STATSBIBLIOTEKET

SOLBLINK

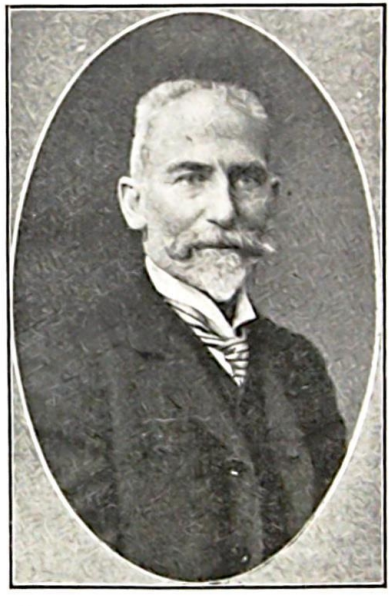
TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

10. Aargang	Januar 1916	Nr. 1

Indhold: Kommunelæge Mich. Larsen. — Kommunelæge Mich. Larsens Betydning for Vegetarismen. — Lægen Mich. Larsen. — Mich. Larsens Indsats i Afholdsarbejdet. — Tobaksmodstanderen Mich. Larsen. — Dr. Mich. Larsen som Maler. — Til Dr. Mich. Larsen. — Indsamlingen til Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond. — Vegetardiæt i Kulde. — Spredt og samlet. — Litteratur. — Vort Virke. — En Tak. — Møder og lign. — Annoncer

Kommunelæge Michael Larsen

70 Aar.



Den 29. December 1915 fyldte Dr. *Mich. Larsen* 70 Aar. Dr. Larsens Beskedenhed, der staar i omvendt Forhold til den Betydning, han har haft for den vegetariske Bevægelse, har forhindret os i at omtale det før. Men vi synes, at en saadan Fest, at vor højtskattede Æresformand, vor Bevægelses Banebryder og stadige varme Talsmand herhjemme, nu har naaet det, der ellers kaldes Støvets Aar, mens han stadig lige rank, frisk og arbejdsdygtig færdes iblandt os, fortjener at mindes af alle os, der har faaet denne hans Livssag kær, og som af gode Grunde ligesom ser Vegetarismen personificeret i ham. Omstaaende vil man finde forskellige Udtalelser om Mich. Larsens Arbejde paa de forskellige Felter, hvor han har gjort sin Gerning. Vi skal derfor ikke yderligere opholde os derved, men blot fremhæve, at vi selvfølgelig maa betragte disse Udtalelser ikke som et Punktum efter endt Livsgerning, men som et „Til Lykke", med Ønsket om alt godt i det fortsatte Arbejde for Sundhed og Livslykke, hvortil vi

som den bedste Fødselsdagsgave tilsiger Dr. Larsen vort fortsatte Medarbejderskab. Et Bevis herpaa er det i Dagens Anledning oprettede

Dr. Mich. Larsens Fond for et vegetarisk Børnehjem,

som imidlertid kun er i sin Vorden, og som nu sikkert vil vokse i samme Grad, som Forstaaelsen af de vegetariske Idéer overhovedet er vokset i de senere Aar. Foreløbig er indkommet ca. 1200 Kr. kontant, Tilsagn om andre 1000 Kr. samt om 400 Kr. aarligt fra Hjemmets Start.

Meddelelse herom blev paa selve Dagen givet Dr. Larsen af en Deputation, der bestod af 4 Medlemmer af det foreløbige Forretningsudvalg. Paa dettes Vegne oplæste Fru *Henriette Guldbjerg* følgende

Adresse:

Hr. Dr. Michael Larsen!

Som en af de første herhjemme tog De Vegetarismen op til Undersøgelse, og med den Autoritet, som Deres Erfaring som Læge gav Dem, bragte De gennem Aarene større og større Viden om Vegetarismens Ideer og deres Gennemførelse ud til vort Folk. Ved Deres personlige Exempel, ved Deres Raad og Vejledning som Læge, ved Deres oplysende og klargørende Skrifter har De været en Støtte for den enkelte, der søgte Helbredelse ved vegetarisk Levevis, og en Fører for de Kredse, som i Gennemførelsen af Vegetarismens Principper ser Udsigt aabne sig til større Folkesundhed og dermed til større Folkelykke.

I Erkendelse af Deres Arbejdes store Betydning og i Taknemmelighed over de allerede opnaaede Resultater har en Kreds af Mænd og Kvinder ønsket paa Deres 70 Aars Fødselsdag at skænke en Pengesum til et Fond for et vegetarisk Børnehjem, hvis Oprettelse vi ved har ligget Dem paa Sinde.

Bidragyderne beder om, at Fondet maa bære Deres Navn, idet de ønsker, at det vordende Børnehjem maa bygges paa de vegetariske Principper, De har været Talsmand for. Bidragyderne beder Dem endvidere om at indtræde i Fondets Bestyrelse som dets Formand og indkalde den første Bestyrelse, der skal vedtage Fundats for Fondet og de nærmere Regler for det vordende Børnehjems Oprettelse og Ledelse.

Idet vi overgiver den indsamlede Grundfond i Deres Hænder, bringer vi Dem Bidragydernes varmeste Lykønskninger i Anledning af Fødselsdagen og udtaler Forvisningen om, at Dr. Michael Larsens Fond for et vegetarisk Børnehjem længe vil bevare Mindet om denne Deres Hædersdag.

