SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR NATURLIG LIVSFØRELSE

3. Aargang | Maj 1909 | Nr. 2

En Opgave for de vegetariske Foreninger.

Der klages, og med Rette, over, at alle vegetariske Foreninger lever et altfor stille og tilbagetrukket Liv, at de næsten fører en Skyggetilværelse, ikke har nok Tilslutning, med faa Ord, at de realiter ikke svarer til de Idéer, som burde og skulde kunne sætte dem i direkte og intim Rapport med Samtiden. Hvad er Grunden til dette Misforhold, som vistnok gør, at Vegetarismen breder sig altfor langsomt! Beror det paa Idéernes Mangel paa Levedygtighed! Absolut ikke, men derimod af en paa disse Idéers Grund hvilende Art af Finfølelse, at ikke ved for stærk Paavirkning foregribe Udviklingens sunde og naturlige Gang. Dette stemmer med Vegetarismens inderste Væsen og umiddelbare Sammenhæng med Naturen. Forinden Jordbunden er tilberedt, kan ingen Kultur rigtig lykkes deri.

Det Arbejde, som Vegetarerne hidtil, dels foreningsvis, dels enkeltvis har udført, har nærmest været af saadan grundbearbejdende Karakter. Men nu synes Tidspunktet mere og mere nærme sig, da man med Udsigt til Held kunde begynde paa en mere iøjnefaldende Arbejdsmetode. Enhver, som har syslet med Tænkning over Vegetarismens yderste Konsekvenser, vil snart have fundet, at den ligesom af sig selv udformer sig til et filosofisk System, som har det frem for saa mange himmelsvævende Systemer, at den har sikre, faste Holdepunkter indenfor Virkelighedens Verden, at det er Tanker, som ikke er henvist til at drive ørkesløst omkring i Abstraktionernes mere eller mindre dunkle Taageverden, men er i Stand til med smaa men grundige Midler at omforme selve Livet og Livsvil-

kaarene, saa at det for det store Flertal kan blive lykkeligere og mere menneværdigt. Men i samme Forhold som Tankerne herover bliver skærpede og mere uddybede, kommer der ligesom en ufravigelig Forpligtelse til fra Spekulationer, Drømme og Forhaabninger at overgaa til Handling i den klare lyse Dag. Der er jo ingen Tvivl om, at Vegetarismens Idéer, hvis de omsættes til Virkelighed, hurtigt og sikkert vilde dokumentere sig som de radikaleste Reformatorer — og naar man er fuldt overbevist herom, synes der saa megen større Grund til samlet at tage kraftigt fat. Altsaa til Sagen!

Foreningerne skulle have deres egne Hjem. Vi kan ikke være blinde for, at de humanitære Bestræbelser, som hver paa sin Tid har ført Udviklingen kraftigt fremad, er udgaaet fra større og mindre Centre med skarpt individualiseret Præg, hvorfra Bevægelsen straaleformet har bredt sig til Udkanterne, fra Hjemsteder, hvor samme Aand raadede, enten de laa paa den ene eller den anden Side af Vandene. Som Eksempler kan nævnes: Klostervæsenet, de politiske Klubber i England og Frankrig, Journalistforeningerne, Lægeforeningerne, den internationale Arbejderbevægelse med deres »Folkets Hus« i næsten hver Krog af Landene m. fl. Vegetarerne er endnu husvilde, det kan ikke nægtes. Det giver ingen Intensitet, ingen Helhed, ingen rigtig Kraft og Udholdenhed i Arbejdet, at man ikke har sine egne veludstyrede Arbejdshjem at gaa ud fra og at gaa ud til. Altsaa Arbejds- og Samlingshjem, helst paa saa mange Steder, som muligt. Hvordan skulde et saadant vegetarisk Forsamlingshjem være indrettet? Ja, det ved vi sikkert alle: Lyst, solrigt, luftigt og rummelig, enkelt og simpelt, men smagfuldt og skønt, pyntet og prydet af velvillige Sind og nænsomme Hænder, passet og vedligeholdt af en Husmoder og en Husfader. Og saa begynder vi ved Begyndelsen — her skulde være Lejlighed til at faa daglig Kost saa sund, saa velsmagende, saa tilstrækkelig kraftig og nærende, saa billig og under saa venlige og tiltalende Forhold serveret, at ikke en, som havde ringeste Anelse om den vegetariske Kostordnings gennemgribende Betydning skulle kunne undgaa at rette sine Skridt herhen for at lade sig vederkvæge. I Forbindelse med et Normalkøkken, udstyret og ledet i Overenstemmelse med allernyeste Erfaringer skulde staa en Undervisningsan-

stalt, hvor ny unge og friske Kræfter stadig uddannedes til at sprede Kundskaberne uden omkring, hvor dels vordende Husmødre kunde gennemgaa Kursus i vegetarisk Livsførelse, dels Lærerinder, hvis Arbejde behøvedes paa fjernere Pladser, hvor større Centralanstalter ikke kunde anlægges. Og saa en Salgsafdeling for alle til en vegetarisk Husholdning hørende Raastoffer, hvorfra ogsaa skulde foretages Kollektivindkøb til større Familier og meddeles Raad og Vejledning med Hensyn til Indkøb og Opbevaring. Disse saakaldte rent materielle Ting skulde danne den hele Bygnings solide brede Undergrund, holdes indenfor de naturbestemte Rammer som absolute Bærere og Skabere af Liv og Sundhed, men ikke som almindeligvis er Tilfældet, optage en saa altbeherskende Plads, hvor de anvendes paa en saa naturstridig Maade, at de samtidig med at foranledige Slægtens gradvise Undergang leder det intellektuelle Liv ind paa de uhyggeligste Afveje.

