Fru Johanne Ottosens Skodsborg Sundhedskaffe
er coffeinfri og velsmagende. Den har Kaffens Smag og kan nydes saavel af sunde som syge. Ved Indsendelse af 1,50 Kr. sendes 2 Pund portofrit til de Provinsbyer, hvor der endnu ikke er Forhandler.

NS Sanafer

St. Kongensgade 36/38, København K.
Alle til vegetarisk og sundhedsmæssig Levevis nødvendige Varer føres stedse i fineste Kvaliteter til billige Priser.

Telefon 9403.
Vi sender Varerne overalt.
Provinsordre portofri ved Forsendelser til Beløb 2 Kr.

Emil F. Hansen
Colonial-, Vin-, Conserves-Magasiner
20 · Nordre Frihavnsgade · 20
Alle den sanitære
Fødevarefabriks Fabrikata i friske Varer.
Tørrede og henkogte Frugter og Grøntsager.
Æble The i Pk. — Æblevin — Koffeinfri Kaffe.
Alkoholfri Vine. — Mapl-Corn Flakes, Pk. 0,60.
Junckers bekendte Kartofler.
Alt til vegetarisk Levemaade.
Sidste Aarsmedlemskort forevist giver 5% Rabat.

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.

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod*, Vanløse. Telf. Vanl. 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn



9. Aargang | **Januar 1915** | **Nr. 1**

Indhold: Lerets og Jordens Lægekraft. — Fra Arbejdsmarken. — Rundskue. — Møder. — Annoncer.

Lerets og Jordens Lægekraft.

En Patients Beretning.

I Somrene 1903 og 1906 opholdt jeg mig - begge Gange 8 Dage - paa Kuranstalten „Jungborn“ i Harzen. Postadressen er: Stapelburg-Harz, den nærmeste Jernbanestation er Eckerthal paa Banestrækningen Harzburg-Halberstadt. Alle Sygdomme behandles her efter Naturlægemetoden, og der anvendes kun syv forskellige Maader at behandle dem paa, alle lige simple og letfattelige.

En af disse Maader skal omtales i nedenstaaende Linier paa Grund af, at den næsten er ukendt i Danmark, nemlig Anvendelsen af Ler og Jord i Helbredelsesøjemed. Alle mine Bemærkninger er taget fra de Skrifter og Beretninger, som er udgivet af Lederen og Stifteren af Anstalten *Adolf Just.*

Man anvender Ler af lys gul, brun eller graa Farve og i Mangel deraf Jord af Muldvarpeskud paa fri Mark (absolut *ikke* Havejord). Ønsker man at opbevare større Mængder heraf, bør det ske i et Kælderrum og ikke paa et Loft, da Leret eller Jorden taber sin Kraft, naar den ikke er i umiddelbar Nærhed af sin Kraftkilde. Det bemærkes, at Leret har en kraftigere Virkning end Jord, der dog ogsaa er et godt Naturlægemiddel. Hvad der er anvendt én Gang maa ikke benyttes igen, men kastes bort. Det bemærkes endvidere, at den Del af Massen, der befinder sig nær ved Bunden af den Spand, der omtales nedenfor, ikke maa benyttes, men maa bortkastes.

Om Sommeren kommer man Massen i en Spand med koldt Vand og rører rundt deri med en Træspaan, indtil den bliver som en Grød. Samtidig fjerner man Sten og Klumper. Man dypper dernæst et Lærreds- eller Linnedbind (f. Eks. et Lommetørklæde) i koldt Vand og stryger med Træspaanen Massen ud derpaa i et Lag paa omtrent en Centimeters

Tykkelse. Bindet lægges derpaa paa vedkommende syge Sted med Blandingen *ind* mod Legemet. For at forhindre, at Bindet forskyder sig, kan man yderst anbringe et større Bind af et eller andet *porøst* Stof. Blandingen forbliver liggende paa det syge Sted, indtil den bliver varm og tør, hvorefter den bortkastes, og den her beskrevne Fremgangsmaade anvendes forfra. Det Bind, som man har anlagt om Aftenen, førend man gaar i Seng, kan dog af Bekvemmelighedshensyn forblive liggende til den paafølgende Morgen.

Om Vinteren kommer man det frosne Ler eller Jord i en Spand med varmt Vand, rører rundt deri og behandler det ellers som før beskrevet. Massen maa ikke anvendes, førend den er bleven kuldslaaet, og Bindet dyppes i kuldslaaet Vand.

Stivkrampe *(Tetanus)* hidrører fra en Bacille, der lever i Gødning. Den Jord, der anvendes til Omslag, maa derfor tages fra et Sted, hvor den ikke kan antages at være forurenet, f. Eks. fra et Muldvarpeskud ude paa aaben Mark. Jeg kan dog ikke undlade at bemærke, at Stivkrampe er en Sygdom, som næsten aldrig kendes blandt Gartnere, skønt disse meget hyppigt roder i den gødningsblandede Jord med saarede og blodige Hænder. Et godt Resultat af Kuren vil dog hovedsagelig afhænge af, at man ikke plager sit Sind med unødvendige Tanker om, hvorvidt den anvendte Jord mulig skulde indeholde Giftstoffer eller ikke. Ler- eller Jordomslag anvendes imod Snit-, Stik- og Brandsaar, Bid og Stik af Dyr, Hæmorrhoider, Bylder, Blodforgiftninger, Tandpine (paa Kinden), Hovedpine, Skoldning m. m.

Jeg skal her nævne et Eksempel paa Jordanvendelse udenfor „Jungborn":

For nogle Aar siden stod følgende Beretning at læse i forskellige Blade:

„For nogle Dage siden blev i Landsbyen Recale ved Caserta en 20-aarig Pige bidt i den bare Fod af en Hugorm, medens hun mejede Hø. Foden og Benet svulmede straks op, og Pigen led svære Smerter. Hendes Fader lagde hende paa en Trækvogn og bragte hende til Caserta. Da de ankom dertil, var hele det højre Ben og højre Arm svulmet skrækkelig op paa den ulykkelige. Lægerne erklærede, at der var intet mere at gøre. Pigen tabte desuden Bevidstheden, og hendes Fader bragte hende mere død end levende tilbage til Recale. Her besluttede han sig til at gøre et sidste Forsøg med et Middel, som en Gang for omtrent hundrede Aar siden skulde have reddet en ung Pige i den samme Landsby fra en sikker Død ved Hugormebid. Han gravede en Grube i sin Have, lagde sin Datter afklædt deri og skovlede Gruben til, saaledes at kun den Syges Hoved forblev ubedækket. Sognefogden vilde tvinge Faderen til at grave sin Datter ud, men hele Landsbyen tog Parti for Faderen. Mændene bevæbnede sig, og det vilde være kommet til Spektakler, saafremt Sognefogden havde fastholdt sit Paabud. Først efter 24 Timers Forløb blev Pigen igen gravet ud og viste sig som fuldkommen helbredet. Overfor Redaktionen af Bladet „Corriere di Napoli" er dette sælsomme Tilfælde bleven bekræftet af Præfekten i Caserta."

Fra „Jungborn" berettes bl. a. følgende:

Da Lederen af Kuranstalten en Dag ganske rolig gik forbi en Bondegaard, blev han pludselig bidt i den venstre Læg af en stor Hund. Saaret var stort, da Hunden havde afbidt et Stykke Kød. Saar ved Hundebid er iøvrigt særlig farlige. Straks lagde han med den fasteste Tillid fugtig Jord paa Saaret. En gammel erfaren Læge spaaede ham, at Benet vilde være ødelagt inden 24 Timers Forløb. Denne skrækkelige Spaadom gik dog ikke i Opfyldelse, men det gik nøjagtig, som Hr. Just havde tænkt sig. Uagtet Saaret var stort, indtraadte der dog ikke den ringeste Betændelse, og han følte sig ikke generet ved at gaa med det store Saar. Dette var fuldstændig lægt efter nogle Ugers Forløb, uden at han egentlig i nogen videre Grad havde lagt Mærke til, at han havde noget Saar.

N. blev pludselig blind paa det ene Øje. Alle Midler viste sig resultatløse. Han brugte saa vaad Jord, og allerede efter nogle Dages Forløb blev Øjet bedre. Da der var gaaet 4 Uger, var Synet fuldstændig vendt tilbage.

O. led af kronisk Leddereumatisme, og hans ene Ben skulde egentlig have været amputeret. I sin Nød brugte han Leromslag, og efter nogle Ugers Forløb var Benet helbredet.

