Alle Sundheds-Fødevarer
specielt for Vegetarer.
„SANA" Skindergade 28. Tlf. 5650.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:
Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Fru Johanne Ottosens Sundhedskaffe.
Franko for 10 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 A/S
St. Kongensgade 36-38, Kbhvn. K.

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

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.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.



Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Nørregade 7, 1., Kbhvn.

11. Aargang | **Januar 1917** | **Nr. 1**

Indhold: Hvorfor drikker man Kaffe? — Kaffe, Te og Chokolade. — Spredt og samlet. — Litteratur. — Spørgsmaal og Svar. — Fra Arbejdsmarken. — Nytaarsfest — Fodtur. — Møder og lign. — Annoncer.

Hvorfor drikker man Kaffe?

En føler sin Tænkekraft styrket derved, hos en anden befordrer den Fordøjelsen, især for Kødspisere. Studerende jager ved dens Hjælp Søvnen paa Flugt. Lægerne forordner den som Medicin. Og alle tror at handle klogt og godt.

Kemien har fundet, at Kaffen bestaar af følgende Bestanddele: Vand 8,26 %, Rørsukker 8,18 %, Koffein 1,10 %, Fed Olie 11,42 %, Æggehvidestoffer 10,68 %, Gummi, Tannin og Ekstraktstoffer 14,03 %, Plantefibre 42,36 %, Aske 3,07 %.

Blandt disse Stoffer er det Koffeinen, som man tilskriver de oplivende Virkninger paa Organismen. Kemisk fremstillet bestaar den af hvide, fine Krystalnaale af en bitter Smag. Medicinen lærer os, at Koffeinen, nydt i store Mængder, virker giftigt, men fortyndet virker oplivende paa Nervesystemet. Men man tænker for det meste ikke paa, at lidt ad mange Gange efterhaanden bliver det samme som meget ad een Gang.

Man har ofte iagttaget for tidlig Nedkomst efter Nydelsen af stærk Kaffe. Under Rubrikken „Kaffeblindhed" beretter Dr. *Max Vogel* i „Veget. Rundschau": Maurerne drikker Kaffe i store Mængder, især er det Købmændene, som sidder i Bazarerne og Dagen lang nipper til den brune Drik. I 40—45 Aars Alderen faar disse Kaffedrikkere svage Øjne, og de bliver sædvanligvis blinde allerede i 50 Aars Alderen. I Marokkos Hovedstads, Fezes Gader, bemærker man i Almindelighed mange Blinde. Man giver den umaadeholdne Kaffedrikning Skylden for denne Omstændighed, og europæiske Læger, som bor i Landet, deler denne Opfattelse.

De fleste Kaffedrikkere klager over Hovedpine og bliver Neurasthenikere. De sover daarligt eller slet ikke. Enhver Støj er dem ubehagelig eller faar dem til at fare sammen. Blodet stiger dem til Hovedet, de har Flimren for Øjnene og Susen for Ørene. Først har de Diarrhoe, som senere gaar over til Forstoppelse.

Det gør selvfølgelig en stor Forskel, om man drikker Kaffen sort eller med Tilsætning af Mælk, Fløde eller Sukker. Disse Tilsætninger formindsker i ret høj Grad Koffeinets Giftvirkning, især gør Mælken det, idet den jo er den bedste Modgift mod alle Plantegifte.

Overalt hvor man bestræber sig for at udrydde Alkoholismen ved at indføre Kaffen, viser de skadelige Følger af Kaffenydelsen sig snart.

Det er fortrinsvis Blegsot, Forstyrrelser i Blodomløbet, Mavesmerter, der nævnes som disse Følger. I Norge gik det endogsaa saa vidt, at man dannede „Antikaffeforeninger". Og Advarselen mod den overhaandtagende Kaffenydelse

er berettiget, da de skadelige Følger i mange Tilfælde har vist sig at være lige saa skadelige som ved Alkoholismen.*)

Vi gør vel altsaa bedst i ganske at afholde os fra Kaffen. Nu er Kaffenydelsen imidlertid saa indgroet, at mange ikke tror at kunne undvære Kaffens Lugt og Smag og derfor helt eller delvis erstatter den med Surrogater. Det er endelig ligegyldigt, hvilke Stoffer man anvender som Erstatning. Det væsentlige er, at de alle er brændt eller ristet, og en gammel okkult Grundregel lyder: Alt sort, altsaa ogsaa Kul, virker oplivende.

I Særdeleshed vil jeg endnu gøre opmærksom paa den saakaldte koffeinfri Kaffe. Forskellige Fabrikker har forsøgt at uddrage Koffeinen af Kaffebønnerne. Det lykkes nu aldrig fuldstændigt, der bliver i det mindste 15 % af dette narkotiske Stof tilbage. Fremgangsmaaden ved Uddragningen af Koffeinen er de forskellige Fabrikkers Hemmelighed. Det paastaas dog, at Bortfjernelsen sker ved Hjælp af Benzol, og at denne igen fjernes ved Hjælp af Blaasyre. Hvor vidt dette nu er sandt, unddrager sig vor Kontrol. Det maa være os nok, at Blaasyre er en bekendt Gift, og om Benzol læser vi i *Simpson*: Monthly Journal of med. Science, at smaa Mængder sædvanlig smager brændende og fremkalder Kvalme. Efter Nydelsen af større Mængder faar man Opkastninger, Pupilleudvidelse, uregelmæssigt Aandedræt, Kuldefornemmelser i Leddene, Fortumlethed, et tungt Hoved, vaklende Gang og fremskyndet Hjertevirksomhed.

I Overensstemmelse med den okkulte Grundsætning, at alt Kul virker oplivende, bør Vegetarerne under alle Omstændigheder altsaa undgaa Kaffen og dens Surrogater.

