyndige beroende paa helt andre Aarsager end Ernæringen. De drive Gangsporten som Specialitet og danne derfor Flertallet af de konkurrerende. Hvor dette ikke er Tilfældet, f. Eks. ved 50 Km. Marschen med fuld Oppakning rundt om Berlin og ved den internationale 100 Km. Marsch »gennem Holstein« plejer der ogsaa at være Kødspisere mellem Sejrherrerne.
2) I andre Sportsgrene har Vegetarerne endnu ingensinde været i første Klasse, f. Eks. i de store Cyklelob.
3) Vegetarernes Sejre har sin Grund i deres Afhold fra Alkohol og fremfor alt i deres Begejstring.
4) Vegetarerne kommer til Maalet i slet legemlig Tilstand.

Nu er det jo muligt, at man-

gen en naiv Læser af »Die Woche« trækker Vejret lettere efter at have læst denne Begrundelse af de vegetarisk levende Sportsfolks Sejre, thi allerede ofte maa det have naaet hans Øre, at »nu har igen Vegetarerne sejret.«

Men den, der kender Fakta, saaledes som det ene Aar efter det andet har bragt dem, bliver højst forbavset over Prof. Albu's Paastande.

Hans første Punkt er let at gendrive ved en Tabel, der ganske nøgternt talmæssigt angiver Resultaterne af de vigtigste Væddemarscher i 1905, 1906 og 1907 og angiver 1) Tallet af Deltagerne (Vegetarer og Ikke-Vegetarer), 2) Tallet af de, der gennemførte Løbet (Vegetarer og Ikke-Vegetarer), 3) den Orden, i hvilken de kom ind.

Der viser sig da den for mange højst overraskende Kendsgerning, at *ved Udholdenhedsgang* i disse Aar *var 75 pCt. Ikke-Vegetarer og 25 pCt. Vegetarer. Af 75 pCt. Ikke-Vegetarer (Abstinenter og Ikke-Abstinenter) naaede 15 pCt. Maalet. Af de 25 pCt. Vegetarer derimod 66 pCt. Vegetarerne havde de bedste Pladser* (ɔ: kom tidligst ind).

Ved de 4 Marscher over 100 Km. deltog gennemsnitlig 72 pCt. Ikke-Vegetarer og 28 pCt. Vegetarer. Af de første blev Løbet fuldført i 53 pCt., af de sidste i 75 pCt.

Ved Pakmarscher (med fuld soldatermæssig Oppakning) over 50 Km. deltog 91 pCt. Ikke-Vegetarer og 9 pCt. Vegetarer. Indenfor Maksimaltiden naaede af Ikke-Vegetarer 23 pCt. Maalet, af Vegetarer 86 pCt.

Tager vi Gennemsnitstallet, saa *deltog 19,3 pCt. Ikke-Vegetarer imod 20,7 pCt. Vegetarer. Af de første naaede 30,3 pCt. Maalet; af Vegetarer 76 pCt. Gennemsnitlig havde Vegetarerne de bedste Pladser.*

Foruden det allerede fremhævede Faktum, at, i Modsætning til Prof. Albu's Paastand, det overvejende Flertal af Deltagerne er Ikke-Vegetarer, viser Tabellen ogsaa, at det langt overvejende Flertal af Sejrherrerne er Vegetarer. At der blandt Sejrherrerne ogsaa findes Ikke-Vegetarer (rigtignok paa gennemsnitlig ringere Pladser) kan have forskellige Aarsager. Naar f. Eks. ved Oppakningsmarschen 1905 kun 2 af Sejrherrerne er Vegetarer, da er Aarsagen den, at overhovedet kun 2 Vegetarer deltog i Marschen. Dernæst maa man tage Hensyn til, at der blandt Vegetarerne ofte findes Mænd paa 40, 50, 60 Aar, ja endnu ældre, der ikke

stræbe efter at komme hurtigst muligt til Maalet, men i den bedst mulige Forfatning. De nedsætter maaske Tallet paa Gennnmsnitsydelsen, men forhøjer Tallet paa dem, der fuldfører Marschen. Netop med Hensyn til Gennemsnitstiden maa bemærkes. at kun den mindre Del og vistnok bedste Del af Ikke-Vegetarerne fuldfører Marschen. De opnaar altsaa en Gennemsnitsmarschtid af deres forholdsmæssigt faa bedste Kræfter. Af Vegetarerne fuldfører sædvanligt den allerstørste Del, saavel unge som ældre, øvede som uøvede, Marschen, og trods det er alligevel deres Gennemsnitstider langt de bedste. Tabellen viser endvidere (se nedenfor), at ved Udholdenheds- og Oppakningsmarscherne besættes de første Pladser kun af Vegetarer. Netop ved den Slags højeste Fordring til Udholdenheden, saa høj som den aldrig stilles ved 100 Km. Marscherne, træder Vegetarernes Overlegenhed paafaldende stærkt frem. Ved 100 Km. Marscherne er Vegetarernes Præstationer ligeledes udmærkede.