P. lagde et Leromslag i Nakken og blev paa én Nat næsten befriet for sine aarelange kroniske Hovedsmerter.

Q. havde i ugevis lidt af de heftigste Tandsmerter, ingen Tandlæge kunde hjælpe ham. Efter nogle Dages Forløb var Tandsmerterne ganske forsvundet ved Brug af Jord paa Kinden, og de er ikke senere kommet igen.

R. havde længe lidt af en stærk Reumatisme. Efter at have sovet 14 Nætter paa den bare Jord blev han rask.

S. havde i lang Tid ikke kunnet lade Urinen. Da han i den yderste Fortvivlelse anvendte fugtig Jord paa Underlivet, udløb nogle Dage efter rigelig Urin ad naturlig Vej, og han var udenfor al Fare.

Fru T., der led af Skurv og Udslet, blev hurtigt helbredet ved Hjælp af vaadt Ler.

Fugtig Jord burde blive et Hovedmiddel ved Sygebehandlingen i Hjemmet og konkurrere med Koldtvandsomslagene. Naar man anlægger de sidstnævnte, har man en vis ubehagelig Følelse, og de bliver for hurtig varme, men Ler bøjer sig ligesom en Salve mildt og blødt efter Kroppens Form og virker forbavsende ved at aflede Fremmedstoffer og ved at nedsætte høj Temperatur.

At sove paa den bare Jord enten i fri Luft eller under Tag i milde Sommernætter, kun indhyllet i et Tæppe eller Lagen, er ogsaa af en vidunderlig Virkning.

Naturfolkene anvender Jord eller Ler ved alle Slags Skader eller Sygdomme. Instinktet har lært dem, at Jord er et saa vidunderligt Lægemiddel.

Vi ved ogsaa, at man fordum ved Bistik og lign. instinktmæssig straks greb noget Jord, gjorde dette vaadt og lagde det paa det paagældende Sted. Overfor Dyr

(f. Eks. Heste) har man ligeledes ofte anvendt Ler eller Jord, især ved Bensygdomme.

Hvad Hensyn tager vi nu, da vi er blevet mere oplyste og dannede, til Naturens Røster, Instinkt, Samvittighed og Sanserne?

Skal vi hjælpes, ønsker vi at forblive sunde eller at helbredes, maa vi atter følge de ubedragelige Vejvisere: Naturens Stemmer. Da vil vi paany vende os til Jorden, som i Stedet for Koldtvandsomslagene i Fremtiden maa blive et meget bedre og mere virkningsfuldt *Hus- og Universalmiddel.*

I Jorden er der Liv, fra den udstrømmer stedse en stor Kraft, saafremt Mennesket kommer i inderlig Forbindelse med den. Netop derfor forfrisker og styrker *Barfodgang* saa meget, navnlig naar Jorden er vaad. Jeg skal blot bringe i Erindring, hvilken Rolle den spiller i den saakaldte Kneippkur.

I gamle Sagn ligger ofte store Sandheder skjulte, som f. Eks. i følgende fra den græske Gudelære:

„Da Herkules skulde plukke Hesperidernes gyldne Æbler, maatte han først overvinde og dræbe en Kæmpe ved Navn Antæus, der bevogtede disse Æbler. Han kæmpede længe med Antæus og lagde da Mærke til, at Æblernes Vogter fik nye Kræfter, hver Gang han berørte Jorden. Dette havde sin Grund i, at han var en Søn af Havets Gud og Jorden. Først da Herkules hævede Antæus over dennes Moder (Jorden), kunde han kvæle ham ved Hjælp af sine Hænder."

Menneskene, som selv er Børn af Jorden, kan drage Lære af dette Sagn.

Skovens Dyr fjærner alt Træ, Løv, Sne o. s. v. for at kunne komme til at ligge paa den bare Jord, og bader ogsaa undertiden enkelte Legemsdele i Dynd.

Det i den nuværende Kulturtilstand udmattede og svækkede Menneske kan kun komme i Besiddelse af sin oprindelige legemlige og aandelige Friskhed og Spænstighed ved bl. a. paany at træde i nærmere Forbindelse med Jorden. Derfor være hermed alle *Nervesyges* Opmærksomhed henledt paa Jordkraften. Anvendelse af Jord eller Ler bør aldrig kunne skade.

D. Paulsen.

Fra Arbejdsmarken.

Dr. Hindhedes Foredrag 3. December var ypperligt og slog godt an hos den talrige Tilhørerkres. Han paaviste, at de Bybefolkningslag, hvis Kost man i sin Tid havde lagt til Grund for den videnskabelige Norm, netop var dem, der levede under de sundhedsmæssigt set daarligste Ernæringsforhold. Jo længere, man kommer bort fra Kulturen, des fornuftigere er Kosten. Man burde tage Lære af vestjyske Bønder, Arabere og Japanere osv. Gennem Paavisningen af deres og andres æggehvidefattige Kosts Fortrin, kom Doktoren ind paa at omtale sine glimrende Forsøg og gav Eksempler paa, hvad man kan „nøjes" med. Alt i alt et fortrinligt Indlæg for den æggehvidefattige Kost. Dr. Mich. Larsen o. fl. takkede da ogsaa Dr. Hindhede for hans store Arbejde. Vi er ikke enige i alt, men Dr. Hindhede leverer os de bedste Beviser, idet han formidler det ræsonnerende Standpunkt med det eksperimenterende.

Besøget paa Schulstad og Ludvigsens Brødfabrik. Det blev en interessant Aften for de godt 30 Deltagere. Man faar ligesom en anden Opfattelse af, hvad Brød er, naar man ser, med hvilken videnskabelig Grundighed, teknisk Fuldkommenhed og gennemført Properhed det tilberedes. Efter Forevisningen samledes man til en Smagsdemonstration af de forskellige Fabrikata.

Bagekursuset 9.—10. December havde samlet ca. 35 Deltagere, der stærkt interesseret fulgte Fru Kirstine Jensens vellykkede Forevisning: Bagning af Kager m. m.

Foredrag i Sorø. 8. December talte Ingeniør Schrøder paa Afholdshotellet i Sorø for en talrig Forsamling. Foredraget var et Led i Rækken „De oplysende Foredrag". Det er blevet særdeles velvilligt refereret i de stedlige Blade. Schrøder har saaledes talt „livligt, men uden Fanatisme, for en mere vegetarisk Levevis". De ledsagende Lysbilleder gjorde ogsaa Lykke.

Rundskue.

»Solblink«s Udseende. Omstændighederne har medført, at vi i den senere Tid er kommet noget mere ind paa at anvende Petit i Solblink. Hovedbestyrelsen forespørger herved vore ærede Læsere, hvad de i det store og hele mener om disse Typers Anvendelse.

D'Hrr. Madsen og Madsen. Da der stadig sker Forveksling, saa Henvendelser til de respektive Kasserere faar en gal Adresse, skal vi herved bede vore Medlemmer notere sig, at Hr. Direktør N. Madsen, St. Kongensgade 36—38, K., er Kasserer for Landsforeningen D. V. F., medens Hr. Gartner Fr. Madsen, St. Thomas Allé 7, St., er Kasserer for Københavns-Afdelingen af D. V. F.

En Fortegnelse over de danske Restauranter, Pensionater o. lgn., hvor der serveres vegetarisk Kost, fandtes i Oktobernumret 1914.

Rabat. Samtlige de Forretninger, hvor vore Medlemmer faar Rabat, var optaget paa en Fortegnelse i Septembernumret 1914.

Nyt Smaaskrift om vegetarisk Paalæg. Da Fru Schrøders „Vegetariske Opskrifter" og „75 Kartoffelopskrifter" har slaaet saa godt an, og da der stadig spørges efter Opskrifter paa vegetarisk Paalæg, har Hovedbestyrelsen formaaet Fru Schrøder til at forfatte et Smaaskrift herom. Vore Husmødre bedes sende gode Idéer og prøvede Opskrifter hertil til Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7 [1], København.

Nyt Telefonnummer. „Pomona", og dermed Dansk vegetarisk Forenings Kontor, Oplysningskontoret, „Solblink"s Ekspedition osv., har nu Telefon *Central 8767.*

Forbrugsforeningen for Embeds- og Bestillingsmænd samt Læger har optaget Vegetarisk Restaurant „Pomona" som Leverandør.

»Solblink«s Abonnementspris. Grundet paa, at saavel Tryknings- som Forsendelsesomkostninger er blevet forhøjet i Løbet af 1914, ser vi os nødsaget til fra Januar 1915 at forhøje Abonnementsprisen paa „Solblink" til Kr. 1,50 aarl.