Otto Schumacher
ved *O. E.*

Kaffe, Te og Chokolade.

Fra et af vore udmærkede Medlemmer, Frk. *Julie Boldsen*, Vejle, har „Solblink" modtaget et længere Indlæg til Gunst for — eller dog i hvert Fald til Undskyldning for — Brugen af Kaffe, Te og Kakao. Den knappe Plads i Bladet tillader os ikke at optage Artiklen og den Imødegaaelse af den, som vi nødvendigvis maatte knytte dertil. Men da Frk. Boldsen slutter med at rette en indtrængende Opfordring til „Pomona"s Bestyrelse om at indføre „ægte" Kaffe, Te og Kakao i Restauranten, har Redaktøren anmodet mig om som Formand for nævnte Bestyrelse at fremkomme med en Udtalelse herom.

Jeg maa da hertil sige, at da baade Kaffe, Te og Chokolade (Kakao) indeholder Stoffer, som er giftige for den menneskelige Organisme, og som særlig har en uheldig Virkning paa Fordøjelsen og Nervesystemet, er det imod Naturens Orden — og derfor uvegetarisk — at bruge disse Drikke. Der er imidlertid en Forskel mellem Kaffe og Te paa den ene Side og Chokolade paa den anden Side, idet nemlig de to første ingensomhelst Næring indeholder, medens Chokoladen dog ved Siden af Giften indeholder en Del Næringsstoffer. Dette berettiger ganske vist ikke Brugen af den (Kød og Alkohol indeholder jo *ogsaa* Næringsstoffer), men da det nu vistnok tillige kan siges, at Chokoladen er langt mindre farlig end den „ægte" Kaffe og Te, fordi Brugen af den ikke nær saa let fører til Misbrug i den Forstand, at den ene Kop drager den anden efter sig, at den altsaa ikke i samme Grad har Karakteren af stimulerende Nydelsesmiddel som Kaffe og Te, saa kan der være Grund til for en Vegetar at indtage et lidt forskelligt Standpunkt til de 3 Slags Drikke.

„Pomona"s Bestyrelse har fra Begyndelsen udelukket dem alle tre fra Restauranten, men har dog stadig beklaget, at der ikke fandtes Surrogater for Chokolade, saaledes som de findes i stort Antal for Kaffens og Teens Vedkommende. Og allerede for et Aar siden vedtoges det, at saafremt der fra Restaurantens Gæster skulde fremkomme et stærkt Ønske om at faa indført Chokolade, vilde man ikke modsætte sig det. Frk. Boldsens Artikel i Forbindelse med tilsvarende Ønsker fra anden Side har nu haft den Virkning, at der fremtidig i „Pomona" vil blive serveret Chokolade, medens „ægte" Kaffe og Te ogsaa fremdeles vil være banlyst, 1) fordi de er giftige, 2) fordi de ikke en Gang kan rose sig af at indeholde Næringsstoffer ved Siden af Giften, 3) fordi de i højere Grad har Karakteren af stimulerende Nydelsesmidler, og 4) fordi vi har tilstrækkelig af tilsvarende Erstatningsdrikke.

P. Schröder.

*) Slet saa store er de socialt set vel næppe, Besynderligt nok vil Alkoholens Tilhængere benytte det Faktum, at Kaffe er meget skadeligt, til at bekæmpe Afholdsbevægelsen med. Logisk set skulde det vel føre til Kamp mod begge Nydelsesmidler. *Red.*

Spredt og samlet.

Vegetarismen i Rusland. Direktør *N. Madsen*, vor fhv. Kasserer, der nu er Købmand i Moskwa, skriver til os: „Den vegetariske Bevægelse er langt længere fremme i Rusland end i Danmark. Trods det, at Kød før Krigen kun kostede 20—30 Kopek (ca. 40—60 Øre) Pundet, og Køer fra 13—17 Rubler (dengang ca. 25—33 Kr.) Stykket, er man dog naaet langt. Det er ikke Priserne, der har fristet, det er i Kraft af en Udviklingsmulighed, som de vesteuropæiske Nationer slet ikke er i Besiddelse af. Naar en Ting er rigtig, saa *gør* man den her; men der „snakkes" ikke om den. Ganske modsat hjemme i Danmark. Naar en Ting er rigtig, saa *vrøvler* man om den nogle Menneskealdre, men man gør ikke det rigtige. Paa den Maade lykkes det at komme bagefter".

Det er Synd at sige, at der har meldt sig et overvældende Antal vegetariske Husmødre til Deltagelsen i Hindhedes Undersøgelse. Det vidner ikke om, at vore Husmødre helt har Øjnene aabne for den sociale Betydning, den kunde faa, og derfor for deres Pligt og Ansvar. Adel forpligter dog.

De hjælpende Kræfter. Til at hjælpe Redaktionen med Bearbejdelse af den overvældende Mængde udenlandske Tidsskrifter, vi faar, har meldt sig Frk. *Th. Dietrichsson* og Hr. *Andr. Møller*, der begge er gaaet i Gang med Arbejdet. Thi forvente vore Læsere noget godt.

Dr. Helene Soonowska skriver i et til en fortvivlet Kollega stilet Brev, der offentliggøres i „Hygie" bl. a. følgende: Mennesket er skabt til at ernære sig af Frugt og Korn, og jeg er absolut overbevist om, at Kødet er ikke alene uundværligt, men at det frembringer alle Slags Sygdomme og Laster. — Og tillad mig at tilføje: De som ikke kan beslutte sig til at blive Vegetarer, er Arve-Fraadsere; de mangler Karakter til at kæmpe mod deres Last og Oprigtighed til at tilstaa dette.