København, 29. December 1915.

I det foreløbige Forretningsudvalg:

Billedhugger R. Bøgebjerg.

Fru Astrid Behrens.

Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod.

Fru Henriette Guldbjerg.

Fru Professorinde Anna Poulsen.

Ingeniør P. Schrøder,
Formand for Landsforeningen „Dansk vegetarisk Forening".

tiltraadt af:

Frk. Julie Boldsen,
Form. for D. V. F.'s Vejle Afdeling.

Læge Regine Grønberg-Petersen,
Hørsholm.

Direktør L. P. Hansen,
Aarhus.

Forlagsboghandler H. L. Henriksen.

Fuldmægtig A. Lorentzen.
Form. for D. V. F.'s Aarhus Afdeling.
Fru K. Møller,
Form. for D. V. F.'s Sydfyns Afdeling.
Frk. Anna Nielsen,
Vegetarhjemmet „Anka".
Gartner S. P. Olesen,
Aarhus.
Overlæge Carl Ottosen,
Skodsborg.
Fru Johanne Ottosen,
Form. for D. V. F.'s Københavns Afdeling.
Redaktør Svenn Poulsen.
Proprietær Kristoffer Rasmussen.
Raastrup.
Kasserer K. Schmidt,
Form. for D. V. F.'s Aalborg Afdeling.
Lærerinde, Frk. M. Sidenius,
Marstal.
Fabrikant V. Wegener.
Vejle.

Dr. Larsen modtog Meddelelsen og paahørte Adressens Oplæsning med Glæde, idet han udtalte, at netop denne Idé var saa smuk og ham saa tiltalende. Hans bedste Tak vilde være hans Haab om, at Fondet snart maatte vokse saa stort, at man kunde begynde med et vel funderet Hjem, hvor Børnene kunde være saa længe, at varige Resultater kunde opnaas.

Naar Hippokrates engang har sejret, saa at Naturhelbredelseslæren er bleven det eneste Grundlag for Lægevidenskaben, da vil med Nødvendighed ogsaa Sundhedslæren faa den første Plads i Opdragelsen, og med logisk Konsekvens vil da Nydelsesmidlernes Herredømme være forbi. Lægen vil til den Tid ikke faa meget at gøre, det vil blive et daarligt Levebrød kun at have med brækkede Ben og andre Ulykkestilfælde at gøre; men til Gengæld vil Menneskeheden naa en Sjæls- og Legemsudvikling, som vi, der sukker under Slægtens Degeneration, vanskeligt kan danne os en Forestiling om.

Mich. Larsen.

Kommunelæge
Michael Larsens
Betydning for Vegetarismen.

Det er umuligt at tale om Vegetarismen i Danmark uden at komme til at tænke paa eller tale om Dr. Mich. Larsen. I mange Aar, før der overhovedet eksisterede nogen vegetarisk Bevægelse her i Landet, var han denne Læres ivrige Apostel, og selv om Kollegerne rystede paa Hovedet ad ham og sagde, at han havde en Skrue løs, og selv om Folk i al Almindelighed var ved at tro det samme, saa blev han ved at arbejde for sine Idéer og sin Lære.

Og i Aarenes Løb trængte hans Idéer sejrrigt igennem. Nu er vi naaet saa vidt, at der er adskillige vegetariske Læger her i Landet, at en Mængde andre Læger er kommen ind paa at ordinere *lidt* Kød, men *megen* Frugt og *mange* Grønsager, og Befolkningen som Helhed er i ikke ringe Grad gaaet samme Vej. Naar vi er naaet hertil, er det i første Linie Dr. Mich. Larsens Skyld.

Meget hjalp det, da vi ved Mødet i „Kongens Klub", Østergade 15, den 30. Novbr. 1896 stiftede „Dansk Vegetarianerforening", der blev et Sammenknytningspunkt for de for Vegetarismen vundne og et Udgangspunkt for ny Agitation. I denne Agitation var Dr. Larsen selvfølgelig Sjælen; var det Møder, der skulde holdes, var det naturligvis ham, der skulde holde Foredraget, var det Maddemonstrationer ved Foreningens flinke Husmødre, var dertil i Reglen ogsaa knyttet et Foredrag af ham, og var der Tale om at udgive agiterende Skrifter, var det ogsaa altid Dr. Larsen, der maatte skrive eller oversætte dem. Adskillige Skrifter om naturlig Levemaade og Frugters og Grønsagers Næringsværdi har paa den Maade set Dagens Lys og sammen med de forskellige udkomne vegetariske Kogebøger spredt Kendskab til Sagen ud i stedse videre Kredse.

I Aarenes Løb er Vegetarforeningen vokset og har faaet forskellige Afdelinger omkring i Landet, og der er kommen mange gode Hjælpere til i Arbejdet, men netop derfor er der god Grund til i disse Dage, da Dr. Mich. Larsen

er fyldt 70 Aar, at huske paa, at han baade var Sagens Foregangsmand og den, som førte den igennem til Sejr. Uden Dr. L. var Vegetarismen vel nok kommen til Danmark, men den var kommen senere og maaske under andre Former, som i mindre Grad havde betinget en frodig Vækst. Der er derfor god Grund til for Vegetarismens Tilhængere at sige den Mand en Tak, som har været Sagens Banebryder, og som har lagt sin Manddoms Kraft i Arbejdet for dens Fremme, og denne Tak var der en Anledning til at frembære ved Dr. Larsens 70-aarige Fødselsdag, selv om vi nu kommer lidt post festum.

