STATSBIBLIOTEKET

SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

4. Aargang | April 1910 | Nr. 1

Degeneration.

Ved Kommunelæge *Mich. Larsen.*

Langsomt men sikkert trænger Forstaaelsen af Degenerationsspørgsmaalet frem. Stadigt mere vægtige Røster hæve sig og mane til Kamp mod de fjendtlige Magter, der truer vor Race — den ariske —, som nu i saa mange Aarhundreder har været den fornemste Kulturbærer, med Undergang. Med Fjenden menes her ikke den gule Race — der altid opstilles som Skræmmebillede —; den kommer først i anden Række, kommer som Mikroberne gør det, naar først Organismen er uden Modstandskraft.

Nej, de fjendtlige Magter er Nydelsesmidlerne, hvis hidtil stadigt voksende Herredømme som en Kræftskade underminerer Racens Sundhed — ikke blot i enkelte Slægtled, men gennem Beskadigelse af Kimen ogsaa rammer Efterslægten.

En af de Mænd, der i de senere Aar har givet det vægtigste Bidrag til Forstaaelsen af Degenerationen, er Professor *Bunge* i Schweiz. Netop i disse Dage er der paa Danmarks Afholdsbiblioteks Forlag udkommet et lille Skrift »Alkoholforgiftning og Degeneration«, der i lidt forkortet Form gengiver et af den berømte Videnskabsmands Skrifter. Det maa indtrængende anbefales enhver at ofre de 25 Ore, som den lille Pjece koster; den fortjener den videste Udbredelse, thi den paaviser tydelig, hvilken frygtelig Fare et af Nydelsesmidlerne, Alkoholen, medfører for vor Race ved at berøve Kvinderne deres Evne til at give Die; og Bunge er tilbøjelig til at antage, at denne erhvervede Mangel overføres paa Efterkommerne og ikke mere kan genvindes.

Der er næppe tilstrækkelig Forstaaelse hos Publikum, af hvor stor Betydning det er, om Barnet i Stedet for Modermælken maa nøjes med kunstig Ernæring. Netop den rigtige Næring, det vil sige den, Naturen selv har bestemt, har i den første Levetid en Værdi for Barnet, der ikke kan vurderes højt nok. Den kunstige Ernæring, f. Eks. den, der er almindeligst, med Komælk, er eller kan være saa skæbnesvanger, at Bunge derom bruger de stærke Ord, at »i alle civiliserede Lande myrdes Aar efter Aar hundredtusinder af Børn med Komælk, ja, hvad værre er, de pines langsomt til Døde«.

Der er samtidigt ved disse Undersøgelser taget Hensyn til andre Degenerationstegn, især daarlige Tænder, og i det sidste Slægtled findes der her en forbavsende Forandring til det værre; ja, ved Undersøgelse i Skolerne findes endog kun nogle faa Procent af Børnene, som har sunde Tænder. Ogsaa for Tuberkulose, Nerve- og Sindssygdomme hos Barnet viser Undersøgelserne, at de staar i ligefremt Forhold til Forældrenes Spiritusnydelse.

I Korthed samlet bliver Resultatet af Prof. Bunges statistiske Undersøgelser følgende: »At en Drankers Datter er i Stand til at amme sit Barn, er et Særsyn. Reglen er: Var Faderen Dranker, mister Datteren Evnen til at amme, og den er saa uigenkaldelig mistet for alle de kommende Generationer. Manglen paa Evne til at amme er intet enestaaende Symptom, men optræder sammen med andre Degenerationstegn — navnlig Modstandsløshed mod Sygdomme af forskellig Slags, Nervesygdomme, Tuberkulose og daarlige Tænder. Barnet faar utilstrækkelig Næring, hvorved Degenerationen vokser fra Slægtled til Slægtled og fører tilsidst, efter ubeskrivelig Elendighed, til Slægtens Undergang«.

Det er dog ikke Bunges Mening, at Alkoholnydelse er den eneste Kilde til Degeneration, men han anser den for en af de vigtigste og tillige en af dem, som lettest kan fjærnes. At den vil blive fjærnet indenfor en overskuelig Fremtid kan sluttes deraf, at Alkoholforbudet nu i adskillige Lande begynder at komme paa Dagsordenen i de parlamentariske Forsamlinger.

Om Degenerationsspørgsmaalet har ogsaa fornylig en anden Læge, Dr. *Wlassack*, holdt et højst interessant Foredrag i den akademiske Abstinensforening i Wien.

Nedenstaaende er et Uddrag deraf.

Han begynder med at sige, at den, der vil tale om Slægtens Degeneration, altid møder den Indvending, at der da umuligt kan være Tale om faretruende Nedgang, naar vi netop i vor Tid ser, hvilke vældige kulturelle Omvæltninger, der fuldbyrdes; de, der tror paa Degeneration og maler Fanden paa Væggen, forveksler Nervelægens Konsultationsværelse med Samfundet i det store og hele.