(Ved *A. M.*)

Vaadt Omslag mod haardt Liv. Dette er et meget gammelt Middel. Et vaadt Haandklæde lagt 2 Gange sammen (til 4 Lag Tøj) lægges paa Underlivet. Man kan bruge koldt eller varmt Vand efter Behag; de fleste vil vel finde, at lunkent er det behageligste. Man kan bære et saadant Omslag 2—3 Timer daglig, saa længe til det bliver overflødigt.

(Efter „Life & Health" ved *A. M.*)

Vore Medlemmer bedes lægge Mærke til den nye Annoncerubrik for averterende Medlemmer. Ethvert Medlem, der har noget at avertere med, bør *altid* benytte „Solblink". Det er en god Maade at støtte vort og sit eget Arbejde paa. De særdeles favorable Betingelser findes anført ved Rubrikken. Vore almindelige Annoncebetingelser findes paa Foden af Bladet. Skaf os i det hele taget Annoncer!

Vand mod Forstoppelse (for Vegetarer). Hvis man trods vegetarisk Levemaade ikke har sin Afføring i Orden, kan det undertiden hjælpe, at man blot tager en Spiseskefuld rent, koldt Vand hver anden Time Dagen igennem; hjælper dette ikke, kan et lunkent Vandomslag paa Maven anvendes; kun i Nødsfald bør man ty til Udskylning af Tarmen ved Lavement.

(Efter E. Detois i „Hygie" ved *A. M.*)

Kløver som Menneskeføde. Krigstiden er frugtbar paa Forslag til Udnyttelse af hidtil uanede Fødeemner. I „*Tydschrift voor Geneeskunde*" (Haag) gives der saaledes Anvisning paa Kløver, der skal have en ganske behagelig Smag, omtrent mellem Spinat og Bønner.

(Efter „Vegetarian Messenger" ved *A. M.*)

Varm Mad. En Dr. Heinrich Pudor siger i „Vegetarische Warte" i en længere Artikel om varm Mad, at man aldrig burde spise Mad, der endnu damper, idet varm Mad bl. a. ødelægger Maven og er en Gift for Tænderne.

De længstlevende. Bulgarerne opnaar den højeste Levealder i Europa, „Neue Hamburger Zeitung" meddeler, at det næppe helt skyldes Yoghurten. Bønderne, der ofte bliver hundredaarige,

sælger det meste til Byerne. Det har derimod ifølge nyere Undersøgelser sin Grund i de store Mængder Grønsager, der spises, de mange religiøse Fastedage, den simple, men regelmæssige Levevis og deres sædelige Renhed.

Manuskripter bør *aldrig* være skrevet paa mere end den ene Side af Bladet. Der bør være god Plads baade over og under det skrevne til Red.s Bemærkninger til Bogtrykkeren o. s. v. Hvert Stykke bør staa paa et særligt Ark, hvor lille det end er. Skriv aldrig Breve og Artikler paa samme Ark. Hver Ting for sig.

Litteratur.

Fra Bogforlaget „Nutiden", Stokholm, har vi modtaget følgende 5 Bøger:

I blått band, värs och prosa, av *J. L. Saxon*. 3. Oplag. Indb. 1,50 Kr.

Saxon var den svenske Forfatter, der indførte Afholdsbevægelsen i Skønlitteraturen. Et Par Generationer har nu hørt og set ham piske Drikketrafikken, og dog forekommer det hele lige nyt.

Köttkost och växtnäring av d:r *G. Selss*. 1 Kr. Forfatteren er et af den vegetariske Verdenslitteraturs mest bekendte Navne. Bogen fremfører hele den moderne Vegetarismes Teori i videnskabelig og dog letfattelig Form.

Humorns och satirens gissel över rusdrycken. En samling anekdoter, upptecknade eller översatta av J. L. Saxon. 50 Øre. Skæmten gaar ikke her som vanligt ud over Alkoholens ulykkelige Ofre, men over Kromanden, Bryggeren o. s. v.

Bort med tobaken! 109 läkares uttalanden om tobaken och dess skadlighet från de mest olika synpunkter. Samlade av P. O. Berglund. 50 Øre. Videnskabens Dom over en af Menneskehedens farligste Laster.

Det hus, vi bebo. Fri bearbetning av Vesta J. Farnsworths „The house we live in". Rigt illustreret. 1 Kr.

I Form af Samtale mellem Mor og Barn undervises her om vort Legemes Bygning og Funktioner. Sammenligningen med et Hus er godt gennemført. Bogen bekæmper de skadelige Nydelsesmidler.

Spørgsmaal og Svar.

(20 Øre i Porto vedlægges. Hvert Spørgsmaal skrives paa sit Ark Papir med saa god Plads til Svaret, at Papiret ikke behøver at blive beskrevet paa mere end den ene Side, ellers skal Red. nemlig skrive det hele om.)

99. Er der andre Planter end Rabarber, som det er utilraadeligt at spise paa Grund af den indeholdte Oxalsyre, og hvorfor bør disse ikke nydes?

Svar: De Planter, der især indeholder Oxalsyre, er Rabarber, Syre og Spinat, og disse bør ikke nydes i for stor Mængde eller for ofte, da Oxalsyre har en mindre heldig Virkning paa det virksomme Stof i Spyttet — Ptyalinet — idet den modvirker Spyttets fordøjende Virkning paa Stivelsen.

100. Vil Hr. Dr. Mich. Larsen tilraade Lerbehandling af Saar og Sygdomme, saaledes som fremstillet i Januar-Numret 1915?

Svar: Lerbehandling af Saar synes at have en heldig Virkning paa Saar og andre Betændelser. Kan man ikke faa almindeligt Ler, kan bruges Pibeler, der kan faas i Pulverform paa Apoteket.

