SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

5. Aargang | August 1911 | Nr. 4

Tobakkens skadelige Virkning paa Synsorganet.

Af Kommunelæge *Mich. Larsen*.

Lægespecialisterne kan berette udførligt om Tobakkens Indvirkning paa de Organer, hvormed de særlig har beskæftiget sig; og da jeg i mange Aar har givet mig specielt af med Øjensygdomme, har jeg haft rig Lejlighed til at se Forstyrrelse af Synsvirksomheden ved Tobaksforgiftning, og Erfaringen har lært mig, at Øjnene er et af de første Steder, hvor denne Forgiftning ytrer sig.

Den viser sig paa følgende Maade: Vedkommende klager over at have Fornemmelse af »Sand i Øjnene«, det ene eller begge, og kommer til Øjenlægen i den Tro, at der findes et Øjenhaar eller et andet fremmed Legeme, der sidder og gnaver. Særligt mærkes denne Irritation, naar Synet bruges til Læsning, Skrivning eller Haandarbejde. Ofte er Øjnene tillige let tilkli-strede om Morgenen, og Sol- eller Lampelys ret generende. Undertiden kan Vanskeligheden ved at bruge Synet være saa stor, at Patienten frygter for, at der er en meget alvorlig Synslidelse til Stede.

Ved Undersøgelsen findes som Regel mærkværdig ringe ydre Abnormiteter, men Slimhinden plejer at være noget rødere end ellers, og Øjenlaagsranden kan være noget svullen, men meget ofte er disse Forandringer saa ringe, at man er tilbøjelig til at tro, at Patienten overdriver sine Fornemmelser. Sygdommen miskendes meget ofte for en let Betændelse eller Slimhinde-Katarrh, og der forordnes Inddrypning eller Badning med de sædvanlige Midler mod »Træk i Øjnene« Zinkvand og Sublimatvand osv., der ikke plejer at hjælpe og foraarsager betydelig Svie;

Sygdommen er noget helt andet og bestaar i en Overfyldning med Blod i Bindehindens Blodkar, fremkommen ved en Lammelse af de sympatiske Nervetraade, som forsyner de fine Muskeltraade i Blodkarrenes Vægge.

En saadan kan meget vel skyldes andre Aarsager end Tobak, f. Eks. Spiritus; men man kan slutte, at Tobakken er Grunden, naar der samtidig findes andre karakteristiske Symptomer, f. Eks. en udtalt sygelig Rødme af Svælgets Slimhinde forbunden med Torhedsfornemmelse og megen Slimdannelse, og man samtidig erfarer, at Besværlighederne fra Øjnenes Side altid er meget værre, hvis Patienten den foregaaende Aften har opholdt sig i Lokaler med megen Tobaksrøg.

Patienten behøver forøvrigt ikke at ryge saa overdrevent meget i Sammenligning med andre Rygere for at faa disse Symptomer; men ved Undersøgelse af Familiehistorien finder man ofte, at Fædrene har været stærke Rygere og maaske uden selv at have følt Ulemper, har overført Forgiftningen til deres Efterkommere i Form af et for Tobak særlig omtaaleligt Nervesystem.

Og i hvert Fald finder man, at hvis de omtalte Symptomer skyldes Tobakken, svinder de forholdsvis hurtigt ved at ophøre med Brugen.

I sig selv er denne Lidelse ingenlunde farlig, og som første Tegn til en Nikotinforgiftning er den endog ret heldig, thi den vil stadig paaminde Patienten om de Pligter, han har mod sin Sundhed. Thi trodser han Paamindelsen og vedbliver med at bruge Tobak, da angriber Giften Øjet paa en langt farligere Maade, eller andre Organer, og hyppigst er det da vel Hjertet, der kommer til at holde for, først med nervøse Tilfælde — Hjertebanken og uregelmæssigt Hjerteslag — senere virkelig saakaldet organisk Hjertesygdom.

Det er langt hyppigere, end man tror, at den egentlige Dødsaarsag ved Hjertesygdomme er Nikotinen.