Vi maa derfor begynde med at sporge: Er det Faktum, at den ydre Kultur er i rask Fremskriden, tilstrækkeligt til paa Forhaand at afvise den Formodning, at der findes en udbredt Degeneration?

Han gør da opmærksom paa, at den menneskelige KulturVækst adskiller sig afgørende fra Dyrearternes Udvikling, idet den første vokser derved, at den stadig støtter sig paa tidligere Generationers Overleveringer i Tale, Skrift og Værktøj. I den menneskelige Historie findes 2 jævnsides løbende Strømme, den ene er den fysiologiske Udvikling, der overleveres fra Slægt til Slægt gennem Kimcellerne, den anden er den ovenomtalte Overlevering udenfor Legemet gennem Tale, Skrift og Redskaber, og det er netop denne sidste, der saa at sige har løsgjort Mennesket fra dets dyriske Forfædre. Thi ved denne faar den menneskelige Kultur en tilsyneladende selvstændig Eksistens ved Siden af de levende Hjerner. Forøvrigt er Grænsen ikke skarp, og hos Dyrene ser man, at ved Siden af de medfødte, nedarvede Instinkter, er der ikke saa ganske lidt, som Ungerne lærer med Hensyn til at undgaa Farer og opsøge Bytte direkte ved Moderens Undervisning, men Dyret er dog i allerhøjeste Grad ganske anderledes end Mennesket bestemt ved sine medfødte Evner; ere disse mangelfulde, falder Dyret snart som Offer for de omgivende Naturmagter. — Kulturhøjden i Menneskesamfundet er altsaa i et givet Øjeblik ikke blot afhængig af sine enkelte Medlemmers fysiologiske Beskaffenhed, men næsten lige saameget af det udenfor Kimcellerne nedarvede; ja, en bestemt Epoke kan særdeles godt kulturelt staa højt, uagtet deres Bærere fremviser stærke Degenerationstegn. — Traadløs Telegrafi, Flyvemaskiner, glimrende Lysteknik o. s. v. er ikke tilstrækkeligt til at begrunde en Benægtelse af Degenerationens Tilstedeværelse.

For at løse Spørgsmaalet maa man søge efter Degenerationstegn. Og her kan jo ingen nægte, at vor Tid har et stort Antal af saavel aandelige som legemlige Undermaalere. Med Rette vil man kunne indvende, at dette maaske skyldes Indflydelse fra Omgivelserne. Men at Arvelighedsforhold alligevel spiller en uhyre Rolle kan ofte konstateres, og Forfatteren anfører et særligt tydeligt Eksempel, hvor 2 Tvillingbrødre, der levede under ganske forskellige ydre Forhold, den ene i Byen, den anden paa Landet, i en fremrykket Alder begge samtidig fik Sukkersyge; dette kunde jo nok være tilfældigt, men uagtet denne Sygdom kan vise sig ved ualmindelig forskellige Symptomer, forløb den hos disse to ganske paa samme Maade; de fik de samme Nervetilfælde, begge fik samtidigt perforerende Saar paa den store Taa, derefter begge Nyrebetændelse, endvidere begge Retinitis (Øjensygdom), og de døde næsten samtidigt. Flere lignende Erfaringer opfordrer indtrængende til at søge efter medfødte Faktorer. Ogsaa Selvmordstatistiken, der viser, at de fleste Selvmord altid falder om Foraaret, hvor de økonomiske Betingelser snarest er bedst, medens de Maaneder, hvor disse er værst, December og Januar, netop har færrest Selvmord at opvise, tyder ogsaa paa, at man ikke maa regne altfor meget med ydre Aarsager, da indre Aarsager nødvendigvis spiller en stor Rolle.

I München har man f. Eks. nøje undersøgt 124 Tilfælde af Selvmordsforsøg (indtruffen i Løbet af 2 Aar) og det viste sig, at af disse 124 Mennesker var der kun én, der var sjælelig sund; alle de andre var udtalt Sindssyge, Epileptikere, hysteriske eller Alkoholister i høj Grad og endelig en Del, der uden at være helt sindssyge dog var unormale (Psykopater). Naturligvis manglede der ikke i noget af Tilfældene en eller anden Hændelse, som blev »Motiv«, der dog ofte var ringe; i et Tilfælde f. Eks. vilde Konen tage Livet af sig, fordi Manden kom for sent til Middag.

Ved Degeneration i biologisk Forstand menes der imidlertid ikke enhver Svækkelse af Konstitutionen, f. Eks. at Skænkeværter og Opvartere bliver Alkoholister eller at Filehuggere og Møllere let bliver tuberkuløse, fordi de indaande formegen Støv; der forstaas herved en Svækkelse, som nedarves. Vi har et stort Antal Sygdymme, som kan være arvelige, f. Eks. Blødersygdom, Sukkersyge, Gigt, Fedtsyge, Fejl

i Øre og Øje, især Kortsynethed; men fremfor alt er det Sindssygdom, der nedarves. Hertil maa ogsaa regnes Epilepsi, Hysteri, Neurastheni og de talrige Arter af lettere Former, som indbefattes under Navnet Psykopati.