101. Hvis man for at sikre sig Ler f. Eks. i haard Frost ønsker at opbevare det, bør det da være i Træ- eller Metalbeholder?

Svar: Det er vist ganske ligegyldigt. Man kan ogsaa blot svøbe Lerklumpen ind i et Stykke rent Papir.

102. Min Føde er Frugt, Nødder, Grahamsmel, lidt Brød, Kartofler, Grønsager, daglig kun 1 ganske enkelt tillavet Ret (Vandgrød eller Kartofler og kogte Grønsager). Jeg har forhen været meget syg, men befinder mig nu særdeles godt. En Gang imellem føler jeg Trang til Fedtstof, maaske som Følge af Overanstrengelse. Det er min Overbevisning imod at spise koncentreret Fedtstof. Gives der et Vaaben mod denne Trang?

Svar: Fedttrangen, der indfinder sig „en Gang imellem", er sikkert et paalideligt Tegn til, at der tiltrænges Fedt. Hvad Spørgeren mener med koncentreret Fedtstof, er ikke klart, men der er i hvert Fald intet i Vejen for at stille Trangen med de almindelige Fedtstoffer: Plantemargarine, Smør, Olier eller Fløde, naar disse blot nydes samtidig med andre Ting og tygges godt.

103. Alfred Bramsen paastaar, at Vegetarismen ikke har fjerneste Berettigelse. Vi kan spise alt, blot vi tygger godt og uddrager Smagen af hver Mundfuld. Hvis hans Teori passer, vilde man jo kunne klare sig langt lettere blandt andre Mennesker og leve billigere, idet Frugt jo er dyr. Hvad mener De herom?

Svar: Bramsens Paastand om, at Vegetarismen ingen Berettigelse har, er det rene Nonsens. Hvis man vil gennemføre Fletchers Tyggemetode i sin hele Strenghed — hvad der sikkert kun lykkes ganske enkelte Mennesker — er det sandsynligt, efter hvad Fletcher har vist, at man kan taale næsten al den Slags Føde, som ved almindelig Tygning (ɔ: hovedsagelig Mangel paa Tygning) ikke taales. Men en saa intensiv Tygning er i al Fald ikke naturlig for Mennesket og kan kun gennemføres efter langvarig og udholdende Øvelse.

Det var Fletchers Haab at faa sine Medmennesker til at gennemføre Metoden, men der er ikke Spor af Grund til at vente, at det skulde lykkes. Derimod er rigtig gennemført vegetarisk Levemaade i Overensstemmelse med Lovene for den menneskelige Organisme langt lettere at efterkomme som Leveregel.

Intensiv Tygning — saa meget som muligt — er dog altid et udmærket Middel til at udnytte og fordøje Føden bedre.

Mich. Larsen.

Fra Arbejdsmarken.

I **„Husassistenternes Fagforening"** talte Hr. *S. M. Breckwoldt* Onsdag den $^{6}/_{12}$ om: „Vor Ernæring". Mødet var godt besøgt, og Hr. *Breckwoldt*'s Foredrag paahørtes med Interesse af de unge Husassistenter. Efter Foredraget paafulgte en livlig Diskussion hvori bl. a. Formanden, Frk. *M. Christensen*, deltog.

E. S.

Fodturen $^{3}/_{12}$ talte 13 Deltagere, der tilbragte en fornøjelig vegetarisk Dag sammen. Kom med næste Gang!

I **Logen „Nordlyset"** talte Lærer *Egerod* $^{29}/_{11}$ over Emnet: „Vanrøgter Lægerne deres Kald?" At de gør det, er jo tydeligt for den, der vil se, vanskeligt er det alligevel at faa Publikum til at indse det — de kære Vaner staar jo nemlig for Skud med det samme —, men det gik dog nogenlunde.

I. K. F. U. M. Nordvestkvarteret. Kbh., fremlagde Lærer *Egerod* $^{3}/_{12}$ Vegetarismens Grundsætninger og Program. De unge lyttede interesseret. I og for sig burde det jo ogsaa være en taknemlig Forsamling at tale for.

I **Studiekresen** talte Hr. *Nielsen-Nordal* $^{6}/_{12}$ om „Livsspørgsmaal" ud fra et vegetarisk Tankesæt. Der var ret god Tilslutning til Mødet og nogen Diskussion, hvori bl. a. Frk. *Th. Dietrichsson* hævdede, at naar man mente, at Krigen var Kristendommens Fallit, maatte man huske, at Kristendommen nok var prædiket i 1900 Aar, men ikke — som man paastod — indført endnu; for saa var Krigen umulig.

Nytaarsfest.

Undertegnede indbyder Medlemmer af D. V. F. med Bekendte til en lille fornøjelig Sammenkomst i „Pomona" *Søndag den 7. Januar Kl. 7½ Aften*. Programmet vil omfatte: En kort Nytaarstale af Ingeniør *P. Schrøder*. Sang af Fru *Else Unna*, Oplæsning med Lysbilledledsagelse af „Vort Land" ved Kommunelærer *P. Friborg*, Sang af Kommunelærer *Johs. Gandrup*, Fremvisning af Skyggebilleder og af en tankelæsende Hund af Hr. *Max Renard*, Violinforedrag af cand. mag. *Thomas Spur*. Atter Sang og Musik. Selskabslege og Samvær under tvangfri Former.

Til Dækning af de nødvendige Udgifter betales 25 Øre.

Forud for Sammenkomsten vil der være Lejlighed til at deltage i et *fælles Aftensbord*, naar man tegner sig senest den 5. ved Buffeten i „Pomona" (Tlf. Central 8767). Man gaar til Bords *Kl. 6 præcis*. Prisen er 1 Kr. uden Drikkevarer.