Paa Synssansen kan Forgiftningen ogsaa vise sig paa en yderst alvorlig Maade, nemlig derved, at selve Synsnerven angribes, saa at Nervetraadene gradvis svinde ind med uhelbredelig Synssvækkelse eller komplet Blindhed til Følge, det man kalder »den sorte Stær.«

Hvor Patienten samtidig har nydt megen Spiritus, kan det være vanskeligt at afgøre, hvilken af de to Gifte, der har den største Skyld, men sikkert er det, at om de end tilsammen har mere ødelæggende Virkning, kan de ogsaa hver for sig have det ovenomtalte sørgelige Resultat.

Men forøvrigt er der ikke nogen Del af Nervesystemet, saavel det

centrale (Hjerne og Rygmarv) som det perifere (Nerver og Sansorganer), der ikke kan angribes mer eller mindre.

Erfaringsmæssigt er Tobakken det Nydelsesmiddel, der er vanskeligst at blive af med. Jeg har hørt adskillige Patienter sige — og det i fuldeste Alvor —, at de vilde hellere dø end ophøre med Tobakken, og jeg har ogsaa set dem blive taget paa Ordet.

Tobakken er *aldrig* — og der findes ingen Undtagelse — til Nytte; den kan ligesom Alkoholen kun gøre ét, nemlig virke ødelæggende paa Menneskeslægten, og skønt Brugen deraf kun er ca. 300 Aar gammel, har den paa sin Samvittighed en meget stor Part af den Degeneration, der paa saa mange Omraader er tydelig i den nulevende Slægt.

Danske Læger om Tobaksrygningens Skadelighed.

Dr. *H. Adsersen*: Jeg har gentagne Gange set unge Mænd i 17—18 Aars Alderen frembyde tydelige Symptomer paa kronisk Nikotinforgiftning (blegt Udseende, Hjertebanken, Svimmelhed, nervøs Rysten, Forstoppelse).

Prof. Dr. med. *A. Gronbech*: Det er mig en daglig Kilde til, jeg kan næsten sige Pine, at møde rygende Børn, saa overbevist er jeg om Skadeligheden af Tobaksbrugen for dem.

Dr. *M. Hindhede*: Hovedfaren ved Tobak — og andre lignende Giftstoffer — er, at den arbejder saa lumsk og umærkelig, saa Skaden først kan paavises, naar det allerede er for sent, dels fordi Skaden ikke fuldt ud kan repareres, og dels fordi Patienten er bleven saa forfalden til Nydelsen, at han (eller hun) *ikke kan* stoppe.

Distriktslæge *Aug. Thierry*: Næst efter Alkohol er Tobakken sikkert det, der ved den kroniske Forgiftning bidrager mest til Slægtens Degeneration.

Landsforeningen „Bort med Tobakken" for Danmark

er et Led af den organiserede internationale Anti-Tobaksbevægelse, som i de forskellige Verdensdele i den nyere Tid har optaget Kampen mod Tobakken. I Danmark blev denne Bevægelse rejst 1905 af en ung Mand, Journalist *N. P. Ostergaard*, i Forening med Realskolebestyrer *Carl Jensen*, Glostrup, og Kommunelærer *P. Friborg*, Kobenhavn.

Landsforeningen »B. m. T.« har, i Overensstemmelse med sit Navn, ifølge Lovenes § 1, til

Formaal »*ved alle lovlige Midler at modarbejde enhver Brug af Tobak*«. Foreningen har i særlig Grad sin Opmærksomhed henvendt paa at modvirke Børns Tobaksbrug og har bl. a. energisk kæmpet for gennem Lovforbud at hindre Børns Arbejde i Tobaksfabrikker. Foreningen søger gennem Afholdelse af Foredrag, Udbredelse af Skrifter og Korrespondanceartikler, samt gennem sit Organ »*Frisk Luft*« (1 Kr. pr. Aar), i størst mulig Udstrækning at udbrede Kundskab om Tobakkens skadelige og ødelæggende Virkninger i hygiejnisk, saavel som i moralsk og økonomisk Henseende. Til Bestridelse af Udgifterne ved denne Virksomhed, har Foreningen hidtil maatet nøjes med egne noget knapt beskaarne Indtægter og har forgæves anraabt Regering og Rigsdag om et højst nødvendigt aarligt Bidrag.