Der er foretaget Undersøgelser med Betlere og Vagabonder, og der har vist sig nedarvet aandelig Svækkelse i ca. 50 %. Et fælles Træk for disse er, at de er uduelige til systematisk Arbejde. Denne Ustadighed, parret med Mangel paa Udholdenhed, findes hos alle nervesvækkede Individer. Saadanne Mennesker er selvfølgelig altid Genstand for moralsk Fordømmelse, de kaldes dovne, Døgenigter, Dagdrivere, men i Virkeligheden er de uden Skyld, de har en medfødt Nervesygdom. Det samme gælder alle de Mennesker, der lider af moralsk Sindssvaghed, og som er den største Ulykke for den Familie, i hvilken de findes, da de ikke eller sjældent er syge nok til at komme paa en Anstalt og ikke Forbrydere nok til at komme i Fængsel, men pine og plage Forældre og Søskende Aar ud og Aar ind.

Nødvendigvis paatrænger det Spørgsmaal sig, om Antallet af degenererede er i Tiltagende. Der er endnu for lidt Materiale til at give et afgørende Svar, men meget tyder derpaa, f. Eks. en Undersøgelse fra Kanton Bern, der viser, at Antallet af Hjernesyge siden 1872 er vokset 4 Gange saa stærkt som Befolkningen. Men vi kender to Degenerationstegn, der først i det sidste hundrede Aar har bredt sig stærkt, nemlig karierede Tænder og Manglen paa Evne til at give Die. Hvad denne sidste angaar, maa den have været meget sjælden i tidligere Tid, thi den ældre medicinske Literatur udtaler intet herom, og vi ved sikkert, at den er saa godt som ukendt blandt Østens Folkeslag. Det viser sig nu, at Hyppigheden af karierede Tænder staar i Forhold til, hvorlænge Børnene har faaet Modermælk, ligeledes at den gennemsnitlige Præstation af Skolebørn afhænger deraf, og fremdeles, at Kassation af Værnepligtige tiltager med Diegivningens Aftagen.

Et Menneskes Skæbne er altsaa væsentlig afhængig af, om det er Diegivning eller Opflaskning, der har haft Overtaget.

Maaske er disse Fakta ikke tilstrækkelige til at bevise, at Degenerationen tiltager, skønt det er højst sandsynligt, men de viser i hvert Fald, at den er der og at der maa kæmpes derimod.

Som en af de vigtigste Dege-

nerationskilder melder sig da Alkoholen. Ved Eksperimenter paa Dyr viser det sig, at alkoholiserede Forældre frembringe svagelige og misdannede Unger; mange af Ungerne er tillige dødfødte. Den finske Videnskabsmand *Laitinen* har i den allersidste Tid paavist det samme for Menneskets Vedkommende. Af andre Undersøgelser ved vi, at det især er Hjernen, der lider ved Forældrenes Alkoholisme.

Som før omtalt er det Prof. Bunges endnu ikke afsluttede Undersøgelser, som fremfor alt har vakt Opsigt. Undersøgelsesmaterialet har han delt i 4 Klasser, eftersom Alkoholnydelsen er 1) ikke vanemæssig, 2) vanemæssig, men maadeholden, 3) vanemæssig, umaadeholden og endelig 4) rene Drankere. Der er selvfølgelig andre Degenerationskilder end Alkohol, men saavel Bunge som Wlassack synes at mangle Blik for, at det da først og fremmest er de andre Nydelsesmidler: Kød, Tobak, Kaffe, The og Cacao, hvilket vel sagtens hænger sammen med den sædvanlige Sky hos Læger for at komme ind paa Vegetarismen, da de selv anvender disse Nydelsesmidler og derfor instinktmæssig ikke holder af at tale derom. Men sikkert er det, at om ogsaa Samtiden ikke har studeret disse og deres Virkninger saa nøje som Alkoholen, saa vil man i Fremtiden blive nødt til at beskæftige sig dermed.

Naar Degenerationen først er der, er den desværre vanskelig at komme af med igen, og heri er naturligvis Kulturbetingelserne Skyld. I et Dyresamfund kan der overhovedet ikke findes degenererede Individer ret længe, derfor sørger Kampen for Livet; de svageste bukker under og i Reglen altid, før de har faaet Tid til at forplante sig. I Menneskesamfundet ender det vel ogsaa med de degenererede Slægters Barnløshed, men det kan vare saa fortvivlet længe, og man ser desværre mange Familier kæmpe med Degenerationens dunkle Magter og leve under navnløse Kvaler, uden at Frugtbarheden synligt formindskes.