Ingeborg Gjerløv. Maja Schrøder.
Oluf Egerod.

Fodtur.

Med Toget fra Nordbanegaarden den 14. Januar 1917 Kl. 10,14 til Birkerød. Derefter Spaseretur rundt i Rudeskov. Madpakke medbringes. *Udvalget.*

Møder og lign.

Sydfyns Afdelingen afholder Medlemsmøde paa „Anka" ved Christiansminde Onsdag den 24. Januar Kl. 7½.

Bestyrelsen.

Drik Æble-Te!

eller

Jordbær-Te

Morgen, Middag, Aften.

Fin Smag — Sund og billig

Pris 25 Ø. pr. Pakke, heraf 75 Kopper Te.

Mange andre Frugt- og Urteblade faas ved direkte Henvendelse til

Dansk Frugt- & Urte-Te Comp.

Godthaabsvej 62, København F.

Telf. Godthaab 670 x.

4 Pk. sendes franco. Frimærker modtages.

Skodsborg Badesanatorium

(ikke Tuberkulose).

Største Helaars Kursted i Norden.

De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.

Forlang ill. Prospekt.

Vejledning i maskintekniske Spørgsmaal gives af

P. Schrøder,

Cand. polyt., Maskiningeniør,
Nørregade 7¹, Kbhvn. Tlf. 8767.
Projektering af Nyanlæg.
Tilsyn og Kontrol med ældre Anlæg.
Undersøgelse af Driftsøkonomi.

Søg Deres Forretningsforbindelser blandt vore Medlemmer.

Optagelse i denne Rubrik sker enten mod Tegning af en anden Annonce til mindst 6 Kr. aarlig eller Betaling af 3 Kr. aarligt pr. 2 Liniers Plads. *) og **) betyder, at der gives Medlemmer af D. V. F. henholdsvis 5 og 10 % Rabat paa nogle eller alle Varer.

Forsikring.

Oluf Egerod, Vanløse. Alle Arter af Forsikringer. Se Annoncen.

A. Lorenzen, Jægergaardsvej 138, Aarhus. Se Annoncen.

Frugt- og Urtete.

Alb. Johansen. Se Annoncen.

Honning.

P. A. E. Müller, Graabrødretorv 4, K.

Ingeniører.

P. Schrøder, Holte. Se Annoncen.

Kemisk Rensning.

C. Lindeloff, H. C. Ørstedsvej 68.

Kurhjem.

Raastrup Kurhjem, Christiansminde, Svendborg. (Anka). *Anna Nielsen.*

Manufaktur.

Marie Nandal, H. C. Ørstedsvej 39 b. Husk min Forretning.

Margarine.

Forlang *Faaborg Vegetabil*-Margarine.

Sanatorier.

Frydenstrand pr. Frederikshavn. Prospekt gratis og franko.

Skodsborg. Nordens største Badesanatorium. Overlæge *C. Ottosen.*

Ugeblade.

„Landet". Red. *N. P. Østergaard.* Vegetarisk interesseret. 75 Øre Kvt.

Ure.

Niels Offersen, Sværtegade 6. Kbh.

Vegetariske Forretninger.

*) *Sana*, Skindergade 28 og Smallegade 17. Se Annoncen.

*) *Sanafer*, St Kongensgade 36/38. Kolonial og Sundhedsunderbeklædning.

Vegetariske Pensionater.

Østergade 5. Aarhus.
Søren Møllersgade 10. Randers.
Sdr. Førstadsgt. 34. Malmø.

Vegetariske Restauranter.

„Pomona", Nørregade 7¹. K. Størst. Bedst. Billigst. Hyggeligst.
Løvstræde 8¹. Kbh. *H. Overgaard.*
Nyt Missionshotel, Frederiksgade 77. Veg. Kost faas.



Tegn Deres Livsforsikring

og andre Forsikringer

hos

Kommunelærer OLUF EGEROD

Vanløse, Tlf. Vanløse 127 og 8767.

Vegetarhjemmet „Anka",

Kristiansminde, Svendborg, lukkes foreløbig paa Grund af Udvidelse.

Nærmere ved Henvendelse til

Anna Nielsen.

Ung Pige

kan faa en god Plads til 1. Marts i et mindre, vegetarisk Hjem i København. Billet mrk. E. F. sendes „Solbl." Eksp.

En Haandkværn,

kun lidt brugt, af de større danske (fra ny ca. 8½ Kr.), er indleveret til Salg paa **Vegetarisk Oplysningskontor**, Nørregade 7¹, K.

Husk Deres lovpligtige

Ulykkesforsikring

af Medhjælpere, Piger, Drenge, Vaske- og Rengøringskoner tegnes, ligesom al anden Assurance, hos *A. Lorentzen*, Aarhus, Tlf. 4142, Jægergaardsvej 138¹.

Lærerplads søges.

En ung, ivrig vegetarisk Seminarist søger Plads straks som Vikar, Hjælpe- eller Huslærer.

K. N. Andrsen,
Seminarist,
Hunborg pr. Sjørring.

Fineste ægte fynsk Honning

tilbydes fritblivende:

pr. ½ kg. 160 Øre incl. Glas ab Faaborg
„ 1 „ 300 „ „ „ „ „

Ærede Ordrer effektueres pr. Efterkrav.

J. J. Larsen, Faaborg.

Sygeforsikring.

Som Repræsentant for Sygeforsikrings-Aktieselskabet „Nutiden" tillader jeg mig at anbefale nedenstaaende Forsikring:

(Afdeling A).