Landsforeningen »Bort med Tobakken« er organiseret i Lokalforeninger, for Øjeblikket 15, som fordelte ud over Landet, tilligemed en Række spredtboende Medlemmer, udgør en Styrke paa ca. 1500 Medlemmer. Udenfor Landsforeningen findes desuden flere Lokalforeninger, som endnu ikke har tiltraadt Hovedorganisationen.

Den i de senere Aar fremtrædende, ret kraftige, almene Opposition mod Tobakken, som ytrer sig paa mange Maader Landet over, ikke mindst hos den opvoksende Ungdom, og som er et glædeligt Tidens Tegn, skyldes i første Række B. m. T.s Bestræbelser.

I København er B. m. T. repræsenteret ved Lokalf. »*Alfa*«, hvis Formand er Bogbinder *I. Clausen*, Søndre Alle 31, Valby. Indmeldelse i denne Forening, der tæller et betydeligt Antal Medlemmer, kan ske gennem Urtekræmmer *Aug. Elvang*, Godthaabsvej 45, Telf. Godthaab 590 X, der giver alle mulige Oplysninger vedrørende Alfa og B. m. T.

Landsforeningen »Bort med Tobakken« holder sit 6. Aarsmøde i Næstved 6. August d. A. Hovedbestyrelsen bestaar for Tiden af: Førstelærer *H. Birkelund*, Nimtofte pr. Ryomgaard (Formand), Bankassistent *P. A. V. Tange*, Roskilde, Kasserer, (Indmeldelse af Medlemmer fra Steder hvor ingen Lokalforening findes), samt Købmand *Anton Schmidt*, Red. af »Frisk Luft«, København L. *S.*

Rettelse.

»Sundhed for Alle« af Dr. med. Alfred B. Olsen er udkommen paa *Nordisk Sundhedsforlag*, ikke som i sidste Nr. meddelt paa Dansk Bogforlag. *Th. S.*

Spøgelser ved højlys Dag.

Saa strunk og fin en Kavaler
med Stok, Cigar og meget mer
paa Gaden gaar — misundt af hver,
af Gadens Ungdom dog især.

Men pludselig han standser bleg,
paa Kinden Dødens Farve staar,
som noget ham med Rædsel slaar,
som Genfærd op af Jorden steg.

Han ryster, skælver, vender om
og flygter did, hvorfra han kom,
ret som ham noget voldte Skræk,
han, der dog nylig var saa kæk.

Blev ramt han af et Hjærteslag?
Steg Genfærd frem ved højlys Dag?
Nej, hele Sagen den er klar:
en K o n f i r m a n d med stærk Cigar!

Bum.

Vegetarisme og Afhold fra Tobak

er for saa vidt 2 forskellige Ting, som man godt kan være afholdende fra Brugen af Tobak uden at være Vegetar; det omvendte kan derimod ikke være Tilfældet. Ganske vist kan man undertiden træffe Folk, som med en tændt Cigar i Munden eller Haanden siger, at de »er saamænd ogsaa Vegetarer«; men det er kun et Udslag af den sørgelige Sandhed, at Kendskabet til Vegetarismens Principper er altfor lidt kendt. Kommunelæge *Mich. Larsen* skriver i sin Bog »*Naturhelbredelsen*«, som forøvrigt *burde læses af alle*, baade sunde og syge: »Vegetarismens ideale Maal er at skabe fuldkommen Sundhed og dermed den eneste virkelige Grundvold for den saa bittert efterstræbte Livslykke. Dens Midler til at naa dette Maal er Tilbagevenden til Naturen paa alle Omraader, hvor dette er muligt.«

Men er der noget, der er unaturligt, saa er det at tilføre sin Organisme Giftstoffer, og det er da ogsaa forbeholdt »Skabningens Krone«, Mennesket, at gøre sligt; et Dyr indlader sig aldrig derpaa.