»Hvad gør man da i Menneskesamfundet mod Degenerationen? Ja man forsøger at helbrede de degenererede, man plejer dem og man prædiker Moral for dem. Og hvad opnaar man dermed? Ja, egentlig kun, at man forlænger deres Kval. Det er bedre at se Sandheden lige i Ansigtet og aabent sige, hvad dog alle Nervelæger meget vel ved, at de Paladser, man bygger for de degenererede, kun med største

Urette kaldes Helbredelsesanstalter. Virkelige Degenerationstilstande helbredes ikke. I bedste Tilfælde kan man — figurligt talt — give disse ulykkelige en Krykke. Og naar alt kommer til alt er det slet ikke de sværest degenererede, de udtalt sindssyge, der er de ulykkeligste; den haardeste Lod rammer dem, der staar paa Grænsen af den aandelige Sundhed, dem, der egentlig ikke egner sig til at være i Frihed og dog ikke er modne til Sindssygeanstalten. De er for sig selv og Omgivelser en stadig Kilde til Sorg og Fortvivlelse, ingen, der ikke har prøvet det, kan gøre sig Forestilling om i hvilken Grad, thi disse ulykkelige Væsener kan meget vel have en Forestilling om, hvad et sundt Sjæleliv vil sige, og hvilken Lykke det vilde være at eje det. Dem er det, som fortvivlet søger Hjælp hos alle Himlens og Jordens Magter og saa saare sjældent finder den. Men det er ogsaa dem, der repræsenterer det daarlige Humør i Menneskeheden, som ud af deres Hjernes Erfaringer betragter hele Verden som et stort Hospital og i Nedgangstider ogsaa formaar at tvinge de sunde ind under denne Lære: Men dem er det ogsaa, hvis Udseende alene er nok til selv hos Mennesker med et uromantisk Gemyt at vække Længsel efter fordums barbariske Tider, hvor man vel slog hinanden ihjel, men ikke lavede sig selv og andre til ynkelige Svæklinge.

Men der prædikes ogsaa Moral for de Degenerede. Man siger, at saadan noget beror paa den moderne Slaphed og Tøjlesløshed. Disse Mennesker, som kaldes syge, de skal bare beherske deres Nerver, saa er alting, som det skal være. Ja, naturligvis skal de det, og det maa Nervelægen ogsaa stadigt sige til sine Patienter. Men det Menneske, der ikke vil nøjes med at holde sine normale Driftet i Tøjle, men skal beherske sine »Nerver«, han er og bliver syg. Han er et Menneske, der er nødt til at anvende Hjerneenergi paa noget, som hos sunde Mennesker ikke koster mærkbar Anstrengelse; han hører til dem, der aldrig bliver rask, han kan i det højeste naa til at faa en »Krykke«. Den biologiske Udvikling af Hjernen beror netop derpaa, at der ikke bliver Brug for den bevidste Vilje ved en stor Del af dens Funktioner. Lad os en Gang følge et degeneret Barns Levnedsløb: Med Kunsthjælp bliver Moderen forløst, maaske opereret ved det konservative Kejsersnit, for at

hele Historien om muligt kan gentage sig. Moderen er en optaget Fremskridtsdame, der er Medlem af en Forening, som uddeler Præmier til den, der selv kan amme sit Barn. Det forsøger hun altsaa. Og se! hvad hendes Forfædre i utallige Aarhundreder med Lyst og Glæde har kunnet gøre, det lykkes virkelig ogsaa for hende, under Opmuntring fra Omgivelserne og i Haab om en Præmie. Men efter nogen Tids Forløb begynder Mælken at mindskes. Dog, Lægen træder til, masserer Brysterne, giver Forskrifter om, hvor tidt Barnet skal lægges til, forordner Lactogen o. s. v. Med Nød og Næppe gaar det — skal vi sige 4 Maaneder. Med største Tilfredsstillelse bogfører Lægen dette Tilfælde i sin Statistik, der er rettet imod de slemme Degenerationsteoretikere. Men nu betræder et Produkt af menneskelig Skarpsindighed, det Soxlettiske Mælkekogeapparat — eller maaske noget endnu nyere — Skuepladsen. Vel ødelægger man foruden Bakterierne højst sandsynligt adskilligt værdifuldt i Mælken; men nuvel! Barnet tager til i Vægt. Men snart kommer nye Lidelser. Enhver Tand, der bryder frem, er en Katastrofe; det kommer til vedvarende Diarrhoe og til Krampetilfælde. Barnet overstaar dem, men det lærer sent at gaa, Benene krumme sig, og Barnet er blegt. Men Lægevidenskahen er mægtig, den kan gøre Benene noget mindre krumme, og for Blodmanglen er der jo Hæmatogen, thi Blodpølse er altfor ligefremt og billigt, og Hæmatogenfabrikanten skal gerne være Millionær. Saa gaar det videre en Tid. Barnet skal i Skole; dér er en Skolelæge, som snart konstaterer, at Barnet har svulne Kirtler. Det bliver da med Feriekoloni sendt til Kysten. Kommer hjem betydelig bedret. Næste Skoleaar konstateren Lægen, at Barnet altid sidder med aaben Mund, og Lærerne konstaterer jævnlig Uopmærksomhed i Timerne. Intet Under, thi der er Svælggranulationer. Barnet bliver opereret, straks bedres dets Præstationer. Men nu begynder Tandsmerterne; Skolen har dog lige faaet en Skoletandlæge, saa det kan der nok raades Bod paa. Tænderne bliver plomberede, og Barnet faar den allernyeste antiseptiske Tandbørste. — Men i Skolen gaar det ikke rigtigt, trods den allerbedste Pædagogik. Barnet er snart apatisk, snart irritabelt. Det bliver flyttet hen i en Hjælpeklasse, men det tager det arme