Den Forsikrede har Ret til at vælge, hvilken Læge han vil. Selskabet betaler for:

En Konsultation	Kr.	2
Et Sygebesøg indenfor Bygrænsen	„	2
Et Sygebesøg udenfor Bygrænsen indtil	„	8
Operationer indtil	„	25
Lægehjælp ved abnorme Fødsler	„	25

Medicin leveret iflg. Recepter ÷ 10 %.

Ophold paa Sygehus, Hospital, Sanatorium med indtil 2 Kr. pr. Dag.

Selskabet yder Kaution paa Sygehus, Hospital eller Sanatorium.

Præmierne er ganske smaa, forlang Tilbud hos Kommunelærer **Oluf Egerod,** Vanløse. Tlf. Vanløse 127.

Agenter antages ved Henvendelse til Hovedkontoret Gl. Kongevej 19, skriftlig stilet til Generalagenten.

Solblink udkommer d. 1. i hver Maaned i mindst 1300 Eksemplarer

Alle Sundheds-Fødevarer
specielt for Vegetarer.
„SANA“ Skindergade 28. Tlf. 5650.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:
Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Fru Johanne Ottosens Sundhedskaffe.
Franko for 10 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.

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

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.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.



Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Nørregade 7, 1., Kbhvn.

11. Aargang | **Februar 1917** | **Nr. 2**

Indhold: Sundhed — Moral. — Eget Hjem. — Litteratur. — Fra Arbejdsmarken. — Fodtur og Fastelavnsfest. — Møder og lign. — Annoncer.

Sundhed — Moral.

Det maa erkendes, at der er to Slags Vegetarisme, en *moralsk* og en saakaldet „ren“ *Sundheds*vegetarisme (der til Forskel fra den første kunde kaldes „Sanitarisme“). Dennes Maal er simpelthen *Sundheden* og intet andet; den forkaster Kødet som Føde, fordi den anser dets Skadelighed for at være godtgjort. Den moralske Vegetarisme derimod — som er den ægte Vegetarisme — søger Sundheden af Trang til Harmoni i Tilværelsen; naar den ægte Vegetar forkaster Kødet, er det *ikke*, fordi han anser det for sundhedsskadeligt, men fordi denne Føde strider mod Harmonien; men idet Harmonien fordrer baade Sundhed og ren Føde (ɔ: Føde, hvis Tilvejebringelse ikke er forbunden med Krænkelse af Naturen, der jo ogsaa er Krænkelse af Harmonien), saa maa disse stemme overens indbyrdes, d. v. s. den rene Føde maa være en Sundhedsbetingelse. Dette er ganske i Analogi med det Forhold, der bestaar mellem *Renlighed* og Sundhed. Man er oprindelig ikke renlig af Sundhedshensyn, men af etisk-æstetisk Afsky for Malproperhed, Snavs og Uorden, eller med andre Ord, fordi *Harmonien* fordrer Renlighed; og idet Harmonien ogsaa fordrer Sundhed, saa maa man antage, at Sundheden trives bedst ved Renlighed, eller at Renligheden hører til de naturlige Sundhedsbetingelser, hvilket Videnskaben forlængst har fastslaaet, at den gør, (uden at man dog ved, i hvor høj Grad Renlighedssansen etisk-æstetisk har tilskyndet Videnskabsmændene); at Videnskaben ogsaa forlængst vilde have paavist Kødets Skadelighed, *hvis* ikke denne Fødes pirrende Tiltrækningskraft havde staaet hindrende i Vejen, det kan ingen ægte Vegetar betvivle.

For den ægte Vegetar er Sundhedsplejen og „Diæten“ altsaa *sideordnede*, ganske paa samme Maade som *Renligheden* og Sundhedsplejen er det for ethvert nogenlunde dannet Menneske; de har det fælles Maal: Harmonien. Den Renlighed, der er dikteret af blot Sundhedshensyn, vil sikkert de fleste indrømme, er en mindre ægte Slags; man føler sig ikke sikker paa Renligheden hos den, der kun er inspireret af Frygt for Sygdom uden at kende til noget umiddelbart Ubehag ved Urenligheden; for en saadan maa lagttagelsen af Renlighedshensyn jo nemlig staa som en Byrde, han helst vilde skubbe fra sig, og han kan da ikke kaldes renlig i strengeste Forstand; hans Renlighed er *uægte*. Paa samme Maade er Vegetarismen uægte, naar den ikke hviler paa og er fremgaaet af en Trang til Harmoni og har Harmonien til Maal; — jeg foreslaar, at denne uægte Form for Vegetarisme benævnes „Sanitarisme“ og dens Tilhænger „Sanitar“, saaledes at Benævnelserne „Vegetarisme“ og „Vegetar“ forbeholdes dem, der er in-