Møder.

I Studiekresen. Mandag 11. Januar Kl. 8 1/4 i „Pomona". Telegrafistinde Fru Gandrup indleder om „Er Vegetarisme Askese?"

Mandag 25. Januar Kl. 8 1/4 i „Pomona". Hr. Postbud Solkær indleder om „Vegetarismen og Lægerne".

Interesserede indbydes!

I Københavns Afdeling. Onsdag 13. Januar Kl. 8 paa Lysbadeanstalten St. Kongensgade 36—38. Medlemsmøde, Foredrag, Musik og Oplæsning.

Sidst i Januar Møde i „Pomona". Foredrag af Dr. Nelson paa Skodsborg Badesanatorium om Midler mod Nervøsitet og Søvnløshed. Nærmere pr. Brevkort.

Gæster er velkomne!

Generalforsamlingen i Københavns Afdeling finder Sted først i Februar. Dagsorden ifølge Lovene. Nærmere pr. Brevkort og i næste Nr. af „Solblink".



Restauranter, Pensionater o. lign.

hvor der serveres vegetarisk Kost. (Optagelse sker mod Tegning af en anden Annonce til 4 Kr. aarlig eller Betaling af 2 Kr. aarligt for 2 Liniers Plads).

Vegetarisk Restaurant „Pomona“,
Nørregade 7[1], København.
Frydenstrand Badesanatorium
pr. Frederikshavn,
Prospekt gratis og franco.
Vegetarhjemmet „Anka“
ved Christiansminde, Svendborg.
Vegetarisk Pensionat,
Østergade 5, Aarhus.
Nyt Missionshotel,
Frederiksgade 77, Aarhus.
Vegetariska Pensionatet,
Rundelgatan 12, Malmø.

Forretninger, hvor Medlemmer af D. V. F. faar Rabat.

(Optagelsesbetingelser som ovenfor).

Sanafer, St. Kongensgade 36—38, Afdeling A*).	10 %.
Sanafer, St. Kongensgade 36—38, Afdeling B**).	5 %.
Sana, Skindergade 28 og Smallegade 17.	5 %.
Emil F. Hansen, Colonial-, Vin-, Conserves, N. Frihavnsgade 20.	5 %.
C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning.	10 %.

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

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.

Vejledning i maskintekniske Spørgsmaal gives af
P. Schrøder,
Cand. polyt., Maskiningeniør,
Nørregade 7[1], Kbhvn. Tlf. 8767.
Projektering af Nyanlæg.
Tilsyn og Kontrol med ældre Anlæg.
Undersøgelse af Driftsøkonomi.

Vegetarhjemmet „ANKA“
ved Kristiansminde, Svendborg,
modtager Kurgæster. Pris Kr. 1,50—2,50 pr. Dag.
Nærmere ved Henvendelse til
Anna Nielsen.

Alle moderne Forsikringer
i Brand, Liv, Syge og Ulykke. 1. Kl. Selskaber. Faste Præmier. Forlang Tilbud.
A. Lorentzen,
Dalgas Avenue 21, Aarhus.

Vegetarisk Oplysningskontor,
Nørregade 7, [1], Kbhvn. Tlf. 8767,
giver Oplysning om alt vedrørende Vegetarismen, Foreningen o. dsl.

Drik
Dansk Frugt- & Urte-Te
og De vil ret hurtigt opdage, hvad det betyder
For Deres Sundhed.

Jordbær. Hindbær.	*Nælde. Løvetand.*
Brombær. Morbær.	*Hyld. Kamille.*
Æble. Valnødde.	*Mal-urt. Rollike.*

Pris 25 Ø. pr. Pakke, heraf 75 Kopper Te.
»Sanafer«, St. Kongensgade 38.
»Sana«, By-Afdl., Skindergade 28.
»Sana«, Frdbg.-Afdl., Smallegade 17.
»Det hvide Hus«, Slagelsegade 14.
Emil Hansen, Nordre Frihavnsgade 20.
»Pomona«, Nørregade 7, [1]. Kbhvn.
S. M. Pfefferkorn, Nørrebrogade 44.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh. Svendsen, Gjerritsgade, Svendborg.
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
Spangs Eftf., Torvegade, Vejle.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.
Th. Henriksen, Strømgade, Hjørring.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.
En gros:
Albert Johansen, Godthaabsvej 62
4 Pk. franko, naar 1 Kr. tilsendes.

Et flinkt ungt Menneske, der har Lyst til Landarbejde, kan faa Plads straks eller senere paa en mindre Landejendom, hvor der leves vegetarisk. Billet mrkt. Landarbejde indl. paa Bl. Kontor.

En flink ældre Dame ønsker Plads i et pænt, mindre Hjem ved Husgerning og Madlavning. Billet mrkt. Madlavning modt. Bl. Kontor.

Annoncer til »Solblink« sendes til Solblinks Expedition,
Nørregade 7[1]. Telefon 8767.

VEGETARISK RESTAURANT
POMONA
NØRREGADE 7, 1. SAL
LIGE OVERFOR FRUE KIRKE
TELEFON CENTRAL 8767

Rabatbilletter!
Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler!
Stort Bladhold!

Solblink udkommer d. 1. i hver Maaned i over 1000 Eksemplarer

Den fejlagtige Levemaade

bliver os hyppigt først indlysende, naar det er for sent. Det er en Erfaring, som mange Mødre maa gøre, naar de giver deres Børn giftig Bønnekaffe i Stedet for sund og prisbillig „KATHREINERS KNEIPP MALTKAFFE“

Faas i alle Forretninger i vore Originalpakker til 50—26 & 10 Øre.

Det gælder Deres Sundhed!

Kathreiners Maltkaffe-Fabriker, København K.

Fru Johanne Ottosens Skodsborg Sundhedskaffe
er coffeinfri og velsmagende. Den har Kaffens Smag og kan nydes saavel af sunde som syge. Ved Indsendelse af 1,50 Kr. sendes 2 Pund portofrit til de Provinsbyer, hvor der endnu ikke er Forhandler.

Ns Sanafer

St. Kongensgade 36/38, København K.
Alle til vegetarisk og sundhedsmæssig Levevis nødvendige Varer føres stedse i fineste Kvaliteter til billige Priser.

Telefon 9403.
Vi sender Varerne overalt.
Provinsordre portofri ved Forsendelser til Beløb 2 Kr.

Emil F. Hansen
Colonial-, Vin-, Conserves-Magasiner
20 · Nordre Frihavnsgade · 20
Alle den sanitære
Fødevarefabriks Fabrikata i friske Varer.
Tørrede og henkogte Frugter og Grøntsager.
Æble The i Pk. — Æblevin — Koffeinfri Kaffe.
Alkoholfri Vine. — Mapl-Corn Flakes, Pk. 0,60.
Junckers bekendte Kartofler.
Alt til vegetarisk Levemaade.
Sidste Aarsmedlemskort forevist giver 5% Rabat.

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.

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod*, Vanløse. Telf. Vanl. 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening — Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.



9. Aargang | **Februar 1915** | **Nr. 2**

Indhold: Fortidens Lægekunst — og Fremtidens. — Samstyre. — Rundskue. — Fra Arbejdsmarken. — Møder. — Spørgsmaal og Svar. — Annoncer.

Fortidens Lægekunst — og Fremtidens.

Af Kommunelæge *Mich. Larsen.*

I.

Lægekunsten er saa gammel som Kulturen, men heller ikke ældre. Den er et Barn af Kulturen, ligesom Sygdommen er det, og den uendelig lange Tid af Menneskets Forhistorie, som vi kun kan gætte os til, men som maaske maa regnes med Hundred Tusinder af Aar, har været en Periode, hvor Mennesket, ligesaa lidt som vildtlevende Dyr, kendte til egentlig Sygdom og derfor heller ikke havde Lægekunst behov.

Det er i høj Grad værdifuldt at prøve paa at bestemme, hvorfra Sygdom har sin Oprindelse; men forinden er det absolut nødvendigt først at fastslaa: 1) hvad Kultur er og 2) hvad vi skal forstaa ved Sygdom. Det sidste Spørgsmaal fremfor alt er saa vigtigt, at det beror paa Besvarelsen heraf, hvorledes man vil stille sig til Fortidens (og Nutidens!) Lægekunst, og til Fremtidens.

Kulturen bestemmes vel bedst som Resultatet af Menneskets Bestræbelse for at underkaste sig Naturen, Resultatet altsaa af Naturkræfterne i Menneskets Tjeneste. Der er imidlertid adskillige Kulturfænomener, som man maaske synes vanskeligt kan bringes ind under denne Definition, f. Eks. alt hvad vi betegner som Aandsværdier: Religion, Kunst, Videnskab og lignende. Man maa her svare, at Betingelsen for Fremkomsten af disse er, at Mennesket er bleven til en vis Grad Herre over Naturen og ikke behøver at anvende al sin Tid og Energi til Forsvar eller til Omsorg for at skaffe de materielle Livsbetingelser. Navnet Kultur er maaske at foretrække for Civilisation, thi medens den sidste Betegnelse tyder hen paa en Tid, hvor der er begyndt at komme ordnede Statsforhold, betyder Kultur Dyrkning; og det, der blev dyrket og gjort beboelig for Mennesket, var den tempererede Zone,

især de uhyre Strækninger, som havde været i Gletschernes Favntag under Isperioderne. Kun hvor der var tropisk Klima, fandtes Menneskets naturlige Føde: Frugterne; og aldrig var der skabt nogen Civilisation, hvis ikke Mennesket var blevet tvunget til at erobre nyt Land. Det var Nøden, der lærte Mennesket at arbejde for at leve, arbejde med Hjernen lige saa meget som med Haanden. Med Kulturen begynder derfor Hjernens Udvikling lige fra de faa Vindinger, som vor abelignende Stamfader har haft, til den folderige Hjerne, som ikke blot Aandens Stormænd, men ogsaa Gennemsnitsmennesket har i den historiske Tid.

Brugen af Ild.

Den første større Naturkraft, som toges i Menneskets Tjeneste, er Ilden, hvorfor der var liden eller ingen Brug før, dels til at give Varme, dels til at tilberede Føden. Thi udenfor det tabte Frugtparadis fandtes af spiselige Ting dengang kun yderst faa Frugter, men hovedsagelig kun Føde, der ikke af Naturen var bestemt for Mennesket, nemlig Kødet af de forskellige levende Skabninger, der vel nok kunde nedsvælges i raa Tilstand, hvor Hungeren fordrede det, men hvor Benyttelsen af Ilden blev et kærkomment Middel til at forandre den for en Frugtædergane frastødende Smag.

Kødgiftene kom dog snart til at udøve deres Virkning paa Nervesystemet, fremfor alt ved at forvanske og undertrykke *Næringsinstinkterne*, dette vidunderlige Værn, Naturen har sat for alle levende Skabninger til at regulere Tilførslen af Føde.

Hunger og *Mæthed* er Navnene paa disse 2 Ytringer af Nervesystemet, der ved at angive *naar* der trænges til Føde, *hvilken Art af Føde* og *i hvilket Maal* bevirker, at den levende Maskine nøjagtigt arbejder og vedligeholdes, som den skal. Den saavel kvalitativt som kvantitativt rigtige Ernæring (fast, flydende og luftformig) er af større Betydning for Organismen end nogetsomhelst andet, og hvis de regulerende Instinkter svigter, bliver Følgerne i høj Grad skæbnesvangre.

Da det forhistoriske Menneske af den bitre Nød blev tvunget til at bekæmpe sit naturlige Instinkt, forandredes ikke blot Hungerinstinktet, men ogsaa Mæthedsfølelsen. Kødgiftene hidser Hungerfølelsen, saa der indtages mere Føde end nødvendigt, og den lammede Mæthedsfølelse nedlægger ikke Protest.

Under Menneskets byrdefulde, men i alle andre Henseender end den naturstridige Næring, sunde Levemaade — i og med Naturen —, arbejder Stofskiftet med fuld Kraft, og da Mennesket med Rovdyrets Næring ogsaa har faaet Rovdyrets Kaar — snart altfor rigelig Næring, snart tvungen Faste — vedligeholdes derved hovedsageligt Sundheden.

Men ét sker der nødvendigvis: Livet afkortes. Thi Ernæringsprocessen betinger et langt større Energiforbrug, og de nyere Ernæringsstudier har vist, at Organismen ved Næringsoptagelse udover det netop nødvendige ikke opsamler Forraad, navnlig ikke af de vævgivende Stoffer (Albumin), men at det, der i hvert Maaltid er for meget, skaffer Organismen sig hurtigst muligt af med ved forøget Arbejde af Stofskifteorganerne.

Hvorledes Livet forkortes.

Vi ved jo ikke, hvad Livet er, men ét ved vi: at Døden indtræder uundgaaeligt efter kortere eller længere Tids Forløb. Men det *er* jo klart, at hvert levende Væsen som Fødselsgave modtager en Evne til indenfor en vis Tidsgrænse at kunne ligesom en Dynamo opsamle Energi i sig til Brug for Livsvirksomheden; men jo mere denne Evne benyttes, desto hurtigere opbruges den.

Forkortet Levetid er da altsaa den første Virkning af Næringsinstinkternes Undertrykkelse og Forvanskning.

Men saalænge Stofskifteorganerne tilfredsstillende kan udføre det forøgede og forcerede Arbejde, er der ingen Grund til at vente egentlig Sygdom. Den kommer først, naar Jæger- og Fiskerlivet afløses af det mere „civiliserede" Liv indenfor fire Vægge; da sker det mer og mer, at Organerne slappes ved Overanstrengelse. Særligt gaar det ud over det retrograde Stofskifte (det der har med Udskillelsen af de forbrugte Stoffer at gøre), hvis Produkter dels bliver forvanskede (f. Eks. Urinsyre i Stedet for Urinstof), dels ikke bliver helt udskilte, men efterlader Rester omkring i Vævene, der da virker som Fremmedstoffer.

Resultatet maa da med Nødvendighed blive tiltagende Funktionsmangler, der til Slut maa medføre Organismens for tidlige Død, hvis der ikke sker noget, hvorved disse opsamlede Stofskifteprodukter — der bærer Navnet Autotoxiner (Selvgifte) — fjernes.

Hjælpen kommer da som *Selvhjælp*. Der uddannes gradvis, som der bliver Brug derfor, et helt System af samvirkende Funktioner, hvis Opgave er at bortfjerne Autotoxinerne. Det er denne Virksomhed, vi kalder *Naturhelbredelsen* eller med det gamle latinske Navn *vis medicatrix naturæ*, Naturens lægende Kraft, som altsaa ikke er et Fantom, men en Virkelighed, et af Biologiens fra de ældste Tider sikrest konstaterede Fakta. Denne Naturhelbredelses Virksomhed, der væsentlig bestaar i et periodisk stærkt forøget Stofskifte og har sine egne Love, forskelligt fra det normale Stofskifte, er det, som i daglig Tale benævnes *Sygdom*.

Den virkelige Sygdom er da Tilbageholdelsen af Stofskifteprodukter og i Legemet indførte Gifte — Autotoxiner og Toxiner, men denne abnorme Tilstand kommer ofte slet ikke til den Syges Bevidsthed, men kan kendes af den kyndige lagttager (f. Eks. tiltagende Fedme), enten almindelig udbredt eller særligt enkelte Steder (Dobbelthager, Folder i Nakken, paa Brystet, Lænderne o. s. v.), eller Tilstanden kendes ved tiltagende Nervøsitet og forøvrigt ved mange andre Tegn.

Sygdom som Livsfornyer.

Derimod det, der i Almindelighed kaldes Sygdom, er Helbredelsesprocessen, Udrensningen, der altid medfører Smerter og Ubehag af højst forskellig Art.

Sygdomssymptomerne er legio og hidrører dels fra 1) Funktions-

forstyrrelser i de Organer, som er mest angrebne (f. Eks. Lungebetændelse), dels fra 2) den Selvforgiftning af Nervesystemet, der fremkommer, naar de i Vævene ophobede Toxiner og Autotoxiner løsnes og ophobes i Blodet for med dette at føres til de Organer, hvorfra de skal udskilles. Forgiftningen viser sig da ved almindeligt Ildebefindende og Smerter (Hovedpine, Madlede, Kvalme, Træthed, Neuralgier o. s. v.), dels fra selve Udskilningsprocessen (Sved, stinkende Udtømmelser fra Nyrer, Tarm og Hud, Blødninger, Bylder og andre Betændelser o. s. v.)

Det stærkt forøgede Stofskifte medfører ofte Feber, hvis vigtigste Symptomer er Temperaturstigning, der ogsaa foruden forøget Varmeproduktion kan skyldes forhindret Varmeregulation. Videnskaben har ordnet Sygdomssymptomerne i Grupper, hvorved fremkommer talrige Sygdomsbilleder, med bestemte karakteristiske Kendetegn, klassificerede enten efter den Aarsag, der fremkalder dem, eller i Henhold til hvilke Organer, der især er angrebne.

Men hvor forskellige end alle disse Sygdomme ser ud, ét har de alle tilfælles: at det er en Rensningsproces, besørget af Organismen selv ved et System af Funktioner netop beregnet herpaa.

Begyndelsen til en Sygdom er altsaa altid tillige Begyndelsen til den eventuelle Helbredelse, og Resultatet af Sygdommen skal, hvis Udrensningen lykkes, være et Velbefindende større end det, der fandtes inden Sygdommen.

Naturhelbredelsen optræder periodevis, er ikke altid paafærde og slumrer ofte i aarelange Tidsrum, holdt nede ved de samme Aarsager, som forvansker og nedtrykker Næringsinstinkterne, nemlig *Nydelsesmidlernes Gifte:* Kød, Spiritus, Tobak, Kaffe og Te. Den vækkes ved udefra kommende Aarsager, først og fremmest alle de sædvanlige Livsbetingelser: frisk Luft, Sol, Varme, Kulde, forøget Arbejde, for lidt Hvile, kvalitativ eller kvantitativ Forandring af Føden o. s. v., der altsaa paa denne Maade bliver og ogsaa regnes for „Sygdoms"-aarsager. Men i de allerfleste Tilfælde vækkes den ved Angreb af (patogene, sygdomsvækkende) Bakterier; thi den Modstand, Organismen yder mod disse, sætter ogsaa det øvrige helbredende Apparat i Virksomhed. Men Sygdoms- eller Helbredelsesprocessen bliver da voldsommere, fordi Organismen foruden at udrense sine egne Stofskifteprodukter ogsaa maa besørge Bakteriernes, der ofte er af stærk giftig Natur.

Denne Forbindelse af Bakterieforgiftning og almindelig Krise er det, som kaldes *Infektionssygdomme,* der danner Hovedmassen af de akute Sygdomme.

Naturhelbredelse for kroniske Sygdomme.

De *kroniske* Sygdomme karakteriseres ved, at Naturhelbredelsesvirksomheden er længere vedvarende, men svagere, ofte fordi den er svækket ved de samme Aarsager, som ogsaa helt kan standse den, nemlig Forgiftning ved Nydelsesmidler. Endvidere er adskillige Symptomer foraarsagede ved, at mere eller mindre vigtige Organer har lidt varig materiel Skade ved Autotoxinernes Ophobning i Legemet, og Funktionsforstyrrelserne derfor er vedvarende (f. Eks. organisk Hjertefejl). Fuldkommen Helbredelse i saa Tilfælde er umulig, men Naturhelbredelsesvirksomheden er da virksom som regulerende (f. Eks. ved organisk Hjertesygdom, hvor Hjertet bliver større og kraftigere for at udjævne Fejlen).

Skildringen af Sygdommens Væsen og Oprindelse, som den her er fremsat, er ganske i Hippokrates' Aand; men ved Universiteterne læres den ikke — endnu!

(Sluttes.)

Samstyre.

Grundlag for en Diskussion.

Jeg tror, at man overalt i alle Foreninger ønsker *Alles lige Ret* hævdet, ligesom jeg tror, at dette ikke sker Fyldest under den nuværende Form.

I Øjeblikket mener jeg ikke, at „Alles lige Ret" behøver nogen yderligere Begrundelse, da det synes mig at være selvindlysende rigtigt.

Det, det kommer an paa, er da at paavise, hvorledes Overgreb herpaa kan hindres, og dertil mener jeg, at Samstyrets Metoder er de eneste egentlig anvendelige, idet jeg tør hævde, at naar Samstyre er helt og fuldt indført, saa forebygger det af sig selv Overgreb paa „Alles lige Ret".

Jeg skal da i Korthed fremstille Samstyrets Metoder:

I. Ethvert Medlem bør have fri Adgang til personligt at deltage (stadig eller lejlighedsvis) i Styrelsen af Foreningens Anliggender.
II. De, der kun lejlighedsvis eller slet ikke ønsker at deltage personligt i Styrelsen, bør have fri Adgang til at vælge sig én eller flere Stedfortrædere (fri Valgret).
III. De personligt deltagende Medlemmer deltager i Afstemningerne med det Antal Stemmer, hver repræsenterer.
IV. Til Vedtagelse bør kræves:
Ved *skriftlig* Afstemning, hvor der har været Lejlighed til at anføre den indbyrdes Kvalitet (Kvalitetsmetoden), bør kræves, at det Forslag har sejret, som har *flere end lige saa mange* Stemmer som noget af de andre Forslag.
Ved *alle andre* Afstemninger bør kræves, at det Forslag, der sejrer, skal have *flere end dobbelt saa mange* Stemmer som noget af de andre.
V. Enhver bør have fri Adgang til at yde Styreløn og Kontingent, men enhver bør selv bestemme Beløbets Størrelse.

C. E. Pedersen,
Aarhus.

Rundskue.

Der ødes herhjemme *hver Dag* til Fremstilling af den store Folkegift Alkohol 2 t Ris, 80 t Majs, 160 t andre Kornsorter, 6 t Kartofler, 3 t Sukker og 1 t Humle (1 t = 1000 kg). Ialt Levnedsmidler for 50,000 Kr. plus adskillige Skibsladninger Kul. Alkoholen er Skyld i større Ulykker end Krig, Pest og Hungersnød, har Gladstone sagt. Hvorlænge vil da dette Vanvid fortsættes? Saa længe til vi selv: Folkets Flertal siger Stop ved en simpel Lov.

Ifølge Statistisk Departements Meddelelser var Kød og Flæsk i Sommeren 1914 dyrere end forrige Aar, hvorimod Smør og de fleste vegetabilske Varer var billigere eller i hvert Fald ikke dyrere. Naar alt er i Orden igen efter Krigen, faar vi haabe, Bevægelsen stadig gaar den Vej.

Fængselskosten. Det nye Reglement er nu indført i Horsens og Nyborg. Det er Prof. Erlandsens Forslag, der er gennemført uden Hensyn til hverken Dr. Hindhedes eller vort Forslag. Det kan i denne Forbindelse være interessant at lægge Mærke til, at Prof. Erlandsen har bebudet at ville udgive et Skrift, der skal vise, at Dr. Hindhedes Arbejde hviler paa et galt Grundlag og intet er værd.

Al Ære og Respekt for den gamle Videnskab!

Vegetarisme og Sport. I Dansk-amerikansk Atletik Klubs Hurtigløb paa over 5 engelske Mil vandtes Mesterskabet overlegent af Vegetaren Kurt

Nippe. Nr. 3 og 5 var ogsaa Vegetarer.

Hannes Kohlemainen, den berømte Sejrherre fra de olympiske Lege, i Øjeblikket Verdensmester i Udholdenhedsløb, er ogsaa Vegetar.

Paris' Kommandant, General Galiéne, fortæller, hvorledes han efterhaanden har opholdt sig i det usundeste Klima, udstaaet de utroligste Strabadser, været nærværende ved flere farlige Epidemier, stadig har udført stærkt aandeligt Arbejde og dog altid haft et godt Helbred. Han tilskriver dette, at han i 32 Aar aldrig har drukket andet end Vand, i 19 Aar ikke har smagt Kød, og at han gør Gymnastik hver Morgen. Efter Prof. Gautiers Udsagn skulde han jo være død for længe siden.

Vegetariske Børn. Hovedbestyrelsen retter herved en indtrængende Opfordring til alle vegetariske Forældre om at indsende Billeder og Beskrivelser af deres Børn, for at der kan tilvejebringes et Materiale, der bearbejdet sammen med f. Eks. Beretninger fra vegetariske Børnehjem o. lign. kan give et godt Grundlag bl. a. for et Arbejde for at faa indført en mere hensigtsmæssig Kost paa vore Børnehjem, Sanatorier o. lign. Nærmere ved Henvendelse til Oplysningskontoret.

Danmarks Afholdsforening har fra sin ophævede Boghandel tilstillet vort Bibliotek 23 forskellige Bøger og Skrifter om Afholdssagen, hvorfor vi herved bringer vor bedste Tak.

Vegetariske Opskrifter. Mange Medlemmer savner saadanne i vort Blad. Vi vilde ogsaa meget gerne bringe nogle hver Gang. Men Pladsen er saa indskrænket paa Grund af vore smaa Midler, Stoffet saa overvældende paa Grund af vort uhyre store Arbejdsfelt, at vi lider under den mest fortvivlede Pladsmangel. Da der jo nu findes et Væld af vegetariske Kogebøger og Opskrifter, bl. a. vore egne udmærkede smaa à 25 Øre, formener vi, at dette er Stof, som dog i yderste Fald kan undværes.

Bidrag til „Pomona". 52. Forlagsboghandler H. L. Henriksen 10 Kr. Bidrag modtages fremdeles af Dir. N. Madsen, St. Kongensgade 36—38 K.

Bliver vi Vegetarer? spørger Provinspressen, fordi Københavns Kødforbrug er gaaet ned fra 63,1 kg pr. Indbygger i 1909—10 til 54,8 kg i 1913—14. Spørgsmaalet er jo desværre noget forhastet, selv om det peger paa en glædelig Tendens. Der skal jo ogsaa en Del mere til for at være Vegetar end at undlade at spise Kød — men det kommer jo gerne med det samme!

Vore Servietter er nu færdige. De foreligger i to Kvaliteter, begge med gode vegetariske Fyndord (flere Serier). De helt hvide koster 60 Øre pr. 100 Stk., de mere pyntelige (med Blomster og Frugter) Kr. 1,25. De rekvireres paa „Pomona" og paa Lysbadeanstalten, St. Kongensgade 36—38, K.

Brug dem nu selv og anvend dem i Agitationen som Gaver!

Kartoffelbrød. I „Sorø Amtstidende" giver en Dame, Marie Mikkelsen fra Skelskør følgende Opskrift paa Kartoffelbrød: lige Dele malet Hvede og kogte Kartofler tilsættes med et passende Kvantum Mælk, Gær og Salt. Brødet bliver virkelig godt og velsmagende, kan erstatte baade Sigte- og Rugbrød, giver en blød og velsmagende Skorpe og kan ligge længe uden at blive tørt. Produkterne til 5 kg Brød kostede i Efteraaret 1914 65 Øre.

„Krigskost". En Mand i Nærheden af Herning har i disse dyre Tider valgt sig følgende Kost, der koster ham 1,25 Kr. om Ugen: Morgen Havregrød, Middag Øllebrød, Aften Kartofler og Sødsuppe. Den Spiseseddel er slet ikke saa daarligt sat sammen, blot er det vel lidt lovligt meget tilberedt Mad. Figner, Brød og Margarine var nok saa godt som Øllebrød.

Tyske Sparsommelighedsraad, der ogsaa har Bud til os. Tyske Nationaløkonomer raader Folk til 1) at omgaas ærbødigt og økonomisk med alle Rester, 2) at spise Krigsbrød (med Kartofler), 3) at indskrænke Brugen af det „fine Brød", 4) at spare paa Kød, Fedt og Smør og 5) at huske, at *Grundlaget for Ernæringen maa være Plantestoffer* som Kartofler, Rug, Hvede, Havre, Boghvede, Grønsager og Frugt. Endelig Sukker, Mælk og Ost. Maatte de forhaandenværende Omstændigheder nu blot lære ret mange at slaa ind paa denne Vej for bestandig. Uhyre meget vilde da være vundet for Samfundet og Menneskeheden baade økonomisk og sundhedsmæssigt set, og det vilde ikke være saa svært at faa det sidste Skridt gjort.

Groft eller sigtet Mel. Til Belysning af, hvor elendig Føde alt det Brød osv., der laves af sigtet Mel, er, tjener følgende Eksperiment med to hvide Mus, som ved Forsøgets Begyndelse var bragt i samme Kondition. Den ene fik nu groft, „sammalet", den anden fint Mel. Følgende Tabeller viser Vægten af hver Mus ved Slutningen af hver 7. Dag.

Musen, som fik sammalet Mel:

Dage	Gram	Dage	Gram
1	23,59	34	23,60
7	23,00	41	23,83
14	23,64	48	24,42
21	23,67	55	25,05
28	23,93	64	25,00

Musen, som fik sigtet Mel:

Dage	Gram	Dage	Gram
1	27,21	21	24,95
7	26,55	28	21,47
14	26,50	34	16,95

Den første Mus tog altsaa paa i Vægt, den anden døde derimod paa den 34 Dag 10 g lettere, end den begyndte.

Sæt altsaa Rugbrødet og Grahamsbrødet til Højbords!

Bouillontabletterne. „Hospitalstidende", der selvfølgelig ikke er kommet længere end til at prise Kødsuppens herlige Egenskaber, har advaret mod de forskellige Tabletter, der ikke indeholder tilstrækkelig Kødekstrakt. Forholdet burde reguleres ad Lovens Vej, i hvert Fald bør Lægerne passe paa, at Patienterne virkelig faar Kødekstrakt, mener Bladet. Vi vil ogsaa advare, men mod *alle* Tabletterne. Først og fremmest mod dem med Kødekstrakt, der tilfører Legemet saadanne giftige Affaldsprodukter, som det netop gennem Sygdommen skiller sig af med, og som det absolut ikke trænger til flere af, men dernæst ogsaa mod de andre, hvor man i bedste Fald faar nogle almindelige uskadelige Stoffer for en glubende høj Pris.

Fra Arbejdsmarken.

Om Vegetarisme og Askese talte Fru *Gandrup* Mandag den 11. Januar i Studiekresen. Foredraget gav Anledning til en længere og interessant Diskussion.

Studiekresen udfylder paa en udmærket Maade den Trang, der findes hos adskillige Medlemmer: saglig Drøftelse af de forskellige Emner, der vedrører Vegetarismen. *E. S.*

Medlemsmødet i Københavns Afdeling paa Lysbadeanstalten d. 13. Januar formede sig som en hyggelig selskabelig Sammenkomst. Dr. *Ottosen* talte kort om, hvorledes Faren for Blindtarmsbetændelse er minimal for Vegetarer, og paaviste derpaa, at de mange smaa Kirtler som f. Eks. Biskjoldbruskkirtlen, Binyrerne osv. har en Betydning, der maaler sig med Legemets største Kirtels, Leverens. Nu har den almindelige Videnskab paavist, at disse Kirtler ødelægges som Følge af Kødspisning. Det bliver for hver Dag, der gaar, mere og mere sikkert, at vi staar paa fast Grundlag. Efter en Forfriskning tilbragtes Aftenen med Samtale, Musik og Sang af Fru *Dir. Madsen*, Frk. *Alma Dancker* og Billedhugger *Ejner Jensen*, hvorpaa Fru Ottosen paaviste en Del Fordele ved at være Vegetar og til Slut meddelte, at hun ved Generalforsamlingen ikke kunde modtage Genvalg som Formand, hvorfor hun takkede for det gode Samarbejde i den forløbne Tid.

Ved Studiekresens Møde den $^{25}/_{1}$ holdt Hr. *Solkær* et kort og klart Foredrag om Vegetarismen og Lægerne. Han paaviste Forskellen mellem den virkelige Læge, der arbejder Haand i Haand med Naturen, og Medicinmændene, der kun søger at døve Naturens Stemme og tænker mere paa at skaffe sine Patienter Smertefrihed end virkelig Helbredelse.

Bagefter fulgte en livlig Diskussion. *J. G.*

Dr. Nelsons Foredrag $^{28}/_{1}$ om Nervøsitet og Søvnløshed var særdeles livligt og velholdt. Doktoren indledte med en Lovsang om det vidunderlig fine Nervesystem, et af Skaberens Mesterværker, og paaviste derpaa, hvorledes de forskellige Stimulanser, pirrende Læsning, spændende Optrin, overdreven Sport, forjaget Forretningstravlhed overspænder Nerverne. At dulme Nerverne ved nye Stimulanser, Alkohol, Tobak o. s. v., eller at læse om Natten, gør blot ondt værre. Det, der tiltrænges,

er Hvile, Ro, Bortjagen af Tanker. Dulmende Medicin er af det onde. Gode Midler er varmt Fodbad, Afkølen af Hovedet, hed Afvaskning af Ryggen, „Sovestrømper", d. v. s. vaade Strømper med tørre ovenpaa.

Efter det hyggelige Kaffebord spillede og sang Frk. *Guldbjerg* og Hr. *Gandrup* særdeles nydeligt.

Vandrekursus i Ølstykke. Vort energiske Medlem Fru Gaardejer Olsen har faaet arrangeret et *meget* stærkt besøgt Kursus i Madlavning ved Fru Schrøder i den jo forholdsvis lille By Ølstykke. Første Aften mødte 25 Deltagere, og der solgtes for 10 Kr. Litteratur. Senere kom flere til. Dette er et storartet Eksempel paa, hvad der kan arrangeres, naar blot der er interesserede Kræfter, der lægger sig i Selen.

Gaa nu hen og gør ligesaa!

Møder.

I Københavns Afdeling. *Generalforsamlingen* finder Sted paa „Pomona" *Onsdag 10. Februar Kl. 8¼.* Der afsluttes med Sang af Hr. Billedhugger Ejnar Jensen og fælles Kaffebord.

Paa Grund af Kassererens Indkaldelse kommer Regnskabet ikke med i dette Nr. af „Solblink". Det vil imidlertid være fremlagt til Eftersyn paa „Pomona" Dagen før Generalforsamlingen afholdes.

Om Opdragelse med særligt Henblik paa Sløjd taler Hr. Sløjdskoleforstander A. N. Vodder paa „Pomona" *Torsdag 18. Febr.* Derefter Oplæsning, Sang og Musik og fælles Kaffebord. *Gæster velkomne!*

I Studiekresen indleder Fru Math. Rasmussen *Torsdag 25. Febr. Kl. 8¼* paa „Pomona" om „En ny Idé til Vegetarismens Udbredelse".

Interesserede indbydes!

Aarhus Afdeling afholder sin aarlige ordinære *Generalforsamling Mandag d. 22. Febr. Kl. 8 Aften* i Vegetarisk Pensionat, Østergade 5 1, Aarhus.

Beretning, Regnskab, Valg og Eventuelt. *Bestyrelsen.*

Spørgsmaal og Svar.

61. Jeg har i flere Aar levet vegetarisk, men lider dog af Eksem ved Haand-, Fod- og Knæleddene. Jeg synes ikke, det rigtig stemmer med Erfaringerne f. Eks. fra det vegetariske Børnehjem i Breslau og forstaar da ikke rigtig Grunden til, at mit Tilfælde ikke vil forsvinde. Hvad skal jeg gøre for at blive af dermed?

Svar: Man kan ikke slutte fra Tilfælde hos Børn og til lignende hos Voksne. Børnene helbredes hurtigere. Men kronisk Eksem hører til de mest haardnakkede Lidelser; *dog viger ogsaa disse tilsidst for en rigtig vegetarisk Livsførelse,* især hvis dertil kommer daglige Bade, ikke blot for hele Legemet, men i dette Tilfælde ogsaa (som hede Pakninger) for de angrebne Legemsdele.

62. Hvad forstaas ved „kraftig Vandbehandling"?

Svar: Udtrykket maa selvfølgelig forstaas relativt. Behandlingen maa ikke være stærkere, end at vedkommendes Kræfter ikke medtages for meget.

63. Jeg har før kunnet taale den kølige Afvaskning, men mit svagelige Helbred taaler den ikke nu. Kan jeg i Stedet for bruge tør Frottering?

Svar: „Kølig" Afvaskning er ogsaa relativt, et stærkt Menneske kan bruge iskoldt Vand i et koldt Værelse, en svagelig derimod kuldslaaet (ca. 20° C.) i et varmt Værelse. En kraftig tør Afgnidning er bedre end slet intet.

64. Hvor længe skal man formentlig fortsætte med hede Haandbade for at forhindre Hænderne i at sprække?

Svar: Hede Haandbade, bedst som Vekselhaandbade, kan bruges, saa længe og saa tit det skal være, men bør altid efterfølges af Indgnidning i Hændernes Hud med Vaselin eller Lanolin.

(Vi skal i denne Forbindelse lige anbefale vort Smaaskrift Nr. 16: Mich. Larsen: Badebehandling i Hjemmet.

Red.)

65. Er det tilraadeligt at anvende Persille og Peberrod til Madlavning?

Svar: Persillen gør næppe nogen Skade, men Peberrod maa anvendes med stor Moderation; da det jo ikke er et Krydderi, der anvendes daglig, kan det nok tages en sjælden Gang.

66. Er der noget at gøre mod Aareknuder og et lille smertende Saar paa det ene Ben under Svangerskab? Lever vegetarisk.

Svar: Det er bedst under Resten af Svangerskabet at bruge Bind („Normalbind"). Saaret maa behandles med Vand- eller Leromslag — ikke for lille — hver Nat. Om Dagen lidt Vaselin til Forbinding.

Mich. Larsen.

Vegetarisk Litteratur.

Mich. Larsen: Naturhelbredelsen. 2,50
Mich. Larsen: Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp. 0,50
Marie Lindberg: Veg. Kogebog. 2,25
Ludovica Nilsson: Hvad skal vi spise? 0,75
Maja Schrøder: Veg. Opskrifter. 0,25
Maja Schrøder: 75 Kartoffelopskr. 0,25
N. Klougart: Jordbrug uden Kreaturhold. 0,25

Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter à 10 Øre:

Nr. 11. *Saxon*: Hollands lykkeligste Mand.
- 13. *Mich. Larsen*: Vegetarismen og Næringsinstinkterne.
- 14. *Benno Buerdorff*: Næringsværdien af Frugt.
- 15. *Maja Schrøder*: Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager.
- 16. *Mich. Larsen*: Badebehandling i Hjemmet.
- 17. *Mich. Larsen*: Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?

Fortegnelse over vegetariske Restauranter m. m. i Udlandet. 0,25
Enkelte Numre af »Solblink« 0,10

Bestilling modtages ogsaa paa al anden vegetarisk Litteratur.

Ovennævnte Skrifter vil kunne faas hos Afdelingerne, paa Møderne og gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7, 1. Kbhvn.

Adresser.

Landsforeningen. Form.: Ingeniør *P. Schrøder,* Holte. — Kasserer: Direktør *Madsen,* St. Kongensgade 36—38. København.

Københavns Afdeling, Adr.: Fru *H. Guldbjerg,* Aaboulevard 14, Kbh. N.

Sydfyns Afdeling. Form.: Montør *Chr. Beyer,* Lindegaardsv. 4, Svendborg.

Aarhus Afd. Formand: Fuldmægtig *A. Lorentzen,* Dalgas Avenue 21, Aarhus.

Vejle Afdeling. Formand: Frk. *Julie Boldsen,* Flegmade, Vejle.

Aalborg Afdeling. Adr.: Kasserer *K. Schmidt,* Søndergade 58 B.

„Vegetarisk Ungdom". Adr.: Cand. mag. *Spur,* »Pomona«, Nørregade 7 1, København.

Bestil „Landet".

Redaktør: *N. P. Østergaard.*

Underholdende og folkeoplysende Ugeblad. Bringer en fængslende Artikelserie om den engelske Ministerchef Asquiths Løbebane med **Skildring af Englands Politik** i sidste Menneskealder. Behandler **Sundhedsspørgsmaal med Henblik paa billig vegetarisk Levemaade.** En **Husflidsrubrik** giver talrige Raad og Anvisninger. Hver Uge opbyggelige **Søndagsbetragtninger** af kendte Præster. Desuden livlige, **spændende Romaner og Fortællinger** og mange Billeder, bl. a. fra **Krigsskuepladserne.** Ingen Annoncer om Rusdrikke. Koster kun 73 Øre Kvartalet, Porto iberegnet Bestil det **straks** hos Posten.

NB. »Landet« vil indeholde talrige Raad og Artikler af Interesse for Vegetarer, bl. a. af Læge *Mich. Larsen.* Det redigeres i fuldstændig vegetarisk Aand.

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.

Vejledning i maskintekniske Spørgsmaal gives af

P. Schrøder,

Cand. polyt., Maskiningeniør,
Nørregade 7 1, Kbhvn. Tlf. 8767.
Projektering af Nyanlæg.
Tilsyn og Kontrol med ældre Anlæg.
Undersøgelse af Driftsøkonomi.

Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.

Restauranter, Pensionater o. l.
hvor der serveres vegetarisk Kost.
(Optagelse sker mod Tegning af en anden Annonce til 4 Kr. aarlig eller Betaling af 2 Kr. aarligt for 2 Liniers Plads).

Vegetarisk Restaurant „Pomona", Nørregade 7[1], Københavns. *Vegetarisk Restaurant*, Løvstræde 8, [1], Kbhvn. *Frydenstrand Badesanatorium pr. Frederikshavn*, Prospekt gratis og franco. *Vegetarhjemmet „Anka"* ved Christiansminde, Svendborg. *Vegetarisk Pensionat*, Østergade 5, Aarhus. *Nyt Missionshotel*, Frederiksgade 77, Aarhus. *Vegetariska Pensionatet*. Rundelgatan 12, Malmø. *Vegetariska Pensionatet*, S. Førstadsgatan 34, Malmø.

Forretninger, hvor Medlemmer af D. V. F. faar Rabat.
(Optagelsesbetingelser som ovenfor).

Sanafer, St. Kongensgade 36—38, Afdeling A*).	10 %.
Sanafer, St. Kongensgade 36—38, Afdeling B**).	5 %.
Sana, Skindergade 28 og Smallegade 17.	5 %.
Emil F. Hansen, Colonial-, Vin-, Conserves, N. Frihavnsgade 20.	5 %.
C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning.	10 %.
J. Claussens Bogbinderi, Søndre Allé 31, Valby	10 %.

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

Vegetarhjemmet „ANKA"
ved Kristiansminde, Svendborg,
modtager Kurgæster. Pris Kr. 1,50 - 2,50 pr. Dag.
Nærmere ved Henvendelse til
Anna Nielsen.

Alle moderne Forsikringer
i Brand, Liv, Syge og Ulykke. 1. Kl. Selskaber. Faste Præmier. Forlang Tilbud. *A. Lorentzen,*
Dalgas Avenue 21, Aarhus.

Drik
Dansk Frugt- & Urte-Te
og De vil ret hurtigt opdage, hvad det betyder
For Deres Sundhed.

Jordbær. Hindbær.	*Nælde. Løvetand.*
Brombær. Morbær.	*Hyld. Kamille.*
Æble. Valnødde.	*Mal-urt. Røllike.*

Pris 25 Ø. pr. Pakke, heraf 75 Kopper Te.
»Sanafer«, St. Kongensgade 38.
»Sana«, By-Afdl., Skindergade 28.
»Sana«, Frdbg.-Afdl., Smallegade 17
»Det hvide Hus«, Slagelsegade 14.
Emil Hansen, Nordre Frihavnsgade 20.
»Pomona«, Nørregade 7, [1]. Kbhvn.
S. M. Pfefferkorn, Nørrebrogade 41.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh Svendsen, Gjerritsgade, Svendborg.
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
Spangs Eftf., Torvegade, Vejle.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.
Th. Henriksen, Strømgade, Hjørring.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.
En gros:
Albert Johansen, Godthaabsvej 62
4 Pk. franko, naar 1 Kr. tilsendes.

Et flinkt ungt Menneske, der har Lyst til Landarbejde, kan faa Plads straks eller senere paa en mindre Landejendom, hvor der leves vegetarisk. Billet mrkt. Landarbejde indl. paa Bl. Kontor.

Vegetarisk Oplysningskontor,
Nørregade 7, [1], Kbhvn. Tlf. 8767,
giver Oplysninger om alt vedrørende Vegetarismen, Foreningen, og dsl.

Møbl. eller umøbl. Værelse
til Leje for en ung Dame eller Herre til 1. eller 15. Februar. Carl Bernhardsvej 15 A[1]. Træffes efter Kl. 6.

En ung Pige
fra et dannet Hjem kan faa Plads til 1. Maj i et Hjem, hvor hun sammen med Husmoderen maa deltage i al Husgerning, hvorved hun vil faa Lejlighed til at lære vegetarisk Madlavning. Familiær Stilling.
Boghandler Wiene,
Østerbrogade 23, København Ø.

Annoncer til »Solblink« sendes til Solblinks Expedition,
Nørregade 7[1]. Telefon 8767

VEGETARISK RESTAURANT
POMONA
NØRREGADE 7, 1. SAL
LIGE OVERFOR FRUE KIRKE
TELEFON CENTRAL 8767

Rabatbilletter!
Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler!
Stort Bladhold!

Solblink udkommer d. 1. i hver Maaned i over 1000 Eksemplarer

Danmarks Fremtid

hviler paa den kommende Generation. Derfor maa Ungdommen fremfor alt holdes sund og beskyttes mod alle skadelige Indflydelser. En af Ungdommens værste Fjender er Kaffen, der svækker Nerver, Hjerte og Mave samt hæmmer en sund Udvikling.

I Stedet burde man give Ungdommen „Kathreiners Kneipp Maltkaffe", som er fuldstændig uskadelig. Saavel Børn som Voksne befinder sig udmærket vel derved, og den smager lige saa godt som Kaffe. 1/2 Kilo koster 50 Øre. Men forlang altid den ægte Kneipp Maltkaffe og nægt at modtage enhver Efterligning.

Den verdensberømte „Kathreiners Kneipp Maltkaffe" anbefales af Professor Almqvist ved „Karolinska Institutet" i følgende Ord:

»Jeg anser det for i høj Grad vigtigt, at Befolkningen bliver gjort opmærksom paa denne Maltkaffe. Den bør være velkommen i alle Familier og ligeledes i alle offentlige Institutioner. For Børn og Syge har den bedre Virkning end Kaffe alene«.

Det gælder Børnenes Helbred.

Kathreiners Maltkaffe-Fabriker, København K.

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:

Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Skodsborg Sundhedskaffe.

Franko for 5 Kr. med 5—10 % Rabat.

Lægevidenskabelig Konsulent
Overlæge *Carl Ottosen.*
Konsulent i Husholdningsspørgsmaal
Fru *Johanne Ottosen*

Telefoner 9656, 9657, 9658.
Telegramadresse «Sanafer«.
Prisliste gratis og franco.

Speciel Afdeling for Sundheds-Underbeklædning.

Sanafer

St. Kongensgade 36-38, Kbhvn. K.

Telefon 9403.
Vi sender Varerne overalt.
Provinsordre portofri
ved Forsendelser
til Beløb 2 Kr.

Emil F. Hansen
Colonial-, Vin-, Conserves-Magasiner
20 · Nordre Frihavnsgade · 20
Alle den sanitære
Fødevarefabriks Fabrikata i friske Varer.
Tørrede og henkogte Frugter og Grøntsager.
Æble The i Pk. — Æblevin — Koffeinfri Kaffe.
Alkoholfri Vine. — Mapl-Corn Flakes, Pk. 0,60.
Junckers bekendte Kartofler.
Alt til vegetarisk Levemaade.
Sidste Aarsmediemskort forevist giver 5 % Rabat.

Koffeinfri Kaffe (den originale) er atter hjemkommen.

SANA 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.

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod*, Vanløse. Telf. Vanl. 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening
Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.



9. Aargang | **Marts 1915** | **Nr. 3**

Indhold: Fortidens Lægekunst — og Fremtidens. — Den kommende Slægt. — Lidt af hvert. — Fra Arbejdsmarken. — Møder. — Annoncer.

Fortidens Lægekunst — og Fremtidens.

Af Kommunelæge *Mich. Larsen.*
(Sluttet).

II

At det forhistoriske Menneske ikke var i Stand til at opfatte Sygdom som noget, der kom indvendig fra og stammede fra den Mangel paa Harmoni, der indfandt sig, da Ernæringen som Følge af den tvungne Kødspisning ikke længer reguleredes ved Instinkterne, var naturligt. Nødvendigvis maatte den Forestilling opstaa, at det var ydre Indflydelser, især onde Aander, som var paa Spil.

Det blev da Præsterne, som bedst kunde raade her, de blev tillige Medicinmænd, og med Besværgelser og andre Midler maatte de bortjage Djævelskabet. I Tidens Løb samlede Præster eller Læger rige Erfaringer om Sygdommene og Midler derimod, og allerede for halvtredie Tusind Aar siden fremtræder disse Erfaringer som et videnskabeligt System i Hippokrates Skrifter. Den berømte græske Læge havde bygget sit System paa det nøje iagttagne Faktum, at det var Naturen selv, der bedst helbredede Sygdom. Lægens Gerning blev væsentlig det at være Tjener for denne Naturkraft og hjælpe den saa meget som muligt ved at bortrydde Hindringer for dens Udfoldelse. Samtidigt brugtes ogsaa mange saakaldte „Lægemidler", men det var væsentlig Plantestoffer, som Erfaringen havde lært kunde bringe Lindring uden altfor meget at gribe ind i Naturens Virksomhed. Igennem lange Tider var Fortidens Lægekunst hovedsagelig præget af Hippokrates Aand, men gradvis udviskedes Præget, en Mængde overtroiske Forestillinger blandedes med ind, og fra første Halvdel af foregaaende Aarhundrede var der næppe mere Spor tilbage af Hippokrates Lærebygning.

Under Paavirkning af de eksakte Naturvidenskabers enorme Fremgang opstod da den *moderne Lægekunst,* som i Modsætning til den hippokratiske fuldstændig