V. Figgé.

Spørgsmaalet om Overbefolkning hæver sig truende overalt. I en Menneskealder er Europas Befolkning fordoblet; hvor skal det ende?

Vort Svar er, at der endnu er Plads paa Jorden til 100 Gange saa mange, og flere til, paa den Betingelse, at Menneskeslægten vender tilbage til Frugtnæring.

Mich. Larsen.

Lægen
Michael Larsen.

Det er først for faa Aar siden forundt mig at lære Dr. Michael Larsen at kende.

Da jeg var ganske ung, fik jeg tilfældigvis en Gang hans „Naturhelbredelsen" i Hænde samtidig med en Kommentar, der gik ud paa, at det var ganske forkerte Synspunkter, der anlagdes, at det hele var ganske utopisk, et Ord, der til alle Tider bruges om det, Mennesker bør stræbe at realisere, og som meget godt *kan* realiseres, men som har den kedelige Fejl at bryde med gammel Slendrian.

Ved ugunstige Omstændigheder fik jeg ikke læst Bogen og hindredes derved den Gang i at faa det rette Begreb om, hvilke Betingelser der gælder for et sundt Menneskeliv.

Det maa være en-stadig stille og sejg Modstand, der bevirker, at Dr. Michael Larsen ikke indtager en langt mere fremskudt Plads herhjemme, end Tilfældet er. Dr. Larsen er jo faktisk den eneste Læge hos os, som i Aarevis har kunnet lære os, hvad Sygdom er, hvorledes den forebygges, og hvorledes den bør behandles, og meget vanskeligt vil det være at komme til en Læge, der har større Forstaaelse at give, mere Haab at bringe og bedre Hjertelag at vise sine Patienter end Dr. Michael Larsen. De Mennesker, som søger hans Hjælp, faar da ogsaa den Følelse af Tryghed og Forstaaelse, som er den gode Læges Gave til sine Patienter.

Det, der især præger Dr. Larsen og giver hele hans Handlesæt som Læge det lyse og tillidsfulde, er, at man mærker, han føler sig som den, der tjener, at hans Opgave er: at forstaa og følge de evige Naturlove, der gælder for Menneskers Livsførelse, og at faa Mennesker til at lyde disse Love.

Hvor forskelligt fra den Betragtning, at der udrettes noget gavnligt ved en Bessermachen af de store Naturlove (hvorved der blot opnaas en Fordrejelse af dem), en Betragtning, som maa have til Følge, at Lægen gør sig mere og mere uundværlig.

Dr. Michael Larsens Syn paa Lægekunsten bevirker, at der sættes Lægen et ganske modsat Maal, nemlig det: at overflødiggøre sig, et Maal, der kan naas, hvis Arbejdet først og fremmest sættes ind paa at fjerne alle de for en sund Livsførelse unaturlige Hindringer, som Mennesker har skabt sig i Tidernes Løb, og som udelukker dem fra at leve i Overensstemmelse med de Livslove, som de *maa* overholde, hvis de ikke som nu vil hærges af det Utal af Sygdomme, hvorunder Menneskeliv dagligt lægges øde.

En høj Luft, en vid Horisont karakteriserer Dr. Michael Larsens Opfattelse af, hvilken en Læges Opgave er.

Hvor ønskeligt vilde det derfor ikke være, at de unge, som *skal* være, og som *er* Læger, vilde flokkes om Dr. Larsen og høre, hvad han i sine Forelæsninger har at lære dem, og at de unge vilde lade sig paavirke, først for de Patienters Skyld, de skal behandle i deres fremtidige Praxis, men i høj Grad ogsaa for deres egen Udviklings Skyld.

Vi yngre Læger, som har forstaaet, hvor Vejen, som skal følges, gaar, skylder Dr. Michael Larsen en varm Tak for den Trofasthed, hvormed han — paa Trods af Pseudovidenskaben „paa Bjerget" — i alle de mange Aar er gaaet i Brechen for den rene, sande Videnskab, som er at søge i Naturhelbredelsen.

Regine Grønberg-Petersen.

Vegetarismens ideale Maal er at skabe fuldkommen Sundhed og dermed den eneste virkelige Grundvold for den saa bittert efterstræbte Livslykke.

Mich. Larsen.

Mich. Larsens Indsats i Afholdsarbejdet.