spireret af Harmonien, — hvor ringe saa end deres Tal maatte blive. — — Den, som egentlig kun ønsker Velvære, maa altid være tilbøjelig til at tilsidesætte saadanne Hensyn, som staar i Vejen for hans øjeblikkelige Lyster; han vil under alle Omstændigheder kun opgive en Nydelse, naar han af den strenge Videnskab eller af aabenbare Kendsgerninger overbevises om, at den hindrer en anden og *større* Nydelse; derfor ser han altid med Skepsis og Uvilje paa de Sundhedslove, der griber regulerende ind i hans Nydelser, og han pønser stadig paa Lejlighed til at knibe ud, han vil ikke „forsage" mere end allerhøjst nødvendigt. Men at dette Standpunkt er umoralsk, skulde man synes, det var let at blive enige om, saa det kan fastslaas, at den ægte Vegetarisme er knyttet sammen med Moralen. Vegetarismen kan lige saa lidt som nogen anden Foreteelse i Livet være uden Forbindelse med Moralen, det turde være noget, der følger af sig selv; thi hvad der er løsrevet fra Moralen, har overhovedet ingen Værdi; uden for Moralen kan der jo kun gives ét Maal: sanselig Nydelse. Det er Moralen, der bringes fra Sanserne og gør det muligt at forfølge et højere Maal. Derfor er Devisen „Sandheden for Sandhedens Skyld" et Blændværk ligesom „Kunsten for Kunstens Skyld" („l'art pour l'art"), det maa altsammen være for Harmoniens Skyld, hvis det overhovedet skal have noget højere Maal, — eller noget „Maal" overhovedet, idet den blotte Nydelse jo slet ikke kan kaldes noget egentligt „Maal". Det er selve det Ondes Ophav, der har gjort, at de nedaddragende Magter saa ofte fremstiller sig for Mennesket under Skin af den højeste Idealitet: „Sagen for Sagens egen Skyld!" Det er da det absolut ideale! Den skal have sit Maal i sig selv og ikke tjene noget andet. Men der er kun *én* Ting, der har sit Maal i sig selv, nemlig det Gode som absolut Princip, og alt, hvad der ikke tjener dette, tjener i Virkeligheden dets Modsætning, det Onde; her gælder Ordet: Hvo som ikke er *med* mig, er *imod* mig (noget andet er, at selve det Onde kan mod sin Vilje tjene det Gode; ogsaa Modstand kan virke fremmende).

Altsaa er det meningsløst at sige „Sundhed *eller* Moral". ɔ: Skal vi være Vegetarer for Sundhedens Skyld eller for Moralens? — Sundheden, ɔ: Organismens funktionelle Harmoni, er som en lille Del af Tilværelsesharmonien afhængig af denne i sin Helhed; Sundheden kan ikke hverken vindes eller bevares paa anden Maade end ved at dyrkes som et Led i Harmonien, for Harmoniens Skyld, for og med Moralen og i Overbevisningen om Sundhedens Enhed med Moralen, saaledes at man siger „Sundheden *og* Moralen" og ikke, som de moralsky Mennesker vil have det: „Sundheden *eller* Moralen", — som om disse to kunde skilles ad, fordi nogen ønsker at benytte Sundheden til at unddrage sig Moralen, ja til at bekæmpe den, og for at tilsløre sin egentlige Hensigt raaber „Sundheden for Moralens Skyld", mens han tænker ved sig selv: „Ned med Moralen!"

Men den Slags Folk er *ægte* Vegetarer, hvor meget de saa end raaber paa Sundheden og Moralen.

Andr. Møller.

Eget Hjem.

Den Tale om Hus og Gaard, som *Jeppe Aakjær* for kort Tid siden har holdt til Husmændene (se „Politiken"s Kronik den 18. og 19. Decbr. 1916), maa ogsaa interessere os meget. Jeppe Aakjær har her peget paa et af de vigtigste Punkter ved Spørgsmaalet om Jordbruget, nemlig Gaardenes Størrelse. Han bekæmper Husmændenes Begærlighed efter stadig at søge at udvide Størrelsen af deres Ejendom: „. . . Den Jord, man har for meget, bliver en Klods ved ens Sko, en Slavekugle, som sinker ens Fart. Han skal bestandig drive den med fremmed Hjælp, med Tjenestefolk, han bliver Arbejdsgiver, en Slags Slavefoged, der faar noget af den Races Brutalitet i Optræden og Tankegang. Tyendeforholdet bliver Aar for Aar vanskeligere, fordi det egentlig ikke er Menneskenes Bestemmelse at skulle tjene andre, men snarest muligt at erhverve selvstændigt Hjem for sig selv."

Aakjær omtaler videre, hvilken Glæde det frembringer selv at kunne bearbejde sin Jord, og hvilken Indflydelse det vil have paa Familielivet, særlig ogsaa for Børnenes Udvikling: „. . . I kan have den Glæde at se jeres Hustru arbejde ved eders Side, hvad der alene er nok til at give jeres Arbejde et Skær af Poesi frem for andres. I kan beholde jeres Børn hjemme — i hvert Fald til Konfirmationsalderen, saa de kan lære Arbejdet under Forældrenes Øjne og Opsigt i Stedet for at faa deres Sjæleliv forkludret i Karlekamrets Raahed."

Endvidere taler han om Husmændenes aandelige Udvikling med følgende kønne Ord: „Og hvor det materielle først var lagt i saa sundt et Leje, dér vilde de sjælelige Krav indfinde sig som af sig selv. I vilde ikke ved jeres Aftensæde sidde og tærske jeres Bord fuldt med Kortspil og Kridtbeter, I vilde ikke være *den oplyste danske Bonde* bare af Navn, vilde ikke bære den stort forpligtende Titel som et tomt Skilt, man hænger paa Hornene af en Præmietyr, men I vilde i jeres Søndagstimer, i jeres Vinteraftener gaa til Bogen for at søge Løsning paa de Gaader, der evigt bor i ethvert Menneskebryst, hvad enten det dækkes af et Silkefoer eller en islandsk Trøje."

Jeg ved godt, at Aakjær ikke direkte taler for vor Sag, da han anser en Ejendom paa 10—12 Tdr. Land for at være af ideel Størrelse, og denne kan jo kun drives ved Hjælp af Dyr, hvad han ogsaa omtaler. Men indirekte fremmer han dog vor Sag, idet han taler for en Indskrænkning af den enkelte Lods Størrelse og for Afskaffelsen af Tyendet. Han nærmer sig dermed vor Fordring: Enhver Familie maa have eget Hus med et Stykke Jord, som Familien kan bearbejde uden nævneværdig fremmed Hjælp. Jeg personlig vil ikke gøre mig til Talsmand for den Fordring, som man af og til hører i Vegetarkrese, at vi maa helt tilbage til Naturen, altsaa ikke mere arbejde paa Kontorer, Værksteder eller i Forretninger, men kun dyrke Jorden. Tvertimod! For en Del af Befolkningen anser jeg en Blanding af Arbejdet for det bedste. Men jeg mener, at vi skulde benytte de tekniske Midler, som kan lette Husarbejdet, mere end vi hidtil har gjort. Jeg tænker da paa elektrisk drevne Vaskemaskiner og Støvsugere og lignende Ting, hvorved opnaas, at man ikke er henvist til fremmed Hjælp og undgaar, at Kvinderne opslider sig og taber Interessen for aandelige Ting.