Her skulde være Gæstehjem for kortere eller længere Ophold, en Afdeling for Tilrejsende, en for unge Mennesker, som under et Ophold for en eller anden Uddannelse har kunnet leve Bylivet under formildende Omstændigheder, med Lys og frisk Luft og gennemført Renlighed som Glæde- og Sundhedskilder. Maaske kunde der ogsaa tænkes større eller mindre Lejligheder for unge Familier, som her kunde ønske at gennemgaa en rationel Skole for en fremtidig naturlig Livsførelse, ja til og med Alderdomshjem for dem, som vilde henleve sine sidste Arbejdsdage i Varmen og Glansen af en for unge Slægter gryende lykkelig Dag.

Som Værktøj ved Aandens Arbejde skulde forefindes righoldige Samlinger af den værdifulde Literatur — uden- og indenlansk — som saa rigeligt er fremkommen i den senere Tid om alle under Vegetarismen hørende Emner. Endvidere Sale til Foredrag og Diskussioner — det vilde være lykkeligt om enhver Sammenkomst indlededes og afsluttedes med et ædelt Musikværk i mønsterværdig Udførelse — derfor burde Klaver, Orgel og andre Musikinstrumenter forefindes samt Smaalokaler til intimere Samkvem. I Omgivelser prægede af ukunstlet Værdighed vilde Smagen for de harmoniske Former, rene Linjer og fintstemte Farver opelskes og overalt skulde den simple Læresætning ligesom legemliggøres, at Hygge og Trivsel ikke skabes af overdreven

Komfort, Luksus og Pral, men først og fremmest af den sol- og varmemættede Atmosfære, som aabne, sande og højtstræbende Mennesker spreder omkring sig, og hvorved de bringer nok saa beskedne, ydre Forhold til at klinge i samme kraftige Stemning.

Her skulde ogsaa være Hjemsteder for videnskabelig vegetarisk Forskning, hvor Sundheden og Sundhedens Bevarelse var dette Studiums saavel Middel som Maal. Det er en Grundulykke og et Misforhold, som alt mer og mer erkendes af de studerende, at de officielle medicinske Studier altfor ensidigt beskæftiger sig med Sygdomsfænomenerne. — Patologien tager Broderparten af Tid og Interesse, Livets sunde, normale Forløb er et tilsidesat Bifag —, det er, som lod man sig kun lede af Reglen: først lade Menneskene i blind Uvidenhed ituslaa og ødelægge Organismen saa meget som muligt, derefter og med stigende Interesse, i Forhold som Ødelæggelsens Vederstyggelighed er skreden frem, reparere, kurere, foreskrive Bødemidler —, men forebygge, nej, det er som om ikke engang Ordet fandtes i Sprogene; — vi har Hospitaler, Galehuse, Kurhuse, Sanatorier, Rekonvalescenthjem, Kliniker og Sygehjem i massevis, men selve Sproget krymper sig ved at danne et Ord som Sundehus eller Sundehjem, og mærkeligt nok, næsten alle Sammensætninger med Sundhed faar i den almindelige Bevidsthed en Bismag af Kedsommelighed og noget, som man kun griber til i den yderste Nød, ofte naar det er absolut forsent. Vi skulde altsaa oprette videnskabelige Anstalter, hvor Sundhedslæren var Hovedfaget, hvor man anvendte samme minutiøse Arbejdsmetoder paa at bevare Sundheden, forebygge Sygdomme og gøre Forskningsresultaterne til Folkets Almenejendom, som man nu bruger til at genrejse den gennem den almindelige Uvidenhed tabte Sundhed.

Som en vigtig Del af et saadant videnskabeligt Institut burde indrettes et Laboratorium for indgaaende kemisk-fysiske Undersøgelser af Næringsmidlerne, deres Indhold, Sammensætning og Værdi og dermed fastslaa mer og mer ethvert Emnes Betydning for Stofskiftet.