Kommunelæge *Michael Larsen* har for Afholdsbevægelsen og Afholdssamfundet været, hvad den rette Mand i det rette Øjeblik naturlig bliver for den Sag, der trænger til ham. Da Afholdssamfundet blev til, var den genoptagne Afholdsbevægelse en halv Snes Aar gammel. Den havde traadt sine Børnesko, var fra de moraliserende Tordentaler og de økonomiske Bevisførelser kommet til det Tidspunkt, da Henvisningen til Alkoholens skadelige Virkning paa den menneskelige Organisme var det, der i den store Befolkning, navnlig i den københavnske Arbejderbefolkning, battede bedst. Man ønskede at høre Videnskabens Ord om Sagen, dem vilde man bøje sig for. Der lød ef Raab om Lægernes Deltagelse i Bevægelsen. Michael Larsen var den, der i det Øjeblik meldte sig under Fanen og satte sin Kundskab og sine Kræfter ind paa Kampen. For ham blev den et Led i det samlede Arbejde for en sundere Levevis, særlig paa Ernæringens Omraade. Han var Mand for at møde, hvor der kaldtes paa ham, og med Ordet i sin Magt lægge Tankerne til Rette. Han hørte til dem, der fuldt ud tog Konsekvenserne af sit Standpunkt: ingen Halvhed, ingen Gaaen paa Akkord. Naar han med sit flydende Foredrag talte til en Forsamling, lyttedes der; man følte, at for ham var Manden og Sagen ét. Ingen Sidehensyn, ingen frygtsom Stikken under Stolen. Ved Siden af det talte Ord lagde han det skrevne. I Afhandlinger og Smaaskrifter, han sendte ud, fik han større Kredse i Tale. Da han og jeg i 1894 med Statsunderstøttelse „til Brug for danske Skolelærere" udgav Skriftet „Om Alkoholen og dens Virkninger", var det ham, hvem hele Skriftets væsentlige og virksomme Indhold skyldtes. Og det slog an, blev endogsaa oversat baade paa Tysk, Engelsk og Islandsk. I de „Flyveblade fra Afholdssamfundet", han udgav, skrev han „om den giftige Virkning af Spiritus og spirituøse Drikke" og om „Alkohol som Lægemiddel" og udtaler her Haabet om, „at med Tiden ogsaa Anvendelsen af Alkohol som Medicin vil høre op". Naturligvis fandt han, som enhver Forfægter af et konsekvent gennemført Standpunkt, Modstandere, der mente, at han gik for vidt, fik af dem Stemplet Fanatiker sat paa sig. Det betød for ham intet, var ham maaske snarest en Bekræftelse af, at han havde Ret.

Han blev i 1902 Formand i Afholdssamfundet og styrede dets Kurs videre efter sin lige Linje, gav ikke efter, traadte hellere fra, end han bøjede af for, hvad der for ham var en Inkonsekvens, og staar endnu den Dag i Dag, 70 Aar gammel, rank og modig paa sit en Menneskealder igennem forfægtede Standpunkt. Han har haft den Glæde at se dets Tankegang slaa Rod og brede sig, ogsaa i det offentlige Liv. For ham er der dog endnu meget at naa, inden sund Levevis fuldt ud har lagt sin værnende Haand over Menneskeheden. Alligevel lykønsker vi ham til de Fremskridt, der er vundne, og sender ham en hjertelig Hilsen og en varm Tak for et virksomt, dygtigt og uegennyttigt Liv i Menneskelykkens Tjeneste.

H. Trier.

Den Fornuft, som vi gennem Aartusinder brugte, blandt andet til „at være mere dyrisk end noget Dyr", har ogsaa som alt andet været underkastet Udviklingens Lov, og Fornuften, der bragte os Nydelsesmidlerne, tager dem atter tilbage for bestandigt.

Mich. Larsen.

Tobaksmodstanderen Mich. Larsen.

Allerede i Halvfemserne ved Afholdssamfundets hyggelige Medlemsmøder, hvor Herman Trier præsiderede, drog Dr. *Mich. Larsen* ofte i sine Foredrag, sideordnet Alkoholspørgsmaalet, stærkt til Felts mod Tobaksbrugen ud fra et renlivet, radikalt Totalafholdsstandpunkt.

Skønt de fleste af Medlemmerne var Rygere, faldt det dog ingen ind at opponere. Dertil havde man altfor stor

Respekt og nærede altfor stor Ærbødighed for den saa afholdte og elskværdige Læges principstærke Personlighed.

Senere hen erfarede Samfundets nystiftede Afdelinger paa Broerne Mich. Larsens Anti-Tobaksstandpunkt, naar de gennem ham fik nye Medlemmer til Optagelse, Patienter, som havde givet Lægen det Løfte, ikke alene totalt at afholde sig fra Alkohol, men ogsaa fra *Tobak*.

Undertegnede husker saaledes bl. a. en ung Tobaksarbejder, som optoges i Nørrebro-Afdelingen, og som paa Grund af Tobakkens giftige Virkninger havde faaet sit Syn i høj Grad svækket. Han forblev under Mich. Larsens Kontrol sit dobbeltartede Afholdsløfte tro og fik i bogstavelig Forstand sit Syn forbedret, ikke alene paa Øjnene, men paa hele Livet.

Da Foreningen *Bort med Tobakken* saa Dagens Lys, var Mich. Larsen straks rede til at bistaa denne med Raad og Daad. Behøvede man et Foredrag, var den saa godt som eneste Læge og videnskabelige Tobaksmodstander, man den Gang havde, straks parat; ønskede man en Artikel til et Blad eller til *Frisk Luft*, skrev Mich. Larsen uden Omsvøb *Om Tobakkens Virkninger paa Synsorganet, Om Tilvænning og Afvænning* og om mange andre Emner. Var der et Spørgsmaal i Forbindelse med Tobakskampen, man ikke ganske var klar over, ringede man blot Mich. Larsen op. Straks havde man Besked.