Jeg haaber at finde Lejlighed til senere at kunne sige lidt mere om denne Sag.

C. Seegelke.

Litteratur.

Yoga i dens Betydning for Europa, af *Joh. E. Hohlenberg*. Gyldendal. 170 Sider. En meget betydningsfuld Bog, der forsøger at fremstille den indiske teosofiske Livsanskuelse og vise, hvilken enorm Betydning det vilde have for Europa, om man gik i Lære hos den. Da der er en nøje Sammenhæng mellem Teosofi og Vegerarisme, berøres denne ogsaa i Bogen.

I **Steensens Almanak** for 1917 skriver Fru *Hanne Knudsen* om „Hvorledes man kan spare Kød i disse dyre Tider".

Eigil Sølves Smaaskrifter. I. En Drankers Skriftemaal. 4. Oplag. 50 Øre. II. Den store Stund. 3 Oplag. 15 Øre. E. S. skriver for Ungdommen mod Alkoholen paa en særlig begejstret Maade. „Den store Stund" er beregnet som Konfirmationsgave.

Opmærksomheden henledes paa Dr. med. *Anna Fischer-Dückelmanns* Lægebog: Husmoderen — Hjemmets Læge, som er omtalt andet Steds i Bladet. Bogen er i vort Nr. for Jan. 1914 gjort til Genstand for en udførlig Omtale og varm Anbefaling af Landsforeningens Formand, Ingeniør *P. Schrøder*. Vi gentager Anbefalingen, da Bogen er skrevet i Overensstemmelse med Naturhelbredelsesprincipperne.

Fra Arbejdsmarken.

Nytaarsfesten $^{7}/_{1}$ forløb særdeles tilfredsstillende. Baade Fællesspisningen og Aftenunderholdningen var udmærket godt besøgte. Ingeniør *P. Schrøder* talte om Idealisme, Fru *Unna* sang betagende, Kommunelærer *P. Friborg* fremsagde glimrende „Vort Land", medens Ing. *Schrøder* gjorde det Kunststykke at faa de ledsagende Lysbilleder til at skifte med Versene. Lysbillederne var os venligst laant af Danske Kvinders Forsvarsforening, hvem vi herved siger Tak for Laan. Hr. *Max Renard* fremviste en storartet dresseret Hund og siden mesterlige Skyggebilleder, cand. mag. *Spur* holdt Forsamlingen i Aande med sin Violin, og Kommunelærer *Gandrup* havde en særdeles vellykket Debut som Luthsanger. Derefter hyggeligt Samvær ved de dækkede Borde. Til Børne-

hjemsfondet og Klaveret indkom pæne Beløb ved en Indsamling. Man skiltes i Enighed om at have tilbragt en særdeles hyggelig Aften og med Haab om atter snart at samles ved en lignende Fest.

Fodturen 14. Jan. En halv Snes raske „Fodturister" tilbragte en herlig Vinterdag i Nordsjællands Skove og venter nye Kammerater næste Gang.

Torsdag den 11te Januar blev der, paa Opfordring, afholdt et Møde i Herringe Skole pr. Rudme.

Formanden for Sydfynsafdelingen, Fru *K. Møller*, holdt Foredrag om Frugt og Grønsagers Anvendelse i Husholdningen, og senere serverede hun Smørrebrød med vegetarisk Paalæg samt Maltkaffe og Jordbærte. Mødet var besøgt af 40 Husmødre, som alle var meget interesserede.

Der solgtes en Del Kogebøger.

Opvisning i vegetarisk Smørrebrødspaalæg i Svendborg Afholdsforening den 20. Januar. Kommunelærerinde, Frk. *Anna Jagd* holdt et indledende Foredrag, hvorefter Fru *Møller* holdt et forklarende Foredrag under Fremvisningen af de store Fade Smørrebrød med de mange forskellige Slags Paalæg, der tog sig nydeligt ud. Begge Foredragene paahørtes med megen Opmærksomhed af den talrige Forsamling.

Smørrebrødet serveredes derefter ved dækkede Borde med Æblete til; der hørtes kun Lovtaler over Velsmagen, og der solgtes 40 Stkr. af de smaa Anvisningsbøger. *d.*

Fodtur og Fastelavnsfest.

Søndag den $^{18}/_{2}$ Kl. 9_{48} fra Holtebanegaarden til Lyngby. Spaseretur over Lundtofte, Dyrehaven til Strandvejen og hjemefter til Kbhvn. Madpakke medbringes. Kl. 6 samles Deltagerne, og hvem der maatte have Lyst, til en à la carte Fællesspisning paa Pomona. Kl. $7^{1}/_{2}$ *Fastelavnsfest.* Adgang 25 Øre. Program: Tøndeslagning (vegetariske Katte), Oplæsning, Sang og Musik af gode Kræfter. Frit Samvær og Fællesbord. Alle er velkomne. Til Tøndeslagningen medbringes „Tøndestokke". Stoleben (dog ej Pomonas) kan bruges. Reservestokke udlejes.

Københavns Afdelingens

Medlemmer indbydes til Møde $^{6}/_{2}$ Kl. 8 hos Familien *Guldbjerg*, