

7. Aargang | Februar 1913 | Nr. 2

Badebehandling i Hjemmet.

Af *Mich. Larsen.*

(Fortsat).

Vantegnidning er lige saa god en Behandling som Haandklædebadet, men man maa til Behandlingen have et særligf Frottérbælte. Man ser heraf, hvor ringe et Apparat der fordres for at forskaffe sig et forsvarligt Sundhedsbad i Hjemmet. Men kan man ofre lidt mere af Tid og Penge, kan det i høj Grad anbefales at anskaffe et Sædebadekar (10 til 15 Kr.,) som kan være til stor Nytte paa flere Maader. F. Eks. kan man en Gang om Dagen, Morgen eller Aften, tage et godt Sædebad og, medens man sidder deri et Par Minutter, med Hænderne øse Vand paa Underlivet og frottere det kraftigt i forskellige Retninger.

Et saadant Sædebad er meget behageligt, forfriskende og gavnligt, som alle kortvarige kolde Bade, og begynder man ved Sommertid, er det let at fortsætte Aaret rundt.

Sundhedsbadet tager man altsaa daglig for stadig at stimulere Stofskiftet, saa der ikke bliver nogen Opsamling af fremmede Stoffer og Selvgifte i Legemet. Dette er den egentlige Forklaring til, at man ved Brugen af disse Bade ikke saa let bliver »forkølet.« Men Forkølelse er en Selvrensningsproces, som altsaa ikke mere er saa paatrængende, fordi der er færre Selvgifte opsamlet. Populært hedder det, at kolde Bade »hærder«, man skulde altsaa derved blive »haard« imod Kulde og Fugtighed, som er de Faktorer, der plejer at fremkalde Forkølelse.

Helbredelsesbad kan man kalde den Behandling, man tager, naar man føler sig »syg«, det vil sige, befinder sig i en Rensningsperiode, hvor Selvgiftene, som ere i Færd med at udskilles, endnu cirkulerer

i Blodet og fremkalder Selvforgiftningssymptomer. Behandlingen tages da for at fremskynde Udrensningen og dermed afkorte Ubehagelighederne og tillige lede Udskillelserne i en heldig Retning.

Disse Udskillelser foregaar dels ad de ved det normale Stofskifte kendte Veje: Lunger, Nyrer, Hud og Tarme; dels ad visse udenfor Reglen, f. Eks. Blødninger fra Næsen, Fordøjelseskanalen, Livmoderen eller andre Steder eller f. Eks. som Bylder eller andre Betændelsesprocesser.

Som Regel skal man ikke paa den Maade gribe ind i Naturens Virksomhed, at man forsøger paa at standse Udskillelser, der foregaa paa een (maaske meget generende) Maade, og saa til Gengæld fremkalde Udskillelser et andet Sted. Men fra ældgammel Tid har Erfaringen vist, at det altid er heldigt under en Krise (Udrensning) at fremkalde en stærk Hudvirksomhed, jo stærkere desto bedre; og *Helbredelsesbadebehandling* gaar derfor hovedsagelig ud paa at paavirke Huden stærkt.

Ogsaa her kan man i Hjemmet uden store Midler faa en tilstrækkelig virksom Behandling i Stand. Hvis vi f. Eks. har at gøre med en akut Sygdom med Febertilfælde, Ildebefindende, Madlede, Hovedpine, Værk i Lemmerne, tør Hud, kolde eller hede Fornemmelser, forøget Legemstemperatur og hurtig Puls, vil det være heldigt snarest muligt at faa Huden i Sved. Dette kan ske paa flere Maader. 1) Ved at tage et helt Fuldbad — hvis man har et Badeværelse — eller ved en hurtig Afgnidning af Huden med hedt Vand, (Haandklæde eller Frottérhandske) derefter 2) Indpakning i Sengen, enten *tør Pakning*: den nøgne Krop svøbes ind i et uldent Tæppe og derover den almindelige Tildækning med Dyne eller Tæppe; eller *vaad Pakning*: et Lagen, (der er sammenlagt i Forhold til Størrelsen af den ønskede Pakning,) vrides op i koldt eller kuldslaaet Vand og udbredes paa et uldent Tæppe (lidt større end den vaade Pakning), som dækker Madrassen; Patienten lægger sig nøgen paa det vaade Lagen, der pakkes godt om og derefter det uldne Tæppe udenpaa. Armene kan i Reglen være fri. Uden paa Pakningen kommer derefter de sædvanlige Sengklæder. Kuldefornemmelser af det vaade Stykke ophører snart og afløses af Varme. Hvis denne Reaktion udebliver, kan den maaske fremkaldes ved at lægge Varmeflasker op ad det inderste Uldtæppe eller ved at lade den syge drikke varm Chamomillethe, Citronvand eller lignende.