I et vegetarisk Blad som *Solblink* behøver man ikke at erindre om, hvor ofte Dr. Mich. Larsen ganske naturligt i alle sine Sundhedsskrifter og i dette Blad klart og tydeligt har præciseret sin Stilling som den slagfærdige, videnskabeligt underbyggede Tobaksmodstander, han er.

Disse Linier er da ogsaa kun dikterede af en ren Taknemlighedsfølelse overfor Dr. Mich. Larsens hele Personlighed og i særlig Grad som en Hyldest til ham for hans altid velvillige og elskværdige Assistance i *Bort med Tobakkens* Tjeneste.

Anton Schmidt.

Kun ved at adlyde Naturens Love hersker Mennesket Naturen.

Mich. Larsen.

Dr. Mich. Larsen som Maler.

At skrive om Dr. Mich. Larsen som Maler er at tage fat paa en enkelt Side af hans Liv og Evner, som, hvor megen Glæde det end har givet ham selv og andre, dog kun kan blive en lille Part af det, som har givet hans Liv Betydning i Forhold til Offentligheden. Det er Lægen med det geniale Syn paa Sundhed og Sygdom, som giver Dr. Larsen Betydning for Almenheden — den Almenhed, som endnu ikke har villet eller kunnet tage fuld Nytte deraf. En Bekræftelse paa Herodots Ord: „Menneskehedens største Ulykke er den, at de viseste Mennesker altid vinder mindst Tiltro". Det har været en stor Lykke for Dr. Larsen, at han foruden sin Lægevirksomhed har haft saa rige Interesser paa forskellige Omraader, som har kunnet holde den Bitterhed eller Modløshed borte, som ellers let kunde indfinde sig hos en Mand, der har maattet se sine værdifulde Tanker og Bestræbelser saa lidet og langsomt forstaaet, baade af Kolleger og Almenhed. Det vil være vanskeligt at finde et Omraade, hvor Dr. Mich. Larsens fine Forstaaelse og levende Interesse ikke fører ham hen; men især er det Kunsten, der har fyldt ham med Interesse. Paa Musikens Omraade har han en selvstændig og dyb Udvikling, men det Omraade i Kunsten, hvor han har ydet og endogsaa ydet noget selvstændigt og betydeligt, er Aquarelmaleriet. Ogsaa her har Dr. Larsen fundet sin egen Vej og set med egne Øjne, baade i den tekniske Metode og i det kunstneriske. Ingen af vore professionelle udstillende Aquarelmalere overgaar ham i det, som er det væsentligste i denne Kunst. Hans Evne til at trænge ind i og gengive sine Naturindtryk ved Hjælp af enkle Midler og med en sjælden Skønhedsfølelse, baade i Motivvalg og Farve, er langt udover, hvad man nu til Dags træffer paa vore autoriserede Kunstudstillinger. Der er ingen Tvivl om, at Dr. Larsen havde naaet en Førsterangsplads i Malerkunst, dersom han havde kunnet lægge al sin Tid og Evne ind deri, men for hans Medmenneskers Skyld maa vi være taknemlige for, at han ikke deraf er taget bort fra det, som giver ham

den største Samfundsbetydning. Paa Malerkunstens Omraade kunde Dr. Larsen være blevet en Renaissanceskikkelse, paa Lægekunstens Omraade er han det, selv om det endnu ikke erkendes af hans danske Kolleger eller den store Almenhed.

R. Bøgebjerg.

Mennesket skal lære, at det ikke er et værgeløst Bytte for de mange forskellige Sygdomme, men at det i sin egen Organisme ejer fuldstændige ideale Forsvarsmidler, og at det er dets egen Skyld, naar det synker i en altfor tidlig Grav eller bliver ynkelig Invalid i en Alder, hvor alle Evner — ogsaa til at nyde Livet — skulde staa paa Højdepunktet. Mich. Larsen.

Til Dr. Mich. Larsen.

Agnete, hun stander med Længsler i Bryst
og stirrer paa Bølgernes Higen mod Kyst.
Haa, haa, haa!
og stirrer paa Bølgernes Higen mod Kyst.

Straks kom der en Havmand af Bølgerne frem.
I Havdybets Tomhed han havde sit Hjem.

Den rigeste Lykke han falsk hende bød.
Hans smigrende Tale saa lokkende lød.

Han loved' at stille med Glæde hvert Savn
og mætte hver Længsel i Bølgernes Favn.

Han lod hende spise ved sølverne Bord.
Og siden hun hørte kun Havmandens Ord.

Han lod hende drikke af gyldene Horn,
straks tav hver enTone, hun hørte tilforn.

Med døvede Sanser, i Havmandens Favn
hun glemte den Verden, hun skyldte sit Navn.

Et Lyshav af Skønhed for hende var lukt,
ja, alt hvad paa Jorden, der tonede smukt.

De solbrune Kinder, hun havde engang,
er gustne og blege, kun smykked' med Tang.

Da tonede Luften af Harpeklang og Spil,
og det var Kongesønnen, saa blødt han sang dertil.

Han sang for Agnete og slog sin Harpestreng.
— Men intet hun hørte i Tanghavets Seng.

Da kom hendes Broder; og klarøjet saa han snart, hvori hendes Fortryllelse laa.
(2. G.: han saa — — —)

De dyreste Minder fra Barndommens Tid
med Penslen han levendegjorde med Flid.