Den virkelige Vegetar er altsaa Tobaksfjende, men selv om det omvendte ikke behøver at være Tilfældet, saa viser det sig dog i Praksis, at de fleste Mennesker, der ikke bruger Tobak, heller ikke nyder Spiritus, og overordentlig mange af dem spiser kun Kød af Vane, ikke fordi de egentlig bryder sig om det; med andre Ord: de, der bekæmper Tobaksbrugen, er i Virkeligheden med til at rydde Vejen for Vegetarismen.

Dette bør vi Vegetarer paaskønne ved i størst mulig Antal at slutte os til Foreningen »Bort med Tobakken«.

P. Schrøder.

Det sociale Sekretariat og Bibliotek.

Fra 15. Juni til 15. August er Lokalerne kun aabne hver Søndag Kl. 11.—2. Medlemmer af »D. V. F.« har gratis Adgang til Læsestuen og til at laane Bøger.

Tænk over det!

Nikotin er en narkotisk Gift af samme Art som Alkohol; al giftig Nydelse er tomt Bedrag.

Det er meningsløst at give sine Penge ud til Tobak, der kun gør Skade, aldrig Gavn.

Det er i høj Grad hensynsløst at ryge Tobak i Lokaler, hvor andre Mennesker, der ikke ryger, er nødt til at opholde sig.

Ikkeryger! Meld Dem ind i »Dansk vegetarisk Forening«.

De tyske Vegetarer

afholder deres Aarsmøde i Dagene fra den 10. til den 15. August i *Dresden,* hvor der jo netop i Aar er en stor international Hygiejne-Udstilling. I Forbindelse med Mødet vil blive afholdt en særlig *vegetarisk Udstilling*. Ogsaa Udlændinge indbydes til at overvære Mødet og deltage i Fester, Udflugter o. s. v. Henvendelse til Georg Förster, Dresden-Neustadt, Helgolandstrasse 11.

Sydfyns Afdeling

afholder Møde ved den »gamle Vandmølle« i Christiansminde Tirsdag 8. August Kl. 8½ Aften.

Bestyrelsen.

Kontingentet er for indenbys Medlemmer 3 Kr. aarlig — for et Ægtepar 4 Kr. — „Solblink" gratis.

Rabat.

Ved kontant Betaling og mod Forevisning af Medlemskort for indeværende Aar kan Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening faa Rabat paa Indkøb i følgende Forretninger:

Vegetarisk Hotel, Vesterbrogade 79		10 %
Bøgelund-Jensen, Raadhuspladsen 2*)		10 »
„Sanafer", St. Kongensgade 36-38, Afdeling A **)		10 »
„Sanafer", St. Kongensgade 36-38, Afdeling B ***)		5 »
„Sana", Skindergade 28 og Smallegade 17		5 »
„Dana", Gl. Kongevej 121	Frugt- og Grønthandel.	5 »
I. V. Jacobsen, Slagelsegade 18		5 »
Jørgen Jensen, Nørrebrogade 18 B		5 »
C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning		10 »

De Medlemmer, der har betalt for 1911, vil faa tilsendt Medlemskort; de, der først fornylig har betalt for 1910, bedes indsende Kontingent for 1911 til Fru Guldbjerg, Aaboulevard 14, København, hvorefter Medlemskort vil blive dem tilstillet.

*) Rabat gives kun paa Henkogningsglas, og kun naar der købes mindst 25.

**) omfatter Underbeklædning, Toilet-Artikler m. m. paa enkelte Varer gives ingen Rabat.

***) omfatter diætetiske Præparater, m. m.; paa enkelte Varer gives ingen Rabat.

Bestyrelsen.

For unge Mennesker under 20 Aar er Kontingentet 2 Kr. i København og nærmeste Omegn og 1 Kr. i Provinsen. „Solblink" gratis.

Ugens Spiseseddel.

Søndag: Linsefrikadeller med Kartofler og brun Løgsauce. — Frugtkage.

Mandag: Grønlangkaal med Kartofler. — Kold Kærnemælkssuppe med Kirsebær.