Er Fødderne kolde, kan gives en varm Pakning om dem eller man kan trække »Eddikestrømper« paa, det vil sige ufarvede Sokker, dyppede i hed Eddike og Vand, halvt af

hver, og trække tørre Sokker udenpaa.

Resultatet skulde helst være rigelig Sved. Har denne varet i nogen Tid, helst saa længe til den ophører af sig selv, tages Pakningen af, og 3) der gives en *Afvaskning af hele Legemet med kuldslaaet Vand* (ca. 20° C.). Derefter tages tørt Nattøj paa, og den Syge forbliver i Sengen, til Almenbefindendet er godt. Mulig Tørst stilles med Vand eller stærkt fortyndet Frugtsaft.

Det er en Selvfølge, at de samme Principper gælder ved Behandling af hvilken som helst akut Sygdom, ligegyldig hvad Navn den har (Mæslinger, Skarlagensfeber, Diphteritis o s. v. Er det Børn, der er Tale om, er Vandbehandlingen desto lettere jo yngre Barnet er, og man vil gøre vel i aldrig uden meget tvingende Grunde at opsætte at give en saadan Behandling. Den kan i hvert Fald *aldrig* gøre Skade, *kun* Gavn, og at vente med den, til det har vist sig, hvad Navn man skal give Sygdommen, er meget dumt, jo tidligere desto bedre. Altsaa, blot det, at et Barn er gnavent uden tilsyneladende Grund eller særlig træt eller søvnløs eller har mistet Appetitten og sidder og »hænger«, er tilstrækkeligt Paaskud til at give Barnet et varmt Bad med kraftig Frottering og derefter en Pakning. Næste Dag er Barnet maaske atter ganske rask eller, hvis ikke, men det dog ved Pakningen er lykkedes at faa Barnet i stærk Sved, er rimeligvis det værste overstaaet og Brodden brudt af Sygdommen, hvad det saa kan være, der var i Anmarsch, og Barnet kommer hurtigere over det.

Men man gør i alle Tilfælde vel i at lægge Mærke til, om den Pakning, der tages af, har en ubehagelig Lugt, thi da er det et sikkert Tegn paa, at der er udskilt Selvgifte, og Pakningen bør gentages straks eller lidt senere, indtil Sveden ikke mer har nogen aparte Lugt. En gennemført stræng Diæt, helst Faste eller i hvert Fald kun Frugt, er absolut nødvendig samtidig med den ovenfor beskrevne Behandling. Tillige maa man ved Vandlavement eller mildt Afføringsmiddel grundig sørge for Udrensning af Tarmkanalen.

En *Badebehandling for kronisk Sygdom* kan selvfølgelig lige saa godt gennemføres i Hjemmet. Tillige med stræng vegetarisk Kost er det her hovedsagelig dagligt *Luftbad*, om muligt *Solbadpakning* (tør eller fugtig), *Hjemmegymnastik* under Luftbadet (aktiv eller passiv), *Massage* i Form af kraftig Hudfrottering (hvis Patienten er kraftig nok: med sine egne Hænder). Desuden jævnligt *Vekselfodbad*, hvortil Sædebadekarret er fortrinlig anvendeligt,

daglige *hede Haandbade* (kogende hedt Vand skænkes i et Vandfad og børstes ind i Hænder og Underarme, saa længe der er Hede i Vandet). Ogsaa et godt *Dampsvedebad* kan man forskaffe sig ved Hjælp af Sædebadekarret. Man hælder saa hedt Vand deri, som man lige kan taale at sidde i, stikker samtidig Fødderne i en Ballie varmt Vand og tager et Uldtæppe over Skuldrene og lader det hænge ud over Badekarret og saa tages en varm svedrivende Drik.