Den sollyse Verden han dristig forlod,
og snart for sin Søster Agnete han stod.

De Minder, de tændte en Længselens Ild.
Han talte — og hun maatte lytte dertil.

„Min Søster Agnete! o, lyt til mit Ord:
du spise ej mer' ved det sølverne Bord.

Og hvis du vil drage mod Livet tilforn,
du drikke ej me'r af det gyldene Horn."

Agnete begyndte for Alvor en Dyst.
Snart hørte hun Klangen fra oven med Lyst.

Nu strækker med Længsel hun Armene op
og skuer Kongesønnen paa Bølgernes Top.

Ved Tonernes dragende, løftende Klang
hun vil *med sin Brudgom forenes* engang.

Da vil han sig glæde, hin Brudgommens Ven,
vor Broder, som vakte vor Livskraft igen.

Og da vil han finde den lifligste Trøst,
om tidt som i Ørken han løfted' sin Røst.

Han end i vor Midte paa Havbunden staar.
Og trofaste Kredse omkring ham vi slaar.

Ham var det da ogsaa, jeg vied' min Sang,
og fletted' min Krans, var den end kun af Tang.

Ishøj, den 20. December 1915.

Morten Stokholm.

Indsamlingen til Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond.

Idet vi henviser til Bladets første Artikel og til den til samtlige Medlemmer m. fl. udsendte Skrivelse, opfordrer vi herved til fortsat Indsamling til Børnehjemsfondet. Bidrag modtages af det foreløbige Forretningsudvalgs Kasserer, Hr. Billedhugger R. Bøgebjerg, Jahnsensvej 13, Gentofte.

Der vil nu blive foranstaltet Valg af en Bestyrelse med Dr. Larsen som selvskreven Formand, udarbejdet Statuter o. s. v.

Vegetardiæt i kulde.

Man hører, iallefald her i Norge, så ofte indvendt, at vegetardiæten vel kan passe i de varme lande, men ikke i kulden, da må man ha „kraftig", fet mat. Selvfølgelig er det unødig at oplyse „Solblink"s læsere om, at man i planteriget kan finde såmeget fedtstoff, man ønsker, og at fedtstoffene også for en stor del kan erstattes av kulhydrater. Man overdriver vistnok betydningen av kuldens indflydelse paa ernæringens mængde og art, idet man gjerne ikke tager med i beregningen, at man i kulden klær sig langt bedre og således hindrer varmetap.

Det var imidlertid et praktisk eksempel, jeg vilde anføre på, at vegetarkost er rigelig tilstrækkelig selv under vanskelige forhold. I sommer forliste jeg nemlig i Ishavet på vestkysten av Spitsbergen. Da vi forlot fartøiet medtog jeg til proviant av vor eftermadforsyning nøtter, mandler og rosiner samt kjeks. De øvrige medtog væsentlig diverse hermetiske kjødvarer samt brød. Efter 4 døgns strabadser i isen, hvorved vi dels trak båtene over isflagene, dels roede eller stagede os gjennem isen, nåede vi den trådløse telegrafstation på Spitsbergen. Skjønt jeg ikke var trænet i tungt arbejde, tør jeg sige, at jeg var i minst lige god kondition som nogen av de øvrige og havde øket i vegt regnet efter den tid, jeg forlod Norge og kom tilbage igjen.

Henr. Lund,
Ingeniør.

Spredt og samlet.

„Saltvand med Fedtøjne". Bouillontærninger er nok noget af det dyreste, man kan købe, og som vi for nylig har set her hjemme, ofte meget urenligt behandlede. Under en Proces i Tyskland blev det fastslaaet, at der til 7000 Tærninger anvendtes: 20 kg Salt, 2½ kg Sukker, ⅛ kg Farve, 3 kg Maggikrydderi, 1 kg flydende Krydderi, 2 kg saltet Hønsekød. Fabrikanten sagde, det gav fineste Hønsekødsuppe. Retten kaldte Produktet Saltvand med Fedtøjne og idømte Manden en Bøde paa 600 Mark. Mon de fleste af de gangbare Tærninger indeholder stor mere?

Vegetarisk Sportssejr. Vegetarerne har jo erfaringsmæssigt de bedste Betingelser for at vinde i Sportskampe. Den berømte tyske Mesterfodgænger *Kurt Nippe*, der har levet vegetarisk siden 1906, forbedrer saaledes stadig sine Rekorder. 3. Juli 15 satte han en ny Rekord paa Sportspladsen ved Chicago, idet han brugte 23 Min. 56⅕ Sek. til 3 eng. Mile (4,830 km).

Dugvan (Duen), Afholdsblad for Færøerne, omtaler i sit Juni-Nr. 1915 Vegetarismen hele 3 Gange. Det hedder f. Eks.: „Vegetarernes Levemaade er utvivlsomt langt sundere end deres kødspisende Medmenneskers, men det er jo som bekendt overmaade vanskeligt at faa Folk bort fra det gamle og tilvante." At der *kan* leves vegetarisk deroppe, beviser vort Medlem Gazet Patursson i Kirkjubø. Den nuværende Levemaade med sit uhyggelige Grindedrab, sin Fuglefangst og sit Fiskeri synes os lidet opbyggelig og menneskeværdig, saa det var jo at haabe, at Hr. Patursson maatte faa mange Meningsfæller deroppe. Færøernes Natur tillader maaske næppe en hel Befolkning at leve vegetarisk, saaledes som det jo lettest og bedst kunde praktiseres hernede. Der rejser sig mange Fremtidstanker i den Anledning. Bør overhovedet de Lande, hvor man ikke kan leve vegetarisk, d. v. s. menneskeværdigt, være beboet? Grønland f. Eks. Hvad mener Hr. Patursson?