Væsen sig saa nær, at det styrter sig ud af Vinduet. Det bliver reddet — til Glæde for Forældrene i hvert Fald — om til Glæde for sig selv er et andet Spørgsmaal.

Men lad os bryde af her. Til hvilket Kapitel af Patologien den videre Livsbane fører, maa staa hen; det er vanskeligt at sige, der er mange Muligheder. Men lad os bare ikke glemme, at Lidelseskæden ikke bryder af her, men sandsynligvis vil faa en Fortsættelse i Barnets Efterkommere.«

»Misforstaa nu ikke denne noget bitre Skæmt, det er ikke Lægebehandlingen jeg vil til Livs, ikke Foreningen til Belønning for Diegivning, ikke Feriekolonier eller Skolelæger; jeg ønsker endog, at alt dette maa trives rigtig godt. Jeg vil kun sige: Vi har mistet enhver naturlig Maalestok for, hvad den praktiske Lægekunst bør give. Vor intellektualistisk-tekniske Tidsalder er ude af sig selv af Henrykkelse, naar Lægekunsten igen opfinder en ny »Krykke«. Vi glemmer, at disse Kunststykker forholder sig til Naturens store, simple Fremgangsmaader som et Teatermaskineri til Solsystemet. Vi glemmer, at Lægekunstens ideale Opgave ikke er den stadig at finde ny Helbredelsesmetoder for ny Sygdomme, men at gøre sig selv overflødig«.

Efter disse udmærkede sande Ord kommer Forfatteren med nogle højst mismodige Betragtninger over, at det jo kun lidt kan nytte at forbedre Omgivelserne, selv om man med et Slag fik ideale, sociale, hygiejniske Forhold, sund Næring og Bolig, sunde Arbejdssteder, tilstrækkelig kort Arbejdstid o. s. v., saa vilde vi dog bringe den nedarvede Degeneration med over i de ny Forhold. Og han henviser til, at ligesom Proletariatet har sine Landstrygere, saa har de velhavende Klasser forholdsvis lige saa mange Dagdrivere og Parasiter, der lever af andres Arbejde; kun ender de ikke paa Landevejen og i Kroerne men paa Væddeløbsbanen og i Monaco. Fødte Forbrydere er forholdsvis sjældne, men snyltende Eksistenser er der nok af, og de vil findes, saa længe der er Faktorer, der baade frembringer og vedligeholder Degenerationen.

»Men saa gælder det virkelig at tage fat og da nærmest paa de Faktorer, der frembringer Degeneration. Af dem kender vi i al Fald nu Alkoholen tilstrækkeligt til at kunne sige, at Totalafholdsstandpunktet er i fuldt Maal berettiget. Bunges Statistik

viser jo, at med Nydelsesgraderne stiger Antallet paa degenererede Efterkommere. Men man maa ogsaa tænke paa de Faktorer, som opretholder Degenerationen og disse er bl. a., at i Menneskesamfundet findes ikke den Kamp for Livet som blandt de vilde Dyr, hvor det er den svageste, der gaar til Grunde. I Menneskesamfundet bliver netop en stor Del af de svageste støttet og holdt oppe af humane Grunde; Samfundet giver dem en »Krykke«, medens paa den anden Side Tusinder og atter Tusinder af sunde Børn ved Fattigdom forhindres i at udvikles sundt. Og det er desværre noget, der ikke *kan* forhindres under denne Samfundstilstand.

Det eneste, der da kan tænkes, er, at Oplysningen om disse Forhold vil have den Indvirkning paa i al Fald en Del af de Degenerede (Tuberkuløse, Alkoholister, Sindssyge o. s. v.), at de, selv om de ikke fuldtud resignerer og lever i frivilligt Cølibat, saa dog renoncerer paa at faa Børn, og at til Gengæld de sunde eller i al Fald forholdsvis sunde Individer kun vælger sig sunde Ægtefæller med det Formaal kun at efterlade sig sunde Børn.

»Men,« som Forfatteren siger, »det strider imod Tidsaanden«. De fleste Dannede forestiller sig Ægteskabet som en Slags aandrig Samtale, hvor man kan overlade det øvrige til Fødselshjælperen, Soxlethapparatet og Børnelægen, kort sagt til det, som for disse stakkels Hjerner staar som »Videnskabens Fremskridt«. Vi skal saamænd ikke hindre dem i den Morskab, men skal dog skrige disse Mennesker ind i Ørene, at de ingen Ret har til at lade deres Barn betale derfor.« Og Forfatteren fortsætter senere: »Lykkes det os ikke at byde Degenerationens Magter tilstrækkelig Modstand, saa er vor (den ariske) Kultur alvorlig truet. Situationen er farligere nu end nogensinde før i Menneskehedens Historie. Vi kan ikke regne med de Reserver, som tidligere Perioder kendte. Thi vel har man altid vidst om Byernes Degeneration, men man vidste ogaaa, at uden om dem stod en stor Reserve af en forholdsvis sund Landbefolkning. Men dette er nu forbi. Stadigt flere Mennesker kommer ind under de samme Eksistensbetingelser som i Byerne. Alkoholnydelsen, der tidligere var en Forrettighed for de velhavende — for Almuen var det kun ved festlige Lejligheder — er nu almindelig udbredt. Og den moderne Industri med sine Folke-

vandringer, Jernbanerne, Militarismen bevirker en ganske anderledes Blanding af Befolkningerne end tidligere, hvor der var en relativ Isolering af de degenererede Slægter i Stæderne. Overser vi disse truende Tegn, da bliver det maaske for sent for vore Efterkommere til at forhindre Kulturens Forfald. Maaske er vi da blevne endnu humanere, maaske er da den Tid kommen, som Goethe engang med Gysen saa nærme sig, da vi gensidig skulde yde hverandre Tjeneste som Sygeplejere. Lad os gøre, hvad vi kan for at undgaa dette, og lad os blive enige om, at vor Humanitetsfølelse er altfor ensidigt indstillet paa at hjælpe. Vi *skal* hjælpe — selvfølgelig — men et højere Formaal maa det blive os at faa Børn, som ingen Hjælp behøver.« Og Forfatteren slutter med at sige, at »vi maa lære at forstaa, at den Kultur, der gaar i Arv til os, ikke kan erstatte de skabende Kræfter, der resulterer af sunde Kim.« Og han henviser til, hvorledes ved Oldtidens Slutning, trods den nedarvede høje Kultur, det aandelige Liv blev et Vrængbillede af, hvad det skulde være, fordi Kulturbærerne var ganske degenererede, hvorimod vi, naar Blikket vendes mod Tysklands Historie i det 18. Aarhundrede, ser, hvorledes der fra det fattige paa mange Maader slavebundne Folk ligefrem eksplosionsagtig fremgaar de Begavelser, der skaber Tysklands Literatur, Kunst og Videnskab i den nyere Tid. Bagved Kulturens ydre Betingelser staar som den sidste Grund Fremkomsten af ny Variationer af sunde Hjerner, der skaber det Ny. Denne Proces og med den Kulturen er det, som Degenerationen truer, og derfor er det, at vi maner til Kamp mod Kulturens Fjender.«

Dette Uddrag af Dr. Wlassacks betydningsfulde Foredrag er vel egnet til at vække Tanker. Hans stærke og manende Ord om Degenerationens Farer er næppe for stærke, men derimod har man nok Grund til at blive mistrøstig, naar man ser hans Udtalelser om, hvad der kan og bør gøres derimod. Som frembringende Degenerationsaarsag synes han jo kun at anerkende Alkoholismen, thi som Afholdsmand har han ligesom Prof. Bunge fuldt forstaaet dette Nydelsesmiddels uhyre Fare. Havde de to Forfattere nu tillige været Vegetarer, vilde det sige det samme som, at de ogsaa havde været frigjorte for de øvrige Nydelsesmidlers Slaveri, og med Frejdighed vilde de da have nævnt det eneste, men vistnok

ogsaa fuldtud tilstrækkelige Middel mod Degeneration, nemlig Opgivelsen af alle de kunstige Nydelsesmidler — det vil sige Vegetarismen i udvidet Forstand.

Den bevidste Opfyldelse af vore naturlige Livs- og Sundhedsbetingelser vil blive det Feltraab, der vil samle alle dem, der i Fremtiden vil forsøge paa at frelse den ariske Kultur og ikke vil overlade Jorden til den gule Race.

Saavel Dr. Wlassack som Prof. Bunge ser uden Tvivl altfor sort, naar de udtaler, at den engang indtraadte Degeneration er en Slægtsforbandelse, der ikke mere kan hæves; saaledes naar Bunge erklærer, at naar Moderen har mistet Evnen til at give Die, har Døtrene og deres Efterkommere ogsaa mistet den for bestandigt. Der er for faa Erfaringer til at udtale sig saa absolut; dette Degenerationstegn saavel som de degenererede Tænder er jo kun et Par Slægtled gammelt. Men det er heller ikke paa Forhaand sandsynligt, thi vel er det utvivlsomt saaledes, at en degenereret Kim kan aldrig udvikles til et helt normalt Væsen — som Ordsproget siger: »Den, der er slaaet til en Skilling, bliver aldrig til en Daler«. Men det degenererede Individ indeholder selv i sine Kønskertler ikke et enkelt, men mangfoldige Kim, og heldigvis ikke alle disse er degènererede. Erfaringen viser tilstrækkeligt, at fra Foreningen af 2 endog i høj Grad usle Slægter *kan* der fremspire den ædleste Menneskeplante, der lader haant om det gamle Ord, at Træet skal kendes af dets Frugter. Selv om et saadant Held er sjældent, saa kan der dog være en Mulighed for, at en ideel fysisk Opdragelse af et ikke altfor degenereret Barn kan bevirke, at det er de gode Spirer, der kommer til fuld Udvikling, medens de daarlige trænges tilbage, og maaske ogsaa ved fortsat naturlig Levemaade de daarlige Kim kan trænges tilbage og Slægtdegenerationen derved gradvis hæves.

Tager vi den Skildring af den degenererede Barneudvikling, som Dr. Wlassack har givet, saa er der for mig efter 20 Aars Erfaring som Naturlæge ingen Tvivl om, at Udviklingen var bleven helt anderledes, hvis man, i Stedet for at benytte den moderne Lægevidenskabs »Krykker«, havde ladet Barnet saa tidligt som muligt som Erstatning for den svigtende Modermælk faa Del i ren Frugtnæring og vedbleven saa længe som muligt med denne, medens samtidigt de andre Sund-

hedskilder, frisk Luft, Sol, passende Forhold mellem Hvile og Bevægelse, ingen Bebyrdelse af Hjernen med Skolens i saa mange Henseender taabelige Hukommelsesstof, nok skulde holde saavel engelsk Syge som al anden Daarlighed borte. Den, der har set, hvorledes vegetariske Børn af alt andet end sunde Forældre trives, véd, at der ikke er Grund til at fortvivle. Men at kæmpe mod Nydelsesmidlerne og leve efter Vegetarismens simple Grundsætninger, det er det samme som alvorligt at stræbe efter at erhverve de naturlige Instinkter tilbage, og da behøves ikke mere nogen af Lægevidenskabens Krykker. Naturen hjælper sig selv, og de degenererede Slægter kan atter blomstre op.

Men andre Midler er der heller ikke: en Kunsthjælp gives ikke. Love imod de degenereredes Forplantning er den rene Utopi. Kun Naturen alene kan hjælpe. Videnskaben, der er Udtryk for den højeste menneskelige Fornuft, har for saavidt indset det; der mangler, at Videnskabsmændene ikke blot teoretisk skal indrømme det, men ogsaa praktisk handle derefter, det vil sige befri sig for Nydelsesmidlernes Tyranni.

Sundhedspleje.

(Efter »Helsebot«, populært norsk Tidsskrift).

Aandedrætsøvelse.

Af største Betydning for Sundheden er et kraftigt Aandedræt i ren Luft. Som Musklerne forfalder, naar de ikke bruges, saa bliver ogsaa Aandedrættet svagere, Brystet falder ind, og vi bliver kroget i Ryggen, hvis vi ikke øver det. Tag dig derfor hver Morgen en Tur ud paa Verandaen, eller staa foran et aabent Vindue, og træk Luften langsomt ind samtidig som du hæver dig op paa Tæerne og fører Armene fra Siden og opad, indtil de mødes over Hovedet, staa saadan nogle Øjeblikke, træk dig saa langsomt tilbage i Udgangsstillingen, medens du langsomt puster ud. Kendskabet til Aandedrætsøvelsernes store Betydning stammer oprindelig fra det gamle Indien, derfra udbredtes det til Persien og Japan, og en Mængde Øvelser er kendt, som alle har en eller anden speciel Virkning.

Hvor ofte skal vi spise?

Naar vi er godt sultne, ellers ikke. Spiser man koncentreret Føde, f. Eks. haardt Brød med dygtig fed Ost og Smør paa og

Sødmælk til, saa klarer man sig med et Maaltid om Dagen, men spiser man almindelig middelkraftig Mad, saa passer to Maaltider bedst. Søvn regnes lige saa godt som et Maaltid. Der bør derfor være en 4 Timers Tid mellem Søvn og et Maaltid. Selvfølgelig varierer det meget ved Beskæftigelsen og hvor meget vi spiser ad Gangen.

Træg Mave, Kardialgi,

er hyppige Foreteelser i Nutiden. Det kommer af, at vi spiser for ofte, eller for meget og koncentreret Mad, og Lægemidlet er simpelt nok — at spise mindre og sjældnere. Af afførende Midler bør man ikke bruge andet end frisk Frugt, Svedsker eller Figener om Aftenen. Al Medicin hjælper kun for en Tid og anretter anden Skade paa Fordøjelsen. Man maa gribe Ondet ved Roden og fjerne Aarsagen. Ligesom vi ikke magter at udføre mere end en vis Mængde almindeligt Arbejde i Længden, saa magter vi heller ikke at producere mere end et vist Fordøjelsesarbejde. Paatager vi os mere, saa resulterer det i Overanstrængelse, og det hele Maskineri kommer i Uorden.

En god Regel er ikke at tage ny Mad til sig, før Legemet har skilt sig af med Resterne fra et foregaaende Maaltid. Udebliver Afføringen en Dag, saa spis ikke, før den har indfundet sig igen. I det hele taget bør man holde op at spise, naar man mærker, at noget er i Uorden i Maven, man gør blot ondt værre ved at fylde ny Mad i den. Dette skulde være selvindlysende, men hvor ofte hører vi ikke, naar én er daarlig: »Prøv at spise lidt, maaske bliver du bedre.« Noget værre kan man ikke foretage sig; naar man er syg, da faar man nøjes med at slukke Tørsten, og være forsigtig, naar Lysten til Mad indfinder sig igen. Faste var med Rette anset som en god Kur i Fortiden; det er vidunderligt, hvordan Legemet kan rydde op, naar det blot faar Lov at være i Fred for Fordøjelsesarbejdet en Stund.

Er ikke dét gavnlig for os, som vi kan lide?

Mange resonnerer som den store Filosof Herbert Spencer, som slutter, at Børn har godt af Sukker, fordi de kan lide det. Der ligger en rigtig Tanke til Grund herfor, thi vi bør absolut synes om, hvad vi spiser, men deraf følger ikke, at vi kan spise alt, hvad vi kan lide. Thi hvor skriver f. Eks. Børns Forkærlighed

for sødt sig fra? Jo, den skriver sig fra Fortiden, da Mennesket kendte den søde Smag fra Sukkerrøret, søde Frugter og Honning, og Erfaringen lærte dem, at disse Fødemidler var gode. Men af at Sukkerrør og søde Frugter er gode følger ikke, at kemisk rent Sukker er saa gavnligt, og om Sukker i og for sig kan være godt nok, saa følger ikke deraf, at det nydt sammen med anden Mad er lige godt.

= Vegetarisk Kursted =

ved Holmenkollen, Norge. · Midtstue-Sanatorium,

200 Meter over Havet,

anbefaler sig saavel for syge som friske.

Fast Læge. Badebehandling og Massage. Moderne indrettet.

Sundt Sted. Vintersport.

Moderate Priser. **Forlang Prospektus.**

Dansk Vegetarisk Forening

har til Formaal at udbrede Kendskab til **vegetarisk Levevis** og modarbejde Brugen af skadelige Nydelsesmidler.

Enhver, der har **Interesse** for dette Formaal, kan blive Medlem. Der afgives **intet Løfte!**

Kontingentet: 3 Kr. aarlig (et Ægtepar 4 Kr.) i København, Medlemmer under 20 Aar 2 Kr. Udenfor København er Kontingentet det halve. Heri er indbefattet Betaling for Medlemsbladet.

Formand: Kommunelæge **Mich. Larsen,** Store Kongensgade 25. Kasserer: Boghandler **Wiene,** Østerbrogade 23, modtager Indmeldelser. Sekretær: Redaktør **J. Bøkelund,** Humlebæk, modtager Henvendelser om Afholdelse af Foredrag og praktiske Kursus i veget. Madlavning.

Undertegnede indmelder sig herved i »Dansk Vegetarisk Forening«

Navn ..... *Stilling* .....

Adresse .....

„Solblink"s udkommer foreløbig kun med 6 Numre om Aaret.

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 i enhver Boghandel eller ved Indsendelse af **Kr. 1,50** til »Solblink«s Eksp.: Wiene, Østerbrogade 23, Kbhvn. Ø. Telf. 5029.

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 Ladepfads.

„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.

Alle Vegetarer

bør være Medlemmer af

„Dansk Vegetarianerforening".

Kontingent 3 Kr. om Aaret.

(Et Ægtepar 4 Kr.)

Foreningens Adr.:

St. Kongensgade 25, 2. Sal.

Medlemmerne faar „Solblink" frit tilsendt.



Bøgelund-Jensen,

Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR

til vegetarisk Husholdning.

Telefon H. 803

Vegetariansk Restaurant,

Løvstræde 8, København.

L. Jørgensen Kirkelykke.

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

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

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.