Har man Raad til at ofre ca. 25 Kr. paa Anskaffelse af et »Badekabinet«, er det saa meget bedre; men da Luften i det Værelse, hvor Badekabinettet staar, bliver meget fugtig, maa der ikke være Møbler eller Genstande til Stede, som ikke taaler Fugtighed, og det er jo ofte lidt vanskeligt at bringe i Stand.

Dette er i det væsentlige de Badeformer, der kan anvendes i saa godt som ethvert Hjem, de allerfattigste dog fraregnet. Med tilstrækkelig god Vilje har man da Midler til at understøtte Naturhelbredelsen næsten lige saa virksomt som i et Sanatorium.

Man maa tillige forstaa, at det gælder om ikke ved Brug af nogen som helst Apotekermedicin at indvirke paa Naturhelbredelsen, derved gøres kun Skade.

Der kan være Tilfælde, hvor der under en Sygdoms Forløb kan være saa stærke, saa uudholdelige Smerter, at de ikke kan stilles ved Vandbehandlingen, saaledes som den ovenfor er beskrevet, men man maa da først tage sin Tilflugt til det bedste — uskadelige — smertestillende Middel, som kendes: *Hede Omslag*, vekslede med ca. 3 Minutters Mellemrum paa det smertende Sted. Det gør i hvert Fald *aldrig* Skade. Kun naar ogsaa dette Middel forsager og Patienten ikke kan udholde Smerten — saaledes som f. Eks. ved Galde- og Nyrestenskolik —, kan det være nødvendigt at tage sin Tilflugt til narkotiske Midler som Morfin og lignende. Men for Hovedpine alene eller for Søvnløshed at bruge et eller andet af de mange bedøvende og søvndyssende Midler, som Nutidens Medicinfabrikker har frembragt og stadig bringer i Massevis, er taabeligt. Man maa vide, at man ikke køber sig Fritagelse for en Lidelse uden at bøde derfor paa en eller anden Maade. Det Middel, der bedøver Smerten, virker ogsaa mer eller mindre lammende paa de forskellige Virksomheder i Organismen, som tilsammen udgør Naturhelbredelsesmekanismen; og i Alverdens Apoteker findes der *intet*, der kan kurere, der findes i det højeste Lindringsmidler, og disse *kan* være farlige.

Bør jeg blive Vegetar?

Det er ikke altid saa let at besvare dette Spørgsmaal, som man fra først af skulde tro. De, der ikke kender Vegetarismen, vil som Regel sige: Nej, selvfølgelig; Kød er kraftigt og sundt, vi vilde saamænd ikke kunne arbejde eller leve ordentligt uden Kød.

For dem, der kender Vegetarismen nøje og især af Selverfaring, vil Svaret blive et lige saa selvfølgeligt: Ja; vi har haft den dobbelte Arbejdskraft, lysere Humør, større legemligt Velbefindende, roligere og klarere Nervesystem og Hjerne, end før vi blev det.

Men for de mange, der staar paa Halvvejen, er Sagen ikke saa let. Man bliver forbavset over at høre, at det skulde have sjælelige Virkninger, at man skulde være klarere i Hovedet og mere arbejdsglad paa Grund af forandret Føde.

Enhver ved jo, at man føler sig kendelig oplivet ved en Bøf og et Glas god Vin, og det maa jo da være mindst lige saa god en Virkning. Men har De lagt Mærke til, at det ikke er let at sætte Grænsen for, naar man er mæt af disse gode Spiser. Efter et Glas Vin føler man dobbelt Lyst til et til, og man holder nødig op med at spise Bøf eller Dyresteg, før en tydelig Følelse af Forspisthed siger en, at nu gaar det ikke længere.

Og har de saa erindret Dem, hvor megen Lyst De havde til Arbejdet efter saadan en Middag?

Før De havde faaet en god Cigar, var De i hvert Fald, naar De skal være ærlig, ikke meget værd; det vil sige — efter at De har stimuleret Dem med Smagsstofferne i Kød og med lidt Alkohol følger der en Slappelse, som De maa fordrive med en ny Stimulans. Saa først kan Arbejdet, som De ikke følte Dem oplagt til efter Middagen, begynde.

En Vegetar sætter sig til Bordet og spiser med god Appetit de friske og velsmagende Ting, som er kogt eller paa anden Maade tilberedt af Plantestoffer: Gryn, Mel og Grøntsager. Naar Mætheden begynder at indfinde sig, spiser han noget Frugt, der ved sin Velsmag er en behagelig Afslutning paa Maaltidet. Det er en behagelig Følelse af Velvære, der indfinder sig i Legemet, og Hjernen føler sig oplagt til at give sig i Kast med nyt Arbejde med det samme.

Men der er andre Aarsager, der gør, at Vegetarismen bekæmpes af mange, og de er desværre mindre lette at gendrive end den rene Ukendskab. »Der er ingen af mine Bekendte, der er Vegetarer, jeg vilde støde dem ved ikke at kunne spise deres Kødretter.« For det første er det en

mærkelig Tanke, at et Menneske kan blive fornærmet over, at et andet ikke ønsker at komme det samme i sin Mave som han. Men selv om man ikke kan tænke saa klart, saa er det dog en høj Grad af Intolerance at ville tvinge andre til noget mod deres Vilje, fordi man selv synes om det. Alene denne saakaldte selskabelige Tvang burde gøre Folk til Vegetarer.

Nogle bliver stødt bort, fordi de har prøvet Vegetarismen uden at kende den.

De har underernæret sig ved at spise maaske daarligt kogte og derfor ikke tilstrækkelig letfordøjelige Spiser og ved ikke at spise tilstrækkeligt af Vegetarernes Hovednæringsmiddel: frisk Frugt.

Nogle vil til en Tid hævde det Standpunkt, at naar vore Forældre kunde spise Kød, saa kan og skal vi ogsaa gøre det. Det er en falsk Beskedenhed saaledes at ville træde i sine Forfædres Fodspor i alle Retninger. Hvilke Ulemper Kødspisningen har foraarsaget vore Forfædre og derigennem os er endnu ikke fuldt oplyst, men Rheumatisme og den af Kødspisning følgende Trang til et »godt« Glas og en Cigar ɔ: til Stimulans af enhver Art, er saadanne Smaating, som man først taler om, naar man er værkbruden af Gigt eller overnervøs af de mange Gifte. Kødspisningen har desuden forlenet os med en Mængde falske Idealer. Den svampede Bygning, som et stort Antal Mennesker opnaar, og som anses for Tegn paa »Kraft« og iøvrigt virker generende for enhver Bevægelighed, kunde undgaas ved er hensigtsmæssig Ernæring. I Stedet herfor staar Vegetarismens Opfordring til at drive Sport og de sportslige Resultater, der er naaet af Vegetarer, — tænk paa en Befolkning som Beduinerne — med lysende Skrift.

Skal vi vende tilbage til den Legemsskønhed og Aandsfriskhed, som er naturlig for Mennesket, er et af de første Stadier, der skal tilbagelægges: Ophør med at spise Kød.

Naar vi nu har tvistet contra og tvistet pro Vegetarismen, saa bliver der dog kun eet Argument tilbage, som har Værdi; det er: Prøv selv at blive Vegetar, og De vil aldrig vende tilbage til Kødspisningen mere.

Thomas E. Spur.

Den nye vegetariske Restaurant.

Torsdag den 9. Januar afholdtes den konstituerende Generalforsamling i A/S »Vegetarismens Fremme«.

Som Indledning tegnedes en mindre resterende Del af det fore-

slaaede Aktiebeløb, hvorefter Generalforsamlingen tog sin Begyndelse.

Det lykkedes forholdsvis hurtigt og uden principielle Ændringer at faa vedtaget det Udkast til Love, som var udarbejdet af Udvalget i Forening med Hr. Overretssagfører *Svenning Larsen*.

Man skred derefter til Valg af Bestyrelse for Aktieselskabet.

Til Formand, der vælges særskilt, valgtes Hr. Ingeniør *Schrøder*, der med Tak modtog det ærefulde og besværlige Hverv paa den Betingelse, at det skulde muliggøres ham i et hos Aktieselskabet lejet Lokale at samle sin Virksomhed baade for D. V. F., for Aktieselskabet og sin private Ingeniørvirksomhed, der ellers vilde lide for meget. Alle indrømmede det berettigede i dette Krav.

Til Bestyrelsen, der er valgt paa 1 Aar, valgtes desuden Fru *Guldbjerg*, Fru *Deichmann*, Overretss. *Svenning Larsen* og Ingeniør *H. J. Nielsen*; til Suppleanter: Direktør *Madsen* og Frøken *Høst*; til Revisorer: Overretss. *Deichmann* og Ing. *A. B. C. Hansen* og til Revisorsuppleanter: Assistent *Fink-Jensen* og Købmand *Jensen-Malle*, Aarhus.

Lokaler er lejet paa Nørregade 7, 1. Sal (lige overfor Frue Kirke), og inden ret længe vil Haandværkerne tage fat paa at omdanne dem til deres fremtidige Anvendelse. Man haaber at kunne aabne inden Paaske.

Restaurantens Navn bliver *Pomona*. *Th. S.*

Et Par spredte Bemærkninger.

Da Vegetarforeningens Omorganisation fandt Sted i Begyndelsen af Aaret, medførte den et stærkt Svind i Kassen, et Svind, som der dog i Aarets Løb er bødet godt paa, særlig ved Hjælp af den vegetariske Restaurant paa Havebrugsudstillingen; Nettoudbyttet blev godt 400 Kr. Afgiften, der skulde svares, var rigtignok ganske urimelig høj, men ved en Del Medlemmers og Venners frivillige Arbejde og Bistand lykkedes det alligevel at opnaa nævnte gode Resultat plus den udmærkede Propaganda for Vegetarismen.

Ved Tanken om denne 8 Dages Restaurant kunde jeg have Lyst til at gøre en lille Bemærkning om et Forhold, der næppe er alle bekendt, men som er egnet til at oplyse os om, hvis vi ikke har vidst det før, at vi maa træde aktivt op og selv sørge for Vegetarismens Udbredelse.

De samvirkende danske Haveselskabers Blad »Haven« indeholdt flere udførlige og specielle Artikler og een almindelig om Havebrugsudstillingen, men vor Restauration blev ikke nævnt. Ganske vist nævntes heller ikke de andre Restaurationer, naturligvis meget rigtigt, for det var jo ikke Udstillingsgenstande, men en vegetarisk Restaurant var dog ikke blot

noget nyt, men ogsaa en Institution, der maatte antages at vække levende Opmærksomhed hos Frugt- og Urtedyrkere.

I den almindelige Oversigt skriver Referenten i sin Omtale af Køkkenurter: »Her fandtes alt, hvad en vegetarisk Husmoders Hjerte kunde begære«. Saa nær kommer han Vegetarismen i Tankerne. Referenten synes ogsaa at have vandret igennem Dæhnfeldts Pavillon, som laa lige uden for Døren til vor Restauration, alligevel er han, tro mod sine Principper, forbleven tavs om denne. Men det vilde ikke i mindste Maade have undret mig, om Referenten ved Synet af Trængslen omkring Vegetarernes Arbejde i et Nu havde forstaaet Omfanget af og Alvoren i den Længsel efter en sundere og renere Levemaade, som for Tiden har grebet saa mange, — havde indset, at her var nyt Land at vinde og Fortjeneste at høste for Gartnere og Havedyrkere — og i Begejstring havde svunget sin Hat og improviseret en Hymne til Vegetarismens Pris.

Alligevel — vor kortvarige Restaurant paa Havebrugsudstillingen blev Aarets Clou; maatte Startningen af den permanente Restaurant her i Byen falde lige saa heldig ud!

Henriette Guldbjerg.

Spørgsmaal og Svar.

21. Hvilke Erfaringer foreligger der m. H. t. Helbredelse af Tuberkulose ved Naturlægemetoden?

Svar: Af Brystsygesanatorier, beregnet for udelukkende Naturlægebehandling, har jeg kun hørt om ét, der er beliggende i Rocky Mountains i Nordamerika og er en Slags Filial af det berømte Sanatorium (for alle Sygdomme) Battle Creek, grundlagt af Prof. Kellogg. Jeg kan ikke anføre nogen Statistik herfra, men har hørt for vist, at Resultaterne var langt bedre end fra Sanatorier, hvor Patienterne er Kødspisere og bliver overernærede.

22. Hvilken Diæt og Behandling maa anses for den hensigtsmæssigste?

Svar: Den samme som ved alle andre Sygdomme, nemlig stræng vegetarisk Diæt og Naturlægebehandling og fremfor alt Ophold saa meget som muligt i frisk, ren Luft.

23. Bør man ophøre med koldt Styrtebad i koldt Værelse i Menstruationstiden?

Svar: Ja. Derimod er der intet i Vejen for Luftbade og Behandling med tempereret Vand.

Mich. Larsen.

Møder i Februar.

Københavns Afdeling holder Møde den 24. Februar Kl. 8 i Ansgarsalen, Gothersgade 115. Højskoleforst. *Th. Bredsdorff*, Roskilde, taler. Derefter Generalforsamling med følgende

Dagsorden:

1) Aarsberetning afgives.
2) Regnskab aflægges.
3) Valg af Bestyrelse.
4) Eventuelt.

Medlemmerne bedes give talrigt Møde. Gæster er velkomne.

Hovedbestyrelsesmøde afholdes Fredag den 7. Februar.

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

Regnskabet.

INDTÆGT

Kassebeholdning d. 1/1 1912 .		1007,40
Medlemsbidrag		
Restancer fra 1911 .	34,00	
Kontingent for 1912 .	359,15	
		393,15
Møderne		
Salg af Billetter . .	104,65	
		104,65
Forlag		
Salg af Kogebøger og Smaaskrifter . . .	86,30	
Annoncer i »V. O.« f. 1911	28,00	
		114,30
Solblink		
Abonnement f. 1911.	54,65	
Annoncer f. 1911 . .	96,60	
		151,25
Gaver		
Testamentarisk Gave fra Oberstløjtnant Grove	200,00	
Fru Blom	100,00	
Frk. Ellen Blom . .	20,00	
H.	2,00	
S.	25,00	
		347,00
Overskud fra Restauranten paa Havebrugsudstillingen . .	404,86	
		404,86
Indvundne Renter. . .	10,81	
		10,81
Balance . . .		2533,42

UDGIFT

Møderne		
Leje af Lokale . . .	112,00	
Betjening	32,25	
Honorar f. Foredrag o. s. v.	29,75	
Anden Underholdning	50,75	
Trykning af Brevkort	8,75	
Porto	16,08	
Fødevarer	8,00	
Annoncer	20,58	
Anden Reklame . .	4,00	
Forskelligt.	14,50	
		296,66
Forlag		
Indkøb af Kogebøger og Smaaskrifter .	62,49	
		62,49
Solblin		
Trykning af Jan. og Februar Nr. . . .	62,75	
Porto og Duplikering	13,74	
		76,49
Bibliotect		
Klg. til Det soc. Sekr. og Bibliotek . . .	10,00	
Indbinding	9,00	
Vegetarische Warte .	2,25	
		21,25
Bidrag til Landsforeningen		
En Sparekassebog paa	800,00	
Afd. Oberstløjtnant Groves Gave. . .	200,00	
Abonnement paa 150 Solblink	90,00	
Medlemskontingent .	79,50	
Tilbagebetalt Kontg.	3,00	
		1172,50
Anden Agitation		
Tryksager	10,40	
Porto	9,40	
		19,80
Administration		
Papir og Konvolutter	20,25	
Porto	4,90	
Opkrævning af Medlemskontingent . .	6,30	
Kranse til afd. Medl.	12,00	
Forskelligt.	16,28	
		59,73
Kassebeholdning d. 31/12 1912		824,50
Balance . . .		2533,42

Henriette Guldbjerg
Kasserer.

Ovenstaaende er et Sammendrag af det af Revisorerne gennemsete og godkendte Regnskab, som vil være fremlagt til Eftersyn paa Generalforsamlingen.

Københavns Afdelingen 1912.

Skønt Foreningens Virksomheder i Aarets Løb har været omtalte i „Solblink", kunde det maaske dog have sin Interesse endnu en Gang som i en samlet Sum at generindre dem.

Dato.	Sted.	Foredragsholder.	Emne.	Bemærkninger.
8/1	Ansgarsalen.	Cand. mag. Th. Spur.	Vegetar i Soldatertjenesten	Diskussion.
25/1	Ansgarsalen.	Ingeniør Schrøder.	Vegetarer paa Udenlandsrejse.	Lysbilleder. Calisthenics og Dans af Gerda Marie Guldbjerg.
5/2	Sociale Sekretariat.		Generalforsamling.	Landsforeningen stiftes.
28/2	St. Kongensgade 36.	Overlæge Ottosen.	Om gammel Æggehvideovertro.	Der serveredes Smørrebrød og Sundhedskaffe.
11/3	Hotel Hafnia.	Dr. Michael Larsen.	Vegetarismen.	Frk. cand. phil. Inger Hansen spillede.
15/4	Ansgarsalen.	Fru Oberstinde Mehrn.	Menneskets Forhold til Dyrene.	Lysbilleder, Sang til Luth af Frk. Laura Mehrn.
		Overlæge Ottosen.	Alderdommens Bekæmpelse ved Gymnastik.	
19/4	Skodsborg Badesanatorium	Redaktør Saxon.	Om Overernæring.	Deltagerne i Turen spiste til Middag og besaa Sanatoriet.
		Redaktør Fru Joh. Meyer.	Fortalte Eventyr.	
16/5	Nærum.			Fællestur med Sundhedsforeningen. Børnehjemmet og Sanat. forevistes.
7/6	Fodtur gennem Skovene til Lillerød.			Arrangeret sammen med Landsforeningen.
21/9-29/9	København.			Vegetarisk Restaurant paa Havebrugsudstilling.
11/10	Hotel Hafnia.	Overlæge Ottosen.	Frugtens Betydning for Sundhed og Folkelykke.	Diskussion.
15/11	Hotel Hafnia.	Dr. Olav Benedictsen.	Er vi degenererede?	Diskussion. Musikalsk Underholdning af Pianistinden Fru Aug. Schiøler.
6/12	Festsalen i K. F. U. M.	Fru Dr. Ottosen.	Tilberedning af »Carno«.	I Forening med Sundhedsforeningen, Skueretter og Smagsprøver.
7/12	do.	do.	do.	
15/12	Ansgarsalen.	Ingeniør Schrøder.	Foreningens Liv i Ord og Billeder.	Diskussion om Oprettelse af en veg. Restaurant. Frugt og Bagværk blev budt om.

Køkken- og Serveringspersonale søges

til den ny vegetariske Restaurant, nemlig 2 Kokkepiger, flere Serveringsdamer, en regnskabsdygtig Buffetdame, og et manligt Bud. *Skriftlig* Henvendelse til Ingeniør P. Schrøder, Holte.

Det sociale Sekretariat og Bibliotek

(Vestre Boulevard 5, Kbhvn., ved Aborreparken) er aabent hver Søgnedag Kl. 11—2 og 7—10 Aften.

Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening har *gratis Adgang* til Læsestuen og til at laane Bøger.

Enepige.

En flink Enepige kan 1. Marts faa en vellønnet Plads i et vegetarisk Hjem. Hjælp til Vask.

Fru *O. Bøgebjerg*,
Johnsensvej, Gentofte.