Allerede disse nøgne Kendsgerninger beviser, at Gangsporten ikke, som Albu siger, drives som Specialitet af Vegetarerne. Men vel maa der gøres Forskel paa Væddegangsport og Gang. Gangsporten bliver, som saa mange andre Arter af Sport, drevet i næsten alle tyske Byer; at opnaa en Hurtighed af 9 Km. i Timen er slet ikke noget ualmindeligt. Gangen derimod som naturligt Muskelarbejde og Rekreation udøves med Forkærlighed af de fleste Vegetarer; og de har derved fastslaaet, at deres Levemaade især kommer dem til Gode ved større Ture og ved Udholdenhedsmarscher. Dette er Grunden til, at ogsaa vegetarisk levende Sportsmennesker helst deltager i Udholdenhedsgang. Ved andre Arter af Sport kan de ikke komme til at gøre sig saa stærkt gældende, dels fordi der endnu ikke er fort nogen Statistik over Letvægtsathleternes Levemaade, og dernæst, fordi kun faa giver Oplysning om deres Levemaade, og Aviserne som oftest gaar let hen over dette Punkt. Men hvis Vegetarer deltager i Letvægtsathletikpræstationer som Løb, Spring, Svømning, saa er de altid godt med. Blandt de bekendteste skal nævnes E. Rath, Vegetar siden Aar 1900, Deltager i Skøjteløb, Roning, Brydning og Løb; han har over 60 Præmier. Endvidere Præstationer af Kuchta, Hermann Müller (der i al Fald under Træ-

ning lever abstinent og vegetarisk), J. P. Muller, der tildels og hovedsagelig lever vegetarisk, John Barcley (Skotlands Mesterløber), vegetarisk levende Inder og Tyrker (Brydning) Englands Mestersvømmer A. Gandy, Astorga (vegetarisk Udholdenhedsrytter i Argentina), Friedrich Kohle i Leipzig (Svømning).

At Vegetarer i saa ringe Grad deltager i Cykleløb, har sin Grund i, at de i Reglen ikke anser denne Sport som særlig fremmende for Sundheden. Men hvor der optræder vegetarisk levende Cyklister, har deres Præstationer været 1ste Klasses. Fra den nyeste Tid kan anføres den engelske Vegetar Olley's store Sejr, da han paa Landevejen uden at blive pacet kørte 1379 Km. i 92 Timer 52 Minutter og derved skabte ny Rekord; Sportsbladene beretter, at han, trods kun 6 Timers Søvn i Løbet af 4 Dage, naaede Maalet i sjælden god Forfatning. Herved viser det sig altsaa, at det heller ikke forholder sig rigtigt med Prof. Albu's Paastand Nr. 2.

Hans 3die Paastand: at Vegetarernes Sejre væsentlig skulde skyldes deres Afhold fra Spiritus, modbevises allerede derved, at ved alle de forskellige Sportstævner deltog Abstinenter, men i Gennemsnit kom de ikke saa godt fra det som de abstinente Vegetarer. Til dette Punkt blev der nemlig saa meget som muligt taget Hensyn i Tabellen. Desuden findes der næppe nogensomhelst første Klasses Gangsportsmand, der ikke i det mindste under Træning undgaar Brug af Spiritus. Ogsaa Kosten er hos de fleste slet ikke den ellers almindelig brugte Blandingskost, men bestaar for en stor Del af Planteføde. *I alle Sportskampe kæmper saaledes Vegetarerne med Folk, forud for hvilke de hovedsagelig har det strænge Afhold fra Kødspiser og ofte tillige en bedre almindelig Sundhedspleje.* De maaler sig ofte med Mennesker, der af Naturen er kraftige og sunde, medens en stor Del af Vegetarerne først efter langvarig Sygelighed ved den ny Levemaade har erhvervet sig deres Udholdenhed. De er paa ingen Maade bedre trænerede, men de stoler paa deres uafbrudte regelmæssige Levemaade, hvor der ikke blot tages Hensyn til Føden, men til Lys, Luft og Klædedragt.

Særligt fremragende Præstationer blev leverede ved Udholdenheds- og Oppakningsmarscher uden egentlig Trænering. En af Deltagerne, Wilner Meyer f. Eks.,

erfarede først 8 Dage i Forvejen, at Oppakningsmarschen skulde finde Sted, og kom dog ind som Nr. 2, forud for de bedst trænede Soldater, efter at han kun de sidste Dage havde øvet sig med Sandsækken. Flere af de andre vegetariske Deltagere gik det paa lignende Maade. Ogsaa Prof. Chittenden's Forsøg — som Prof. Albu nævner — beviser den æggehvidefattige Diæts Fordele; Chittendens og Fischers Forsøg med 3 forskellige Grupper af Personer beviser Vegetarernes Overlegenhed med Hensyn til saavel selve Ydelsen som den legemlige Forfatning bagefter. Forsøgene viste ogsaa, at det ikke kunde være Begejstringen, der var Skyld deri, thi Børn paa 6 Aar, med hvilke der ogsaa blev anstillet Forsøg, der talte i høj Grad til Gunst for den vegetariske Levemaade, har næppe stor Begejstring for en Idé. Enhver Sportsmand ved, at Begejstring til en vis Grad behersker Legemet, men saasnart Organismen er overtræt, hjælper al Begejstring ikke mere. Der var jo heller ingen Grund til, at Kødspiserne blandt Deltagerne skulde være mindre begejstrede end Vegetarerne. Ved de ovenomtalte Forsøg var de ikke-vegetariske Forsøgspersoners legemlige Forfatning meget slet i Sammenligning med Vegetarernes, trods det, at deres Præstationer var ringere. En Del af Ikke-Vegetarerne var de følgende Dage saa udmattede, at de ikke var i Stand til at gentage Prøven, ja tildels ikke kunde gaa op ad Trapper, enkelte ganske uarbejdsdygtige.

Lad os nu fæste Opmærksomheden ved *Sportsmændenes legemlige Forfatning.*

De første Lægeundersøgelser ved en stor international Marsch blev anstillede 1906 i Frankfurt a. M. ved 100 Km. Væddemarschen, 3 Læger — som ikke var Vegetarer — undersøgte Deltagerne før og efter Marschen. Af 18 Ikke-Vegetarer kom 7 til Maalet med betydelig ringere Ydelse end de 13 (af 15) Vegetarer, der naaede Maalet som Indehavere af de bedste Pladser. Deltagerne blev med Hensyn til deres legemlige Forfatning karakteriserede med Punkter. De 5 øverste Pladser blev da tildelt Vegetarer (E. Rath fik med 20 Punkter Prædikatet »brillant«). De 3 sidste Pladser fik Ikke-Vegetarer. Vegetarerne fik i det hele 103 Punkter, Ikke-Vegetarerne 27.

Ved Udholdenhedsmarschen »rundt om Berlin« (216,3 Km.),

hvor af 14 Ikke-Vegetarer kun en naaede Maalet, fik Vegetaren Rehayn Prisen for den bedste Legemsforfatning — hans Friskhed var i høj Grad paafaldende. Schlegel og Otto, der indkom som Nr. 1 og 2, var efter Pressens Dom ligeledes i god Forfatning. Et Sportsblad (»Sport im Wort«) skrev den Gang: »begge Sejrherrer var friske og i høj Stand. Deres Legemsforfatning var, som det blev bekræftet af de undersøgende Læger, fuldstændig normal, Pulsslag regelmæssigt, og Hjertet var ikke udvidet.« Det omtalte Sportsblad har ingen vegetariske Sympatier, og med Vilje er her i det hele kun meddelt Udtalelser af Ikke-Vegetarer.

Ved 100 Km. Marschen var det især Wilmsmeyer og Gahde, 2 mangeaarige Vegetarer, der udmærkede sig ved fremragende god Legemsforfatning. Paa Grund heraf blev der endog givet Ekstrapræmier til de 2 Herrer.

Ved den 3die Oppakningsmarsch udmærkede flere Vegetarer (især Rath, Wilmsmeyer og Rehayn) sig, trods det, at et uforholdsmæssigt stort Antal Ikke-Vegetarer konkurrerede, ved deres ualmindelig friske Legemstilstand, hvilket ogsaa saavel Lægerne som hele Pressen indrømmede. Betegnende er det, at E. Rath, der kom ind som Nr. 1, løb de sidste Rundture paa Sportspladsen hurtigere end nogen af de andre — et sikkert Tegn paa hans udmærkede Befindende. Wilmsmeyer (Raakostvegetar) gennemløb — ved 100 Km. Marschen i Kiel — den 1,5 Km. lange sidste Strækning (der skal løbes) saa elastisk, medens han jævnlig slog Hjul og Saltomortaler, at man — som Aviserne sagde — skulde tro, at han nu først var ved Løbets Begyndelse.

Uden Tvivl er det intet Tilfælde, at Tysklands og Østrigs betydeligste Gangsportsmænd for Størstedelen er Vegetarer eller lever vegetarisk under Træningen, lige saa lidt som det er tilfældigt, at uagtet Vegetarerne kun udgør 20 pCt. af Deltagerne, det netop er dem, som vækker Opsigt ved deres Præstationer og Legemsforfatning.

Ved at betragte disse nu anførte Fakta er det naturligt, at vi kommer til et helt andet Resultat end Prof. Albu, nemlig følgende:

Vegetarernes Sportsejre er for den Sagkyndige hovedsagelig begrundet i deres Levemaade. De var forrest i alle Slags Sport, i Særdeleshed: Udholdenhedsmarsch

over lange Strækninger. Totalafhold fra Spiritus og Begejstring for en Ide er vel Faktorer, der maa tages med i Beregning, men som Kendsgerningerne viser, spiller de ingen Hovedrolle. Foruden ved de fremragende Præstationer var det altid paafaldende, hvor god Vegetarernes Legemsforfatning var, saaledes som ogsaa konstateredes baade af Lægerne og Pressen.

Den nøjagtige Tabel, hvoraf foranstaaende er uddraget, findes Side 58.

Fritid.

Der findes i Byerne Hundredetal af Mennesker, som ofrer en meget betydelig Del af deres ofte ret rigelige Fritid paa mangfoldige, hyppigt saare mærkelige Interessefelter; dermed er desværre ikke sagt, at enhver, der har megen Fritid ogsaa har Interesse at udfylde den med.

Det, som almindeligvis optager Bymennesker udenfor deres nødvendige Arbejdstid, er som Regel af en yderst gold og tildels nedbrydende Art. Hyppige Varieté- og Teaterbesøg med tilhørende Cigarrygning og Oldrikning; »selskabelige« Sammenkomster med de obligate Æde- og Drikkegilder, Kortspil, Billedlotteri, Domino og andre opløftende Adspredelser; der gives vel andre Glæder, f. Eks. at ligge stille hen paa sin Chaiselongue med en lang Pibe i Munden og dertil drikke Bayersk-Øl, alt for at hvile og vederkvæge de efter den skildrede meget yndede og lige saa almindelige Situation at domme iforvejen ikke særlig overanstrængte, men kanske defekte Hjerneceller.

Et ikke ubetydeligt Antal Bymennesker tilbringer deres Fritid med saakaldet Ekstra-Arbejde, d. v. s. Arbejde, som udføres udenfor den normale Arbejdstid og betales særskilt, men elendigt, ja, dobbelt elendigt, naar Hensyn tages til, at denne Tid kunde have være anvendt paa en Maade, saa at Vedkommende kunde have faaet Lejlighed til f. Eks., at samles med sin Familie, samtale med sine Børn og derved indvirke paa deres Opdragelse; nu overlades denne i Reglen til Modrene og bliver af den Grund selvfølgelig énsidig; kun Fa'rs og Mo'rs samlede Indflydelse paa Barnet formaar at skabe den sande Type.

Vilde det nu ikke være af Betydning om alle de, der saaledes er frivillig eller nødtvungen indestængte — og det i mere end én Forstand — kunde mærke et

Frigørelsens Pust, naar det nødtørftige Dagsarbejde for Livets Ophold var overstaaet, og der endnu var nogle Timer tilbage til Hvile, til Adspredelse til Selvfordybelse og Opbyggelse?

Kast et Blik ud; overalt er der Sol og Luft, Hav og Jord. Derude ligger Markerne, tilvoksede med Græs og andet Kvægfoder, og giver kun faa og karrige Renter af sine store hengemte Værdier, der ligger hun — Jorden — og venter paa at faa Værdierne udløste; thi ogsaa Jorden venter og længes, venter paa dem, som længes mod Sol, mod blomstrende Træer og modnende Frugt, med grønne glimrende Blade.

Hun længes, længes mod dem, som er trætte af Slid i Stenørknernes golde Gader; længes efter at byde dem hid til sit frugtbare Skod, længes efter at enhver skal føle, hvad Værd hun kan give Livet, hvad Kraft hun lægger til deres Lod, som ofrer hende sin bedste Styrke — ofrer og faar det Hundredfold tilbage og det i en ny og brugelig Form, i en saadan Form, at vi kun tager imod den for paany at give den bort — og dog selv bliver rigere og rigere.

Landet derude kræver sine tilbage.

(Sluttes.)

Program

for

den nordiske vegetariske Kongres

den 10. August 1908

i Turnhallen, St. Olavsgade 25, Kristiania.

—•—

Kl. 11 Foredrag af:

1. Overlæge *Ottosen* ved Skodsborg Sanatorium, Danmark: »Vegetarismens videnskabelige Grundvold«.
2. Magister *Klockars* fra Finland: »Vegetarismen och Skolan«.

Diskussion.

Entré til begge Foredrag 25 Øre.

Kl. 5 Foredrag af:

3. Dr. *Meinichen*, Ramme Sanatorium, Hvidsten: »Hvad bør gøres for at skaffe billigere og rigeligere Forsyning af Frugt og Grøntsager?«
4. Redaktør *Saxon* fra Sverige: »Vegetarismen, det baste Vapnet i Kampen för et noblare Släkte«.

Disskussion.

Entré til begge Foredrag 25 Øre.

Bagefter selskabelig Samvær paa Holmenkollen. Det er muligt, at det sidste Foredrag vil blive henlagt til Holmenkollen.

„Solblink"

koster 1 Kr. pr. Aargang + Postpenge. Abonnement kan tegnes paa alle Postkontorer, Bogladerne, i Redaktionen, Humlebæk, samt i Ekspeditionen, Usserød pr. Hørsholm.

Tabellarisk Sammenstilling af de vigtigste Væddemarscher i Aarene 1905, 1906 og 1907.

(Udarbejdet under Kontrol af »Tysk Sportskomité« for Athletik.)

1) Udholdenhedsmarscher (over mer end 100 Km.)

	Delt	Deltagere		Gennemført Marschen			Pladsorden	Marschtid		Forskel
		Ikke-Veg.	Vegetar	Ialt	Ikke-Veg.	Vegetar		Ikke-V.	Veg.	
1905 **Reichenberg—Aussig** 108 Km.	40	36=90%	4=10%	10=25%	6=17%	4=100%	4 Veg. besatte 1., 2., 3. og 7. Pl. Sejrherre: Em. Rath. Tid 12 T. 27 Min. 2 Abst. bes. 5. og 10. Pl.	15 Tm. 16 Mn.	13 Tm. 41 Mn.	1 Tm. 25 Mn.
1906 **Magdeburg—Berlin** 133 Km. (intern.)	22	19=86%	3=14%	6=27%	4=21%	2=66,7%	2 Veg. besatte 1. og 2. Pl. Sejrherre: Kurt Nippe. Tid 16 Tm. 48 Min. 1 Abstinent bes. 3. Plads.	17 Tm. 51 Mn.	16 Tm. 53 Mn.	58 Mn.
1907 »**Rundt om Berlin**« 216,3 Km. (international)	29	14=49%	15=51%	6=20%	1=7%	5=33⅓%	5 Veg. bes. 1., 2., 3., 4. og 6. Pl. Sejrherre: Schlegel. Tid: 35 Tm. 49 Min. Abstinenter: 0. Ikke-V. 5. Pl., 61½ Time efter Sejrherren.	42 Tm. 57 Mn.	38 Tm. 27 Mn.	4 Tm. 30 Mn.
Gennemsnit. . . .		75 %	25 %	24 %	15 %	66⅔ %				2 Tm. 17 Mn.

2) Marscher paa 100 Km.

1906 **Lübben—Berlin** (Mesterskab for Tyskland)	23	20=87%	3=13%	16=69%	14=70%	2=66⅔%	2 Veg. bes. 2. og 3. Pl., deraf den ene en Femtedel Sek. efter Sejrh. Tid: 11 Tim. 15 Mn. Sejrh. lever veg. og abst. u. Træn. og Marsch.	13 Tm. 7 Mn.	11 Tm. 17 Mn.	1 Tm. 50 Mn.
1906 **Frankfurt** (intern.)	33	18=54%	15=46%	20=60%	7=39%	13=87%	7 Veg. bes. 2.-3.-4.-5.-6.-7.-8. Pl. 2 Sejrherrer: Vilhelm (den samme som ovenover) og Rath (helt Veg.)	13 Tm. 13 Mn.	12 Tm. 52 Mn.	21 Mn.
1906 **Frankfurt** (Mesterskab for Tyskland)	27	19=70%	8=30%	12*) 44%	7=36%	5=64%	5 Veg. bes. 1., 2., 3., 4. og 6. Pl. Sejh.: Preiss. Tid: 11 T. 56 M. *): Det ringe Tal hidhører fra den stærke Varme (30 Gr. R.) Skyggen, dennere gør Vegetarernes Overlegenhed sig gældende.	13 Tm. 55 Mn.	12 Tm. 28 Mn.	1 Tm. 27 Mn.
1907 »**Gennem Holstein**« (international)	51	40=78%	11=22%	35=68%	24=66%	9=81%	2 Veg. bes. 2. og 6. Pl. Sejrherre Vilhelm (se ovenf.) Nr. 2 en Femtedel Sek. senere. Blandt Veg. en 65-aarig Mand (Veg. siden 1868).	13 Tm. 30 Mn.	13 Tm. 30 Mn.	
Gennemsnit. . . .		72 %	28 %	58 %	53 %	75 %				55 Mn.

3) Oppakningsmarscher over 50 Km. med soldatermæssig Oppakning af 62 Pd.

1905 (international) **Berlin**	34	32=94%	2=6%	9=26%	7=21%	2=100%	2 Veg. bes. 1. og 3. Pl. 2 Pl. Abstinent. Sejrh.: Em. Rath. Tid 6 Tm. 31 Mn.	7 Tm. 39 Mn.	6 Tm. 47 Mn.	52 Mn.
1906 **Berlin** (international)	17	15=88%	2=12%	4=23%	2=13%	2=100%	Marschen var Parrouillemarsch à 3 Mand. De 2 Veget. var sammen med 1 Abstin., og Veg. har hans Gevær, for at kunne samlede ind.	8 Tm. 1 Mn.	7 Tm. 27 Mn.	34 Mn.
1907 **Berlin** (international)	78	71=91%	7=9%	28=36%	24=33%	4=57%	4 Veg. bes. 1., 2., 4. og 6. Plads. 66 pCt. af Præmietagerne, 9 pCt. af Deltagerne. Sejrh.: Em. Rath. Tid: 6 Tm. 41 Min.	8 Tm.	7 Tm. 3 Mn.	57 Mn.
Gennemsnit. . . .		91 %	9 %	28 %	23 %	86 %				

SOLBLINK.

Fru Johanne Ottosen:
Rationel Ernæring og Madlavning.

(Sundhedsbladets Forlag Kbnh. 1908)
(618 Sider)

For omkring 30 Aar siden udkom i Sverrig en 1000 Sider tyk Bog under Titelen: »Kokkonsten som Vetenskap og Konst« af en Upsalalæge Dr. Hagdahl — altsaa en Kogebog! Jeg nævner denne Bog i denne Forbindelse, fordi den og Fru Ottosens Kogebog repræsenterer to saa ulige vidt forskellige Livsanskuelser, at man ikke skulde tro, at et saa kort Tidsrum ligger mellem begges Tilsynekomst. Den svenske Læge sætter den franske raffinerede Kogekunst som det højeste Ideal, jo mere indviklet tillavet, jo bedre, jo kostbarere des bedre, her vrimler med en Mængde franske Udtryk, Navne paa Retter opkaldte efter berømte franske Gourmander og Krøniker og Anekdoter om deres kulinariske Nydelser, det er altsammen beregnet paa Overklassen, paa de, som har Raad til at bortødsle sig selv og deres Penge paa Bordets Glæder. Paa 10 Sider affærdiges selve Ernæringsspørgsmaalet med Kødkraftnæringen som Hoveddogme; 100 Sider ofres paa »Grøntsager« som Garnityre til alle Kødretterne, medens de som Fødemidler i en overlegen humoristisk kauserende Form behandles som den sløvende Næring, som de fattige ikke-»bildade« Klasser maa tage til Takke med. Frugt nævnes ikke som Næringsmiddel, blot som Kompot og Syltetøj — at nyde til Stegen. Derimod findes der knapt et Dyr paa Jorden i Luften eller i Vandet, som ikke maa lade sit Liv for af Kogekunstneren at kunne forvandles til et Utal af Lækkerbidskener for de rige, forfinede Finsmageres fordringsfulde Ganer. Smagen, Nydelsen var her Hovedsagen, hvordan det gaar med Sundheden kommer i anden Række — pligtskyldigst et og andet Vink om ikke at spise for meget eller for ofte af en altfor lækker men »svårsmält«*) Ret — man har jo Kuranstalter og Læger for at reparere, hvad Kogekunstneren har brudt i Stykker.

Den nyeste Kogebog behandler Sagen fra helt andre Synspunkter. Her er Hovedsagen: Hensynet til Sundheden, hvorefter de forskellige Fødemidler vurderes. Halvdelen af Bogen optages af Ernæringslærens moderneste Grundsætninger, en Frem-

*) vanskelig fordøjelig.

stilling af Fordøjelsesorganerne, af Stofskiftet, Stofudskillelsen, en Redegørelse for de forskellige Fødemidlers Næringsværdi, en paa zoologiske, historiske, fysiologiske Kendsgærninger strængt gennemført Paavisning af Plantekosten som den Mennesket naturbestemte, den normale, den som ene er i Stand til at give Mennesket Sundhed, Udholdenhed, Kraft og Evne til at bevare Legemet usvækket ind i en sen Alderdom. Dette Afsnit af Bogen er uhyre indholdsrigt, en Mængde værdifulde Oplysninger om Videnskabens allernyeste Resultater er fremstillede i en klar, letforstaaelig Form, og Rigtigheden af de fremsatte Paastande er yderligere bestyrket ved en Mængde let overskuelige Tabeller over Fødemidlernes Næringsværdi, Askebestanddele, Fordøjelsestid, Fødemængde, Purinindhold m. m. Man mærker paa den Varme og Begejstring, hvormed hele dette Afsnit er behandlet, at det er Forfatterindens ærlige og bestemte Overbevisning, at hvis man i Almindelighed fulgte disse Videnskabens allernyeste Anvisninger, vilde det føre til, at en kærnesund, livskraftig og livsglad Menneskehed endnu en Gang kunde opstaa paa Jorden. Den uhildede Læser, som med Opmærksomhed gennemgaar Kapitlet »Om Valg af Føde«, den hvis Hjerne ikke er altfor forbenet eller opfyldt med gamle vedtagne Doktriner, vil absolut føle sig overbevist af de simple klare Sandheder, som her fremstilles; og naar man sammenligner disse af moderne Læger konstaterede Kendsgerninger med egne Erfaringer fra Barndommen, da Frugt og Nødder og den Slags altid var eftertragtede Lækkerbidskener, medens man maatte tvinges og vænnes til Kødets og Fiskens ramme Lugt og Smag, vil man sikkert uden Tøven vende tilbage til den her saa stærkt anbefalede naturbestemte Kost.

Naar man imidlertid gaar videre i den interessante Bog, har gennemlæst den udmærkede Detaljebeskrivelse af de forskellige Arter af Frugter, Nødder, Kornsorter og Grøntsager, hvor man finder en Mængde interessante Oplysninger om deres Vokseforhold, deres gode og mindre gode Egenskaber, Raad og Vink med Hensyn til Indsamling, Opbevaring og Tilberedning, en Mængde Opskrifter paa velsmagende Retter deraf, simple og lette at tilberede, da studser unægtelig den maaske allerede omvendte Kødspiser ved at finde en Rubrik:

»Kød og Fisk«. Her staar i Begyndelsen: »For os er Hovedsynspunktet det hygiejniske; det, at vi kan faa velsmagende Fødemidler, der giver den højeste Livskraft og den største Arbejdsevne; og naar det er vor Bestræbelse, saa falder Fisk og Kød helt ud af den daglige Kost.« Det havde været heldigere, om Forf. i Henhold til denne klare og sunde Udtalelse havde ladet de seks Sider om »Kød og Fisk« falde helt ud af Bogen. De forøger absolut ikke dens Værdi, tværtimod, de virker som en underlig ubegribelig Inkonsekvens. Man kan aldeles ikke begribe hvad disse almindelige Udtalelser om Fødemidler, som i Forvejen er stemplede som uhensigtsmæssige for Mennesket, har her at gøre, saa meget mere, som der i vage og svævende Udtryk er fremstillet nogle Regler for, hvordan man helst skal behandle Kød og Fisk, saa at de bliver mindre skadelige, Regler som kuriøst nok slutter med 7 aldeles udmærkede Grunde mod animalsk Føde, men alligevel konkluderer i det Raad, at »Mennesker, som ikke helt vil bortlægge Kødet, gør klogt i at indskrænke det til festlige Lejligheder« — en løjerlig Maade at holde Fest paa at forgifte sig selv og andre — »eller eventuelt til 2 à 3 Gange om Ugen, eller naar det gaar allerhøjst til en Gang om Dagen.« Det er Skade, at denne Indrømmelse til Kødspiserne er kommen til at staa i den ellers saa værdifulde vegetariske Kogebog. Saa meget mere, som den kommer fra et saa velbekendt og anset Sted som Skodsborg Sanatorium. Disse uheldige seks Sider er den Druknendes Halmstraa for dem, som føler, at der er noget galt fat med den gamle Levemaade, og staar vaklende, men efter dette ræsonnerer som saa: Naar Fru Ottosen kan tilraade os at spise Kød en Gang om Dagen, maa det ikke være saa skadeligt, som de rene Vegetarer siger. Fra vort Synspunkt havde det været uhyre betydningsfuldt, om vi i denne Behandling af den rationelle Ernæring og Madlavning havde fundet et absolut rent, klart og fast Standpunkt, saa meget mere som Fru Ottosen og Overlæge Ottosen, der senere har skrevet det i mange Henseender betydningsfulde Slutningskapitel om »Menneskets Ernæring under særegne Forhold« paa Grund af deres hele sympatetiske Væren og Virken i vide Kredse har erhvervet en Popularitet, som giver deres Udtalelser stor Vægt. Og Skodsborg Sanatorium har efter-

haanden erhvervet sig en Autoritet, som nu er saa rodfæstet, at dets Ledere ikke risikerer at støde nogen fra sig ved klare, bestemte Udtalelser for den Ernæringsreform, som vi jo ved, at de begge to sætter deres mægtige Livsenergi ind paa at faa gennemført. Og vi behøver jo desværre ikke at være bange for, at Udviklingen skal gaa for hurtigt — der vil vistnok endnu en rum Tid findes Masser af disse velvillige forsigtige Mennesker, som staar og hejser Stopsignaler paa Udviklingens Vej. Man læse blot de advarende Røster, som hæver sig fra praktisende Læger i Anmeldelser af Fru Ottosens Bog. En, som skriver i et meget udbredt Havebrugsblad, erkender, at Forf. fremfører uomstødelige Beviser for Plantekostens Fortrin, men mener, at vi alligevel ikke skal opgive den blandede Kost for »ikke derved at gøre store Dele af Jorden ubeboelige.« »Hvorfor skal vi egentlig lade være med at anvende saa mange af Naturens Gaver (som Fugle, Vildt, Fisk osv.)? spørger han bekymret. Man kunde jo med lige stor Ret spørge Lægen: »Hvorfor skal vi absolut anvende disse Naturens Gaver, da den med meget tydelig Adresse giver os Anvisning paa en Masse andre Gaver, som netop fra Naturens Haand fremkommer mere brugelige for os. Og dette med »Jordens Ubeboelighed«, hvis Plantekosten blev almindelig, tyder paa en mærkelig Uvidenhed om de virkelige Forhold, da netop Planteføden tillader en betydelig større Menneskemængde at leve paa Jorden end den animalske Føde og Nutidens — og endnu mere Fremtidens — hurtige Kommunikationsmidler tillader en rigelig Forsyning til de i Virkeligheden faa Egne af Jorden, hvor en Plantedyrkning er umulig. En Erklæring som denne af samme Anmelder lyder unægtelig højst mærkelig: »Hverken fra Zoologiens, Fysiologiens eller Historiens nuværende Standpunkt er der noget, der henviser Mennesket bestemt til udelukkende at leve af Planter og Frugt,« eller hans Paastand om, at der intet er bevist om Menneskets Afstamning fra de frugtspisende Aber. Det er besynderligt saa bange mange saakaldte Videnskabsmænd er for denne Afstamning, og hvor glade de er over at kunne erklære, at den ikke er bevist. For at blive fri for disse generende Stamfædre, tager de ikke i Betænkning at proklamere Altæderen Svinet som vor nærmeste Slægtning, naar de ikke kunde finde Bevis