I Folketinget udtalte *Vilh. Rasmussen* 15/10 15 bl. a. følgende: Japan ernærer 53 Mill. Mennesker med et dyrkbart Omraade, der ikke er stort større end det, hvorpaa Danmark ernærer 3

Mill. Vi har endnu store Flader at lægge under Kultur. Vore Skove er store, velegnede Kældere for nyttige Svampe, langs vore Veje kunde der dyrkes Mængder af god Frugt; vore Hegn er i Reglen Planter af tvivlsom Værdi — ogsaa her kan der produceres Frugt i stor Stil.

Den bekendte amerikanske Bilkonge Henry Ford, der kom til Europa paa Fredstourné, er en af de nordamerikanske Fristaters mest bekendte Vegetarer.

Litteratur.

Fest uden Alkohol hedder et Agitationsskrift, der er udgivet af Danmarks studerende Ungdoms Afholdsforbunds Pressesudvalg, Østergade 3 C, Aarhus, og koster 25 Øre. Det viser ved udmærkede Bidrag, *hvorfor* man bør feste uden Alkohol. Man kunde maaske uden Skade have medtaget nogle Artikler om, *hvorledes* man fester uden Alkohol. Naa, det er jo ikke saa svært. Vi er jo nu heldigvis saa mange, der kan, at der er Eksempler nok at tage efter. Spred da Skriftet med sin Oplysning, saa kommer det andet vel af sig selv.

Vort Virke.

Fodturen $^{5}/_{12}$. I prægtigt Vintervejr, med Sne, Frost og Solskin, startede Fodturens Deltagere — 3 ialt — fra Klampenborg og spadserede ad Strandvejen til Vedbæk. Paa Lokes Høj, siddende i Sneen, blev den medbragte Frokost spist, og Tørsten slukkedes af det Væld af Sne, der hang paa Buske og Træer, og som gjorde, at det Hele var som i et Æventyr. Efter Hvilen fortsattes Turen over Trørød til Holte. Alt i alt vel en af de smukkeste Ture; kun Skade, at saa faa var mødt. *M. S.*

Aarhus Afdelingens Stiftelsesfest $^{5}/_{12}$ 15 havde samlet ca. 30 Deltagere. Formanden mindedes de 4 svundne Aar og bad Medlemmerne hver paa sin Maade virke for Vegetarismen og støtte Bestyrelsen. Hr. Hejlskovs Foredrag om Naturens Sjæl betog Tilhørerne ved sit Lødighed. Hr. Jensen-Malle inviterede Deltagerne til Æble-Te og Kiks ved et stort Fællesbord, hvor fælles Interesser drøftedes i bedste Stemning.

En Tak.

Min inderligste Tak til alle de bidragydende til det nyoprettede Fond for et vegetarisk Børnehjem, der har ønsket, at dette Fond skulde bære mit Navn. En større Hæder kunde jeg ikke tænke mig.

Mich. Larsen.

Ved Husmandsmødet her 19.—20. Novemher var ophængt 3 Plakater og uddelt ca. 300 Solblink med Indmeldelsesblanket og Reklameseddel for kreaturløst Jordbrug.

Københavns Afdeling holdt Møde d. $^{9}/_{12}$ med et meget interessant Foredrag af Dr. *Andersen* fra Skodsborg Badesanatorium om „Sygdoms Aarsag og Sygdoms Bekæmpelse". Mødet var godt besøgt, og de fleste af Tilhørerne samledes bagefter ved Bordene til en lille Forfriskning.

— Medlemsmødet i Københavns Afdeling paa Lysbadeanstalten, St. Kongensgade 36—38, d. $^{15}/_{12}$ var jævnt godt besøgt og forløb under en hyggelig Stemning. Dr. *Ottosen* holdt først et kort Foredrag, derefter spillede Koncertpianistinde Fru *Schiøler,* og endelig indøvedes en ny Vegetarmarch, forfattet af Dr. *Ottosen.*

Social-demokratisk Kvindeforening havde Søndag den $^{12}/_{12}$ 1915 indbudt til offentlig Møde i Rømersgade 22, hvor Fru *Ottosen,* Skodsborg, og Fru *Mth. Rasmussen* talte over Emnet: „Hvorledes laves billig Mad".

Fru *Ottosen* holdt et oplysende Foredrag om Ernæringsspørgsmaalet, hvori hun paaviste, at den vegetariske Kost var den bedste, sundeste og billigste Ernæring. Fruen omtalte tillige Aarsagsforbindelsen mellem Kødernæring og Gigt og fremhævede Korn, Frugt og Grønsagers store Indhold af Jern og Næringssalte. Fru *Rasmussen* omtalte sine Madlavningskursus for Arbejderhustruer og oplæste en Del Udtalelser af berømte Videnskabsmænd imod Kødernæring. Begge høstede Bifald fra den interesserede Forsamling og flere takkede personlig for Foredraget og for, hvad de havde lært ved Fru

Rasmussens Madlavningskursus. Blandt andre Damer, der takkede de to Foredragsholdere, var Fru *Andrea Brochmann*, der mente, at Fru Ottosen godt kunde være Overlæge, ligesom sin Mand, hvis det skulde være, og Fru *Lohse*, der havde skrevet et langt Digt til Vegetarismens og Fru Rasmussens Pris. Mødet sluttede med Musik og Sang af Fru Rasmussens Døtre.