Det kunde maaske være heldigt, at en saadan praktisk-teoretisk Sundhedshøjskole indrettedes under et og samme Tag, i det mindste i Storbyerne, hvor Beliggenheden burde vælges i en luftig, lys og rolig Bydel og af

Hensyn til Fremmedbesøget med let Forbindelse til Byens Hovedcentrum, hvor jo i Reglen de vigtigste intellektuelle Værdier er ophobede. Men det vilde ogsaa være i høj Grad formaalstjenligt, om der oprettedes mindre lignende Anstalter, dels i Storbyernes umiddelbare Nærhed, dels i mindre Byer og dels i mere fremmelige Landsbyer, hvor Havedyrkning i Overensstemmelse med vegetariske Principer kunde drives, baade for at fremme den individuelle Sundhed og for at skabe Arnesteder, hvorfra Kendskab til Havedyrkningens uhyre humanitære Betydning kunde spredes i videste Kredse. Disse Steder vilde naturligvis hovedsagelig blive Samlingssteder for de unge, fremadstræbende Naturer, der har tilstrækkeligt moralsk Mod til at ville leve uafhængigt af de hidtil gældende Samfundsformer, som jo er stærkt paa Vej til at ruinere den nuværende Slægt. Det ser jo visselig næsten haabløst ud for Størstedelen af dem, som allerede har naaet den saa kaldte modne Alder, derfor vilde ogsaa de her skitserede Sundhedshjem nærmest tage Sigte paa de unge og yngste, som ved en kraftig Anstrængelse muligen kunde komme ud af Uføret, hvori de ellers resikerer at sidde uhjælpelig fast.

Nu kommer man jo nok og siger: ja Planen kan være god, og det samme har saa mange af os tænkt, men hvorledes skal den realiseres? Vanskeligt bliver det sikkert, men Vegetarismen skal jo kunne udløse slumrende Kræfter, stærke nok til at overvinde Vanskeligheder. Hvis Systemets Hovedgrundsætninger er rigtige, hvis det er sandt, at den vegetariske Levevis giver Viljen til det gode, Kraft og Udholdenhed, hvis det er sandt, at Vegetarerne bliver mere og mere aandelig frigjorte fra hæmmende Baand og Skranker, at deres Sjæleliv bliver mere maalbevidst, hele deres Væsen mere og mere præget af sejg Udholdenhed, at de opsparer Kræfter til at overvinde Vanskeligheder, som er uovervindelige for andre, hvis det videre er sandt, at de, ved at hente deres Livsfornødenheder uden kostbare Omveje direkte fra Naturen, nedbringer deres Leveomkostninger ganske betydeligt, at de vinder forøget Spændstighed, dels ved Bevidstheden om at være inde paa en ret Vej, som fører til et lykkeligt Maal, dels ved Bestræbelserne for at faa saa mange som muligt med paa samme Vej — hvis alt dette er sandt, har saa ikke netop Vegetarerne en Masse Grundbetingelser for at kunne rea-

lisere en Plan, hvorved de vilde faa Lejlighed til at vise, at deres Grundsætninger ikke blot er smukke Teorier, hvis Virkeliggørelse er forbeholden en højst uvis Fremtid, men derimod selve det udviklingsdygtige levende Liv, som blot venter paa Sol og Varme for at udfolde sig i al sin Glans.

Kunde alle Vegetarer — og deres Tal er sikkert for Tiden ikke ringe, om de ogsaa ikke alle har ladet sig indrullere i nogen Forening — opflammes til Forstaaelse af Betydningen af et saadant fælles Arbejdsfelt, saa burde det kunne realiseres ved Hjælp af Andelstanken. Større og mindre Andele i Form af praktisk Arbejde, af Penge, af Tid, af Raad, af Deltagelse, om end aldrig saa ringe, paa en eller anden Maade, saa at en mægtig Følelse af Samhørighed kunde kalde frem paa Arbejdspladsen alle gode og formaaende Kræfter. Og der er endnu nogle Sandheder i Vegetarernes Livsanskuelse, som kommer til Hjælp. Naar en naturlig Livsførelse i vid Betydning former Sindene, saa at man formaar taalmodigt og lempeligt at tilpasse sig under forhaandenværende Forhold, at man formaar at indordne sig i en Samfølelseskreds, som udelukker Muligheden af Kraftspild i Form af Splid og Kiv om smaa Uvæsentligheder, da burde netop Vegetarerne kunne gaa i Spidsen for Foretagender, som er baserede paa den enkeltes Offervillighed og Evne til at sætte det Almenes Vel højere end Særinteresserne. Om Offervillighed burde man forresten ikke tale, thi her blev der ikke Lejlighed om noget Offer — selve Arbejdet og Udsigterne til Fremgang vilde umiddelbart give den rigeste Erstatning for alle Anstrengelser.