for, at vi er i Familie med Ulv og Løve, noget som de synes at ville ønske var Tilfældet i Betragtning af den mægtige Trang til blodig Føde. At de heller ikke er i Stand til rigtigt at bedømme den historiske Udvikling, som viser, at Menneskeslægten i Tidernes Løb har spredt sig fra Egne med rigelig naturlig Plantefode ud over Egne, hvor man til en Begyndelse var nødt til at gribe til det nærmeste, at indfange og dræbe de vilde Dyr, men at Opkultiveringen af Jorden kræver et langsommere Forløb og en anderledes højt udviklet Intelligens. — alt dette forbises af Vegetarismens doktrinære Modstandere, og kan kun forklares af den Sterilisation, som disse Akademikeres Hjerner har undergaaet ved altfor længe at have været paavirkede af de hede Dampe, som fylder de gamle indelukkede autoriserede Læresale. For derfor snarest at faa den Overtro ud af Verden, som slige Doktriner vedligeholder, kunde man endnu stærkere ønske, at Forf. til denne virkelig vegetariske Kogebog skarpt og tydeligt havde udtalt sin inderste bestemte Mening, og vi haaber, at naar Bogen en Gang udkommer i ny Udgave, den maa fremkomme lige ren og fri for Kød og Fisk, som den Kost, Fru Ottosen mener er den eneste ideale. Skade blot, at Bogen paa Grund af sin Størrelse og elegante Udstyrelse er bleven saa dyr, at den ikke af den Grund kan vinde en saa stor Udbredelse, som den fortjener. Efter en Udtalelse i Forordet synes den nærmest at være tænkt som en Lærebog ved de Kursus, som Badesanatoriet afholder. Herved bliver dens Grundsætninger indirekte spredt viden om, men enhver, som paa nogen Maade kan, bør selv anskaffe den for at stifte Bekendtskab med de bærende Grundsætninger deri.

At vi ikke har kunnet undlade at fremstille den Anke imod det ellers saa fortjenstfulde Arbejde, at det ikke indtager et urokkeligt Standpunkt for ren Plantefode, beror paa, at vi mener, at en Omreformering af Ernæringsgrundlaget i den Retning vil medføre saa vidtgaaende lykkebringende Følger, at ingen, som har provet de velgørende Virkninger af en fuldt gennemført vegetarisk Levemaade, bør tilraade Brugen af animalsk Føde, men tværtimod fraraade denne, da man derved ikke risikerer andet end at opnaa Sundhed, Udholdenhed og større økonomisk Uafhængighed, hvorved Midler

frigøres til en højere intellektuel Udvikling. Den, som forstaar at gøre et skaansomt Udvalg af alle de mange friske og velsmagende Retter, som Bogen giver Opskrifter paa, vil sikkert ikke saa let gaa tilbage til den blodige Kost.

Til Modstanderen, som raaber paa Beviser, kan man trygt sige: »Hvis Vegetarismen ikke har bevist sine Paastande, saa staar dog som en Kendsgerning det sørgelige Faktum, at den blandede Kost ikke har friet Menneskeheden fra en Mængde rædselsfulde Sygdomme og Lidelser, som Vegetarerne er fri for

Og hermed være *Rationel Ernæring og Madlavning* anbefalet til størst mulig Udbredelse og grundig Overvejelse.

J. B—d.

„VEGETARIA"
(d: Vegetabilsk Margarine).
Velsmagende fint dansk Produkt.
Sælges detail for 65 Øre pr. Pund.
Rabat til Forhandlere.
„SANA", Hoved-Depot: Skindergade 28. Telefon 5650.

Vegetarisk Restaurant & Kur-Hotel, 79, Vesterbrogade 79.

Vegetariansk Restaurant,
Løvstræde 8, København.
L. Jørgensen Kirkelykke.

Undgaa Mellemhandlere!
Fra Frugtplantagen Bøgelund tilsendes udsøgt Frugt billig til Forbrugere. Bestillinger bedes sendt til
Gartner Fr. Madsen, Humlebæk.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.
KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.
Telefon H. 863.

Ludovica Nilssons
vegetariske
Victualiehandel & Pensionat,
19, Fælledvej 19.
Varme og kolde Retter. Ordres modtages.
Telefon Nora 485 x.

Annoncer til »Solblink« sendes til:
V. Figgé & E. Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30, København K.

Udgivet af *Dansk Vegetarianerforening.*
Redaktør og Ansvarshavende: *John Bökelund,* Humlebæk.

V. Figgé & E. Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30.