E. Solkær.

Logen „Vegetas" Julefest $^{28}/_{12}$ 15 forløb paa den festligste Maade. De talrige Gæster fik først et Indblik i Logens Arbejdsmaade, hvorefter Frk. *Gerda Guldbjerg* læste Eventyr, sang og spillede Violin fint og forstaaende, stud. theol. *Helge Lauritsen* holdt Juleforedrag og Billedhugger *Einar Jensen* sang sine kønne og klingende Sange. Aftenen sluttedes ved et udmærket vegetarisk Fællesbord.

Møder og lign.

Logen „Vegeta" afholder *offentligt Møde* paa Pomona Tirsdag 18. Januar Kl. $8^1/_2$. Sang af Hr. Kommunelærer *Johs. Gandrup*, Oplæsning af udvalgte Stykker fra Alkoholens Behandling i Skønlitteraturen af cand. mag. *H. J. Bennick*, Violin ved Hr. *Gandrup*, Foredrag af Hr. Kommunelærer *Harald Thomsen*. Alle Solblinks Læsere med Venner og Bekendte indbydes!

Københavns Afdelingen afholder Møde i „Pomona", Onsdag 12. Jan. Kl. $8^1/_2$ pr. Overlæge Dr. *Carl Ottosen*, Skodsborg taler om *„Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom"*. Derefter eventuel Indvielse af vor nye Sangbog. Derefter vegetarisk Forfriskning. Gæster er velkomne.

Fra Beder Gartner- og Havebrugsskole
pr. Beder

leveres nedenstaaende Varer pr. Efterkrav.

Ved Køb for mindst 10 Kr. fragtfrit, for mindst 25 Kr. 5 % Rabat.

Frisk Frugt. *Bordfrugt 40—55 Øre pr. kg, Madæbler 25—45 Øre pr. kg.*

Henkogt Frugt paa $^1/_1$ og $^1/_2$ kg Glas af *Æbler, Pærer, Blommer, Kirsebær, Abricos* (danske), *Alliance*.

Fineste Safter. *Ribs* 80 Øre $^1/_1$ Fl., 45 $^1/_2$ Fl. *Solbær* 100 Øre $^1/_1$ Fl., 55 $^1/_2$ Fl. *Hindbær* 120 Øre $^1/_1$ Fl., 65 Øre $^1/_2$ Fl. *Bl. Frugtsaft* 65 Øre $^1/_1$ Fl., 35 Øre $^1/_2$ Fl. *Rabarber* 55 Øre $^1/_1$ Fl., 30 Øre $^1/_2$ Fl.

Er der noget i Vejen med Deres

da henvend Dem til



Niels Offersen,

6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155.

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



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, København. *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*. Rundelsgatan 12, Malmø. *Vegetariska Pensionatet*, S. Förstadsgatan 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 %.
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.

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.

Drik

Dansk Frugt- & Urte-Te

og De vil ret hurtigt opdage, hvad det betyder
For Deres Sundhed.

Jordbær. Hindbær. Brombær. Morbær. Solbær. Blaabær. Kirsebær. Æble. Hyben. Valnød.

Nælde. Burre. Viol. Løvetand. Kærringsrok. Enebær. Kamille. Hyld. 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.
»Pomona«, Nørregade 7, 1. Kbhvn.
»Det hvide Hus«, Slagelsegade 14.
Emil Hansen, Nordre Frihavnsgade 20.
S. M. Pfefferkorn, Nørrebrogade 44.
N. Hoy Petersen, Skovshoved.
Edm. Petersen, »Hjørnet«, Lyngby.
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse.
Chr. Sørensen, Jernbanegade 4, Odense.
Joh. Svendsen, Gjerritsgade, Svendborg.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
P. A. Buchtrup, Søndergade, Aarhus.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
Th. Henriksen, Strømgade, Hjørring.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.
Spangs Eftf., Torvegade, Vejle.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.

En gros:
Albert Johansen, Godthaabsvej 62
4 Pk. franko, naar 1 Kr. tilsendes.

Vegetarisk Restauration,

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

Alle moderne Forsikringer

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

„Pomona“ søger

straks eller fra 1. Februar en dygtig Kogerske og en flink Serveringsdame. God Løn bydes.

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

LINSER røde og graa hjemkomne.
„SANA“ Skindergade 28. Tlf. 5650.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

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.

Ns Sanafer

St. Kongensgade 36-38, Kbhvn. K.

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

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.

VEGETARISK RESTAURANT
POMONA
NØRREGADE 7, 1. SAL
LIGE OVERFOR FRUE KIRKE
TELEFON CENTRAL 8767
Rabatbilletter!
Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler!
Stort Bladhold!

Annoncepris: 10 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 12 Kr. pr. Side. Rabat: 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.
Abonnementspris: 1,50 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

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