For spredtboende Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening, d. v. s. saadanne, som ikke tilhører nogen Lokalafdeling, er Aarsbidraget 1½ Kr., dog for et Ægtepar kun 2 Kr. og for unge Mennesker under 20 Aar kun 1 Kr. Heri er indbefattet Betaling for Medlemsbladet

Honning, velbehandlet, lys, fra egen Bigaard, forsendes à Kr. 1,40 pr. kg i mindst 5 kg Beholdere.

S. Aashejm, Gartner,
Hou St. Telf. 11.

JFN DET HVIDE HUS

Telf. 5052

Æble-The i Pakker 0,50 og 1,00.
Koffeinfri Kaffe, helbrændt, 1 Pd. 1,60, 2,00.
Plantekødet **Carno,** pr. Pd. 0,75.

Alle den sanitære Fødevarefabriks Fabrikata i friske Varer.

Alkoholfri Druevin
1/1 Fl. 1,60, 2,00, 2,25 og 2,50.
do. Æblevin
1/1 Fl. 0,75, 1/2 Fl. 0,40.

J. F. Nielsen, „Det hvide Hus",
Slagelsegade 14. Bredgade 77.

Husbestyrerinde.

Findes der en Kvinde, som kunde have Lyst til at styre Hus for en Mand, Kunsthaandværker, 34 Aar, med 2 raske Drenge, 5 og 7 Aar, som har et sjældent, smukt Hjem? Gode Interesser, Kærlighed til Naturen og Kunsten. Pladsen kan maaske blive varig. Billet mrk.: »Nøjsomhed« med Fordringer og Fotografi motager Bl. Kont.

I Vintermaanederne kan Damer faa

vegetarisk Pension

paa **Holte Husholdningsskole** for 75 Kr. pr. Maaned. — Smuk Beliggenhed. Elektrisk Lys, W. C., varme Bade osv.

Telf. Holte 35.

Sofie Knudsen,
f. Plockross.

Nogle Aktier

i Selskabet »Vegetarismens Fremme« — à 100 Kr. — kan endnu tegnes gennem *Vegetarisk Oplysningskontor, Holte.*

Gule Lindser,

nye Figner osv.

af fortrinlig Kvalitet forsendes overalt imod Efterkrav til billigste Dagspriser.

Joh. W. Schrøder & Co.,
Nørregade 47. ::: Odense.

For Vegetarer anbefales **Honning** fra P. A. E. Müller (Københavns Honninghus), Graabrødretorv 4. Telf. Byen 3685.

Motto: Enhver, som daglig Honning nyder, den dobbelt til sin Sundhed yder.

Alle moderne Forsikringer

i Brand, Liv, Syge, og Ulykke. 1. Kl. Selskaber. Faste Præmier. Forlang Tilbud. *A. Lorentzen,*

Odensegade 18, Aarhus.

Solblink udkommer den 1. i hver Maaned i ca. 1000 Eksemplarer

Frugt & Grøntsager!

Am. Æbler 6 Pd. 1 Kr.
Fine Citroner 50 Øre Dus.
Nye Løg 65 Øre pr. 10 Pd.

NB. Ekstra fine Vinter-Kartofler.
Hver Dag friske Grøntsager.

Svend Hansen, Elmegade 2.
Telf. Nora 225. **Medl. af D. V. F.**





Bøgelund-Jensen.

Specialforretning i

KØKKEN-UDSTYR

til vegetarisk Husholdning.

Raadhuspladsen 2.

København. Telefon H. 863—864.

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

Alt til vegetarisk og sundhedsmæssig Levemaade samt til Sygedieter føres, specielt til Sukkersygediæt. **Sanafer Vegetarkød** er et fortrinligt Erstatningsmiddel for Kød. Billigt! Let at tilberede! Velsmagende!

Forlang Kataloger og Prislister.

A/S Sanafer

St. Kongensgade 36/38, København K.
Telefoner: 9656, 9657, 9658.

Specialforretningen

SANA

Alt til vegetarisk, afholds- 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).

Annoncepris: 10 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 12 Kr. pr. Side. **Rabat:** 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.

Udgives af *Dansk vegetarisk Forening.*
Redigeres af Frk *Louise Høst,* Lipkesgade 2, København Ø.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.