Tirsdag: Hvidroer med Kartofler og hvid Løgsauce. — Rødgrød.

Onsdag: Syre med Kartofler. — Rødgrød.

Torsdag: Kartofler og Persillesauce. — Frisk Bærfrugt.

Fredag: Grønærtesuppe. — Ris med Frugt.

Lørdag: Grønærtesuppe. — Pandekager m. Stikkelsbærkompot.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.

Telefon H. 863.

Kontingentet er for udenbys Medlemmer Kr. 1,50 aarlig — for et Ægtepar 2 Kr. — „Solblink" gratis.

Marmite, ren Planteekstrakt til Suppe, Sauce og Bouillon.

Billig, drøj og velsmagende. I Krukker fra 45 Øre hos Urtekræmmerne. Prøver gratis.

Th. Fabricius, Aarhus.

MAGASIN DU NORD

Glas og Porcellæn,
Elektriske Kroner og Lamper,
Elektriske
Koge- og Varme-Apparater,
Køkken-Udstyr,
Knive,
Elektro-Plet og Nikkel.

MAGASIN DU NORD

H. Steensens „VEGETARIA" MARGARINE

„Dansk vegetarisk Forening" kræver ikke Afhold af sine Medlemmer. Intet Løfte. Enhver, der har Interesse for Vegetarismen, kan blive Medlem.

Broderimagasin og Tegnekontoret,

Telefon: **Frederiksborggade 39, I.** Byen 5199 y.

Kostumer og Selskabsdragter paategnes hurtigt og billigt. Moderne og originale Mønstre. Stort Udvalg af alle paategnede Artikler til billigste Priser.

Ingen stor Butiksleje, derfor smaa Priser.

Husk 1. Sal! **Husk 1. Sal!**

Adam E. Gall's elektriske Etablissement

for Svagstrøms-Anlæg.
Martensens Allé 16. Telefon 7934.

Specialitet: **Elektriske Ringeapparater og moderne Hustelefoni**

Pasning og Vedligeholdelse af gamle Ringeledningsanlæg mod aarlig Betaling.

Overslag og Tilbud gratis og franko.

Specialforretningen

SANA

Alt til vegetarisk, alholds- og sundhedsmæssig Husholdning. — Egen Fabrik for Kogning af ægte Frugtsaft, Marmelade, Gelé og Maltsaft m. m.

Husk SANAs Kvalitet Plantemargarine.

Fabriks-Udsalg: Skindergade 28 (Tlf. 5650), Smallegade 17 (Tlf. Godth. 682 x).

Vesterbros Badeanstalt.

Vesterbrogade 36. **Telf. Vester 148 x.**

Bringes i alle Vegetarers og Sundhedselskendes Erindring.

Kolde Styrteb. m. el. u. Damp (Bruse-, Straale-, Sæde- og Skeletb.) 0,25, Abm. 0,18.
Temp. Styrteb. m. el. u. Damp (Bruse-, Straale-, Sæde- og Skeletb.) 0,30, Abm. 0.25.
Varme Karbade, Afsæbningsbade med Styrtebade (2 Haandklæder) 0,60, Abm. 0,45.
Kreuznacher-, Fyrrenaals-, Gran-, Klid-, Malt-, Havsalt og Soda-Bade.
Transportable Bade (Hjemmebade) leveres overalt i Byen 2,50, Abm. 2,00.

Husk Anstaltens 1. Kl. Frisørsalon og Fodklinik.

Jeg anbefaler herved min Forretning til Medlemmernes Velvillie!

Ærbødigst

C. Lindelof,

Kemisk Tøjrensningsetablissement & Dampfarveri,

v. Aaboulevard. **H. C. Ørstedsvej 66.** Tlf. Nora 1682 v.

Forretningsprincip: Hurtig Ekspedition. 1. Kl s Arbejde. Billige Priser.
Telefonér eller skriv et 3-Øres Brevkort. Tøjet hentes og bringes overalt i Byen.

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

Udgivet af *Dansk vegetarisk Forening.*
Redaktør og Ansvarshavende: Ingeniør *P. Schrøder,* Holte.
Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.