Mener man nu imidlertid, at alle disse slumrende Kræfter — specielt kanske de rent pekuniære — endnu ikke er tilstrækkelige til at gøre slige Forsamlingshjem saa udmærkede og vidtomfattende, som vilde være ønskeligt; mener man maaske, at det kunde være godt, om Sagen straks kunde gribes an i stort, saa kan man jo overlade Tanken til velvillig Overvejelse for dem, der sidder inde med rigelige Mængder af de økonomiske Midler, som for Tiden er uundgaaelig nødvendige for at realisere almennyttige Idéer. Det er et ubestrideligt Faktum, at mere og mere af de Rigdomme, som i Tidens Løb er ophobede paa enkeltes Hænder, ganske frivilligt gengives til det almindelige, det er ogsaa et ubestrideligt Faktum, at en Mængde Penge mellem Aar

og Dag ofres til Øjemed, som ligefrem staar i Strid med Almenvellet, — vilde det saa være for sangvinskt at haabe, at en eller anden Velhaver muligen skulde kunne føle sig tiltalt af nærværende Idé og faa Lyst til, om ikke andet, saa for Kuriositetens Skyld, at gøre et Eksperiment. Med denne glade Forhaabning anbefaler jeg Tanken til ærede Læseres behagelige Overvejelse og mulige Forelæggelse — med større Effekt og større Veltalenhed helst, end her er sket — for dem, som sidder inde med Midler til at bringe den til Virkelighed. — Jeg har kun her i al Beskedenhed givet Udtryk for Tanker og Meninger, som er fremkommet under Samtale med mer eller mindre ligetænkende Personligheder, og som alle er mundet ud i Ønsket om, at der indenfor vore Kredse ret snart maatte skrides fra Tanker og Ord til Handling. Og da synes jeg, at det første Skridt til Handling burde være, at vi skaffede os vort eget veludstyrede Hjem som Midtpunkt for et udadvirkende Arbejde.

John Bøkelund.



Faste og Frugtdiæt
i
Sygebehandlingen.

En interessant Hospitalsberetning (i det vegetariske Blad »The Herald of the golden age) ved *Mich. Larsen.*

(Fortsat

I Marts 1892 for lidt over 16 Aar siden aabnede Hospitalet sig for den første Patient; siden da, indtil Juni 1908, har 1435 Patienter været behandlede, det vil sige i Gennemsnit 90 om Aaret. Den ny Behandling blev gradvis institueret siden 1903, saaledes at de 16 Aar kan deles i 2 Perioder, en 11-aarig under den gamle og en 5-aarig under den ny Behandling.

Af disse 1435 Patienter døde 159, d: 11 %; og af 793 i den første Periode døde 13 %, derimod i sidste Periode af 642 kun 8,8 %.

Hvis der nu herfra fradrages 22 Dødsfald i hver Periode af i det Hele 44 uhelbredelige Tilfælde af Tuberkulose (28) og Kræft (16), saa kommer vi til følgende Resultat: Af 1391 Patienter døde 115, d: 8 %; af 771 Patienter i første Periode døde 80 = 10,4 %, af 620 Patienter i anden Periode døde 35 = 5,6 %. — Dette store Resultat: nemlig, at Dødeligheden

aftog fra 10,4 % til næsten Halvdelen 5,6 % skyldes hovedsagelig den overordentlig store Indskrænkning af Dødsfald i typhoid Feber. Af denne Sygdom havde vi i det Hele 281 Tilfælde og mistede i det Hele 28, ɔ: 10 %. Men i den første Periode døde af 171 26, ɔ: 15 %, i sidste Periode af 110 Tilfælde kun 2, ɔ: 1,8 %.

Men det var ikke blot Tyfuspatienterne, der blev behandlede paa den ny Maade, det var ogsaa alle de andre, og her viste sig en lignende heldig Forandring: I første Periode døde 9,5 %, i sidste Periode kun 6,4 %.

Naturligvis har vi endnu ikke overvundet alle Fordomme i Publikum mod den ny Behandling, men det kommer gradvis.

Men det er ikke blot det, at der spares Liv og Penge; det viser sig ogsaa — og det er maaske den største Anbefaling for den ny Behandling — at der er næsten en fuldkommen Mangel paa Komplikationer i alle Sygdomme, og at Sygdommenes ubehageligste Symptomer svandt saa mærkværdig hurtigt. Tyfuspatienterne f. Eks. havde meget sjælden Feberfantasier, heller ikke var der hos disse Patienter særlig foruroligende Symptomer fra Tarmkanalens Side, ingen Brækninger, Luftudspændinger eller Diarrhoe, heller ikke Symptomer fra Lunger, Hjærte eller noget andet Organ. De 9 Tilfælde af Lungebetændelse, vi havde, var heller slet ikke allarmerende eller forbunden med Delirier.

Vi havde 6 Patienter med Blindtarmsbetændelse, og Operation blev ikke nødvendig i noget af disse.

Under disse Omstændigheder er Sygeplejen naturligvis bleven lettere end under den tidligere Behandling, da Diætforandring var noget ganske dagligdags, og Komplikationer med Sygdomme i an-Organer ofte gjorde Fordring paa ganske speciel Opmærksomhed og Forandringer i Behandlingen.

Saalænge vi arbejdede under den falske Forestilling, at et Menneske umuligt kunde leve mere end 10 Dage uden Næring, og da vi samtidig havde den absolut ufysiologiske Tro paa, at Næring indtaget under en akut Sygdom hjælper til at holde Patientens Kræfter vedlige og nødvendigvis maatte indgives ved Tvang, hvis den ikke blev tagen frivillig — kunde det ikke undgaas, at Patienterne ofte blev underkastede virkelig Tortur under de Fremgangsmaader, der blev anvendt til at tvinge Føde i dem.

Nu véd vi, at det at give Næring til Feberpatienter er Aarsag

til Temperaturforhøjelse og bevirker ikke blot Forlængelse af Sygdommen, men mange Komplikationer. Vi véd nu, at det var Fastekuren, der satte os i Stand til at udføre Arbejdet her i Hospitalet med den ringe Stab af Sygeplejersker, vi har, og at vi med den tidligere Behandlingsmaade vilde have behøvet i det mindste 2 Sygeplejersker til.

Fastebehandlingen har altsaa ikke blot formindsket Dødeligheden, men ogsaa Patienternes Lidelser samt Lægernes og Sygeplejernes Arbejde. Jeg er mere end taknemlig for, at jeg ved Omstændighedernes Magt blev ledet hen til denne vidunderlige Lægebehandling.

Medens jeg i tidligere Tid under den gamle Behandling maatte være forberedt paa, at Patienter med alvorlige Sygdomme kunde røve mig min Sindsligevægt om Dagen og min Søvn om Natten, og tidt virkelig ogsaa gjorde det, saa er jeg nu som Regel i Stand til at være glad og forhaabningsfuld om Dagen og kan faa min rolige Nattesøvn med Ansvaret for Patienternes Liv hvilende paa mine Skuldre, selv om de er nok saa alvorligt angrebne af akut Sygdom, saalænge jeg er vis paa, at de ikke faar Føde af nogen Slags.

Min Ængstelse og Faren for Patienterne begynder først, naar Spisningen genoptages; men i det Hele er ekstra Sygebesøgene hos Private og Hospitalspatienter blevne vidunderlig faa, siden jeg indførte Fastebehandlingen.

Den forbavsende gunstige Indflydelse af vor Behandling paa Sygdommenes Forløb kunde selvfølgelig ikke undlade at gøre Indtryk paa vor Stab af Sygeplejersker. Alle de Udlærte var naturligvis paa Grund af den tidligere Træning i andre Hospitaler til en Begyndelse stærkt forudindtagne imod Behandlingen, men uden Undtagelse blev de alle meget snart overbeviste om dens overordentlig gunstige Resultater og blev da dens begejstrede Talsmænd. De yngre Sygeplejersker, som jeg selv opdrog, tvivlede ikke et Øjeblik paa det, jeg lærte dem.

Slutningsresultatet med Hensyn til vore Sygeplejersker var, at de fleste af dem selv blev Frugtspisere og faktisk blev stærkere og sundere, end de var tidligere. Hver Gang de ikke føler sig helt vel, faster de straks, og jeg selv gør ligesaa.

I det Foregaaende har vi kun betragtet den ny Behandlings Indflydelse paa akute Sygdomme.

Hvad de kroniske Sygdomme

angaar er der jo mange, der ikke direkte foraarsager Døden, men under den sædvanlige medicinske Behandling enten slet ikke bliver bedre eller ogsaa blot forandrer Udseende. Nogle af Patienterne blev saa erklærede for inkurable, medens andre altid er under Lægebehandling med ny Klager og ny Komplikationer. Nogle Hudsygdomme, Epilepsi, Bronkitis, Asthma etc. hører til den første Slags, medens Gigt, Rheumatisme, Arthritis etc. kan være Repræsentanter for den anden Slags.

Imidlertid — jeg har set overordentlig haardnakkede kroniske Sygdomme enten bedres vidunderligt under Fastebehandling eller absolut helbredes efter en forholdsvis kort Faste, efterfulgt af ren Frugtdiæt.

De heldige Resultater i Hospitalet har ogsaa haft Indflydelse paa Hjemmene, thi meget ofte hører vi af Patienter, der bliver indlagt paa Hospitalet, eller af private Patienter, at de allerede ved de første Tegn paa Sygdom begyndte at faste.

Befolkningen i Mildura har for en stor Del mistet deres Frygt for Sygdom, især for typhoid Feber, og har stadigt faaet mere Tillid til Fastebehandlingen. Brug af frisk Frugt og Grønsager har tiltaget meget i vort Samfund, medens samtidig Forbruget af Te og Kød er tilsvarende dalet.

Og fremdeles: Vor Lære synes at have indvirket paa Dødeligheden i hele Kommunen, for vi finder her næsten samme Aftagen siden 1903 som i vort Hospital. Nedenstaaende Fortegnelse over Dødsfald i Mildura (efter Fradrag af Dødsfaldene paa Hospitalet) viser det:

1898 — 39
1899 — 32
1900 — 30
1901 — 40
1902 — 57
1903 — 34
1904 — 25
1905 — 28
1906 — 25
1907 — 26

I en stadig voksende Kommune som vor, hvor Befolkningen er forøget fra 3000 i 1898 til 5000 i 1908, maa denne Nedgang i Dødelighed nødvendigvis skyldes en eller anden mægtig Faktor; og Folk, som ved, hvor meget vi her i Mildura staar tilbage i Henseende til offentlig Hygiejne (vort Kloaksystem lader f. Eks. meget tilbage at ønske), og som paa den anden Side har bemærket, hvor ivrigt mine Forsøg her i Hospitalet er blevne iagttagne og diskuterede, saavel blandt Publikum som i Pressen, vil være enig med mig om, at

Forbedringen i Sundhedstilstanden maa skyldes Diætforandringen paa Hospitalet, som Befolkningen mer eller mindre har efterlignet.

Det gode, der skyldes den ny Sygebehandling, maa derfor beregnes ikke blot efter de i høj Grad forbedrede Behandlingsresultater og den stærkt formindskede Dødsprocent, men ogsaa i stor Udstrækning efter den hele Kommunes bedre Sundhed og formindskede Dødelighed.

Nu ved jeg meget vel, at Antallet af de iagttagne Tilfælde ər ringe, og at den Tid, hvori Fastebehandlingen har været forsøgt, har været forholdsvis kort, men Virkningerne af Behandlingen er indtruffen med en saa matematisk Nøjagtighed —, hvis Patientens Livskraft da ikke var altfor overvældende medtaget —, og den velgørende Indflydelse var saa almindelig og sikker, at jeg i den lidende Menneskeheds Interesse ansaa det for rigtigt ikke at vente længere med at offentliggøre en Beretning.

Milduras Distrikshospital har i Sandhed været Milduras Forsøgsstation gennem de sidste 5 Aar; men jeg haaber at have bevist ved mine Resultater, at mine Eksperimenter ikke blot ikke har skadet et eneste Menneske, men har været i høj Grad nyttige og heldbringende for vort lille Samfund.

Atter en betydningsfuld vegetarisk Sportsejr.

(Efter »Vegetarische Warte«.)

Der er her i Bladet jævnligt paavist, hvor stor Betydning det har for Vegetarismens Udbredelse, naar det er Vegetarer, der sejrer i de hyppige Sportstævner i Tyskland, England eller Amerika. Vi her i Norden har endnu ikke hævdet nogen fremragende Plads i saa Henseende, men forhaabentlig kommer vi vel ogsaa engang med.

I Tyskland spiller det en Rolle, at der hos de ledende Militære findes en overordentlig Interesse for alt, hvad der kan gøre Soldaterne mere letbevægelige og dygtige til Ilmarsch med fuld Oppakning, og naar det da viser sig, at ved saadanne Lejligheder de vegetariske og totalafholdne Sportsmænd gaar af med Sejren, vil disse Resultater med Nødvendighed medføre, at Soldaternes Kost vil blive forandret henimod den Ernæring, som har været Aarsag til den forøgede Kraft og Udholdenhed, og det vil da sige

en Ernæring, der indeholder saa lidt som muligt af kunstige Pirringsmidler; det vil altsaa gaa ud over Kød, Spiritus, Tobak, Kaffe og The.

Den 18. April d. A. foretoges ved Dresden en 32 Kilometermarsch med fuld Oppakning (52 Pd.). 166 Mand startede, deriblandt 120 Soldater. Disse var selvfølgelig frivillige, men opmuntrede dertil fra Krigsministeriet. Soldaterne var jo naturligvis ved stadig at gøre militære Øvelser trænede; de Sportsmennesker, der deltog, var derimod som Følge af den forudgaaede lange Vintertid saa godt som utrænede. Blandt Deltagerne fandtes 4 Vegetarer; kun 2 af disse havde virkelig Begreb om Sport, og kun de burde derfor have deltaget; Begejstring alene gør det ikke, og Nederlag skader blot Sagen.

Publikum viste en overordentlig Interesse for Kampen, hvis sidste Del sikkert bivaanedes af mere end 50,000 Tilskuere. Nr. 1 blev Vegetaren Rath, en kraftig, veltrænet Sportsmand, der allerede flere Gange har vundet netop i denne Art af Væddekamp. Næsten umiddelbart efter, at Startskudet var faldet, var han ved en vældig Spurt 20 Meter foran alle andre, blev vel en kort Tid indhentet af en berømt Sportsmand Müller, men var snart atter alene i Spidsen og fra nu af lige til Maalet. Vegetarforeningen i Dresden var fuldt paa Højde med Situationen. Straks da han var kommen ind som første Mand, udsendtes en ung Mand, der paa en lang Stang bar et hvidt Skjold, hvorpaa stod skrevet: »Vegetarisk Sejrherre Emerich Rath, Prag«, og Skjoldet blev baaret de kommende Sportsmænd og det ledsagende Publikum i Møde og vakte stormende Jubel overalt.

Sejrherren, der havde tilbagelagt de 32 Kilometer i 4 Timer $11^1/_2$", altsaa omtrent en dansk Mil i Timen, tilbagelagde de sidste 100 Meter i voldsomt forceret Gangart, og blev straks derefter ført til Krigsministeren, der ivrigt udspurgte ham om hans Maade at leve paa og hans Tilstand efter Marschen. Nr. 2 blev en Mand, der vel ikke er Vegetar, men lever strængt maadeholden, især med Hensyn til Spiritus; den anden Vegetar, der kom til Maalet indenfor den tilladte Tid, blev Nr. 9. I det hele indkom af 166: 80 Mand, men indenfor tilladt Tid o: $4^3/_4$ Time kun 34 Mand.

Vegetarerne har Aarsag til at være tilfredse, ikke blot fordi en af deres blev første Mand, men

fordi Sejren gav Anledning til, at Vegetarismen allevegne blev diskuteret som ingensinde før, ikke blot Mand og Mand imellem, men i alle Bladene; det blev et Propagandaforetagende af første Rang.

Videnskabelige Dumheder.

(Efter »Vegetarische Warte«.)

Hvad der fra lægevidenskabelig Side jævnlig skrives mod Vegetarismen, er lige siden den berømte Videnskabsmand *Virchow* for første Gang mange Aar tilbage tog til Orde i den Anledning, oftest saa haarrejsende dumt, at det kun forklares ved, at den megen Lærdom gør de gode Videnskabsmænd rasende, især den moderne Bakteriologi, der mer og mer bliver anset som Hovedhjørnesten for den hele Lægevidenskab. Som Regel behøver man vel ikke at tage sig disse Udgydelser nær, den ene optrykker som oftest, hvad Forgængeren skriver, og det er kun naar et særligt anset Navn naar frem, at Vegetarerne tager Notits deraf. Denne Gang er det en højt anset Wienerlæge, Prof. *v. Noorden* (Efterfølger af den berømte Prof. *Nothnagel*), der i »Deutschen Revue« har faaet optaget et Foredrag, der hedder: Diætetiske Tids- og Stridsspørgsmaal«, og som hovedsagelig er rettet mod Vegetarismen. Som saa mange andre Læger og Videnskabsmænd, hvis Livsførelse er den sædvanlige civiliserede og derfor grundurigtig, er det ham om at gøre at bringe denne falske Ernæring i Overensstemmelse med Videnskabens ubønhørligt fastslaaede Fakta, og da dette er ganske umuligt, bliver hans Paastande helt blottede for Logik. Han optræder i Foredraget nærmest som »Autoritet« og giver derfor ikke Grunde, men nøjes med at skælde ud. Han kalder f. Eks. Vegetarerne en »fanatisk Sekt« og ved altsaa ikke, at »Sekt« kun kan nævnes, naar der er Tale om religiøse Samfund, medens Vegetarismen som saadan intet har at gøre med Religion. Og dernæst forveksler han »Fanatisme« med »Konsekvens«, og at Vegetarer er eller bestræber sig for at være konsekvente, skal ikke benægtes; thi hvis f. Eks. Videnskaben erklærer, at Kød, spirituøse Drikke, Kaffe, The og Tobak indeholde højst skadelige Gifte, saa bestræber Vegetarerne sig for helt at undgaa saadant, og det er konsekvent, hvorimod Professoren som de fleste andre Læger holder fast derved, hvad der ganske vist ikke

er fanatisk, men til Gengæld højst ukonsekvent. At anføre alle Dumhederne i hans Artikel er der ikke Plads til; vi plukker enkelte Ting ud f. Eks: Fuldstændig hen i Vejret siger han, at »Vegetarer af mildere Grad daglig nyder 1½ Liter Mælk, 5—6 Æg og 50 Gram Ost, og deri findes allerede omtrent 100 Gram letfordøjelige Æggehvidestoffer, der i Forbindelse med, hvad de ellers nyde af Planteæggehvide, hæver Albuminmængden til en fuldt tilstrækkelig Højde.« Enhver, der kender lidt til de virkelige Forhold, ved, at saadanne Grovædere findes overordentlig sjældent blandt Vegetarer og i al Fald kun i Begyndelsen, thi selve Ophøret med Kødspiser medfører uundgaaeligt stort Maadehold. Videnskaben er forlængst kommen bort fra de 120 Gram nødvendig Æggehvide og har fastsat højst 30 à 40 Gram, men det synes den lærde Professor ikke at ane. Og saa gentager han den saa ofte fremførte Dumhed, at Vegetarerne for at kunne faa nok Æggehvide uden Kød, maa daglig indtage ca. 6 Pd. Næringsstoffer i tilberedt Tilstand, og han siger ligesom alle Kødspisere, der vil undskylde at de nyder »Kød«: »Ja, men vi spiser tillige voldsom mange Grøntsager.« Som om det skulde forbedre Sagen, at man føjer Overføring til forkert Næring.

Med Hensyn til Brug af Spiritus har han den blandt Læger saa almindelige Mening, at medens rigelig Spiritusnydelse naturligvis gør Skade, kan »lidt« Alkohol kun gøre Gavn, men som sædvanlig overlader han til enhver at tænke, hvad der skal forstaas ved »lidt«, og saa kommer han med den næsten utrolige Dumhed, at det, slet ikke at kunne taale Alkohol, er et saa stort Bevis paa Skrøbelighed, at »Nationer, der slet ikke taaler Alkohol, er ikke bedre værd end at gaa til Grunde«. Han ender sit Foredrag med at sige, at »med Hensyn til Ernæringen har Menneskeslægtens mange tusindaarige Erfaring i det hele truffet det rigtige, og man skal ikke til ingen Nytte lade sig sin Livsglæde forbitre af Teoretikere og Fanatikere«.

Det kan man kalde en Videnskabsmand, der følger med sin Videnskab!

„Solblink“

koster 1 Kr. pr. Aargang + Postpenge. Abonnement kan tegnes paa alle Postkontorer, Bogladerne, i Redaktionen, Humlebæk, samt i Ekspeditionen: Wiene, Østerbrogade 23, Kbhvn. Ø. Telef. 5029.

Røgfrit Krudt.

Mel.: Paa det jævne, paa det jævne.

Jeg ved nok, at man fortæller,
Røgen det er Visdoms Duft.
Til den Side jeg dog hælder,
Stærk er kun den friske Luft.
Naar man rigtig er omtaaget,
Det sku' Hjernen klare svært.
Nej, den Visdom er for broget,
Den faar jeg vist aldrig lært.

Paa sin Pibe Fatter damper,
Sender Røg mod Himlens Blaa.
Alt imens sin Søn han tamper,
Tænk, for han gør ligesaa.
Det er usundt, det er Sagen,
Og han er jo Barnets Ven.
Usundt Fatter! Klart som Dagen!
Saa Du Røgen, kære Ven!

Der er ogsaa dem, der tage
Sig en lille bitte Skraa.
Som om ikke Livets Dage
Gav Dig nok at tygge paa.
Skraa og Pibe, hele Klatten,
Sig Farvel det fra i Da'.
Er Du ikke væn't fra Patten,
Er det Tid, Du vænnes fra.

Vi vil styrke, vi vil samle,
Vi vil Luften rense ud.
Kom I Unge, kom I Gamle!
Til jer alle har vi Bud.
Vi vil kæmpe, vi vil vaage:
Bryd Tobakkens eviggraa,
Ovenover Sky og Taage
Der er Himlen altid blaa.

P. M. Poulsen
i »Frisk Luft«.

Bladets Læsere

gøres opmærksom paa, at det af økonomiske Grunde vil blive nødvendigt at indskrænke Bladet — enten til $^1/_2$ Ark hver Maaned eller $^1/_1$ Ark hver anden Maaned. Kun, hvis Abonnentantallet forøges tilstrækkeligt, kan det gaa som hidtil. Agitér derfor for Udbredelsen af »Solblink«.

Til Vegetarhjem.

Syd for Charlottenlund Skov.

En Dame med lidt Kapital, der vil grunde et Vegetarhjem eller lignende, anbefales at købe Villaen, Viggo Rothesvej 4. Solbeskinnede Værelser. Udsigt over Mark og Skov. Indgang til hvert Værelse fra Korridoren til to Lejligheder. Faste Prioriteter. Vurdering 26500,00. Tilbud modtages af Ejeren, som bor i Stuen. **Idor C. N. Jacobsen.**
pr. Charlottenlund. »Thalysia«.

NB. Solid Bygning. God Vedligeholdelse af Ejendom og Have. 35 Frugttræer etc.

„Solblink"s Ekspedition er overtaget af Hr. Boghandler E. Wiene, Østerbrogade 23, København Ø. Telef. 5029.

Vore Fødemidlers procentiske Sammensætning.

Af *John Bøkelund.*

(Forlagt af G. E. C. Gads Universitetsboghandel.)

Denne fortrinlige, klare og letfattelige grafiske Vægtavle (med Vejledning) kan faas til Købs ved Indsendelse af **Kr. 1 50** til »Solblink«s Ekspedition: Wiene, Østerbrogade 23, København Ø. Telef. 5029.

Abonnenterne anmodes indtrængende om,
saafremt de ikke modtager „Solblink" regelmæssigt, at klage til Postvæsenet, og hvis dette ikke hjælper, sende skriftlig Klage til:
Ekspeditionen, Østerbrogade 23, København Ø.

Lad Deres Bekendte gennemlæse Bladet, og agitér for vor Sag.



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

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

Undgaa Mellemhandlere!
Fra **Plantagen »Bøgelund«** tilsendes almindelige **Grønsager** billig til **Forbrugere.** Bestillinger bedes sendt til
Gartner **Fr. Madsen,** Humlebæk.

Vegetarisk Pensionat
Nær Skov og Strand kan faas hyggelig Pension. Gode Værelser og god Kost. Nærmere Oplysninger hos Fru *Deichmann,* Østerbrogade 9, 1. (Telef. Øbro 1657 y) eller direkte hos Frøken *Sick,* Fakse Ladeplads.

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

Annoncer til »Solblink« sendes til:
Boghandler Emil Wiene, Østerbfogade 23, København Ø. Telefon 5029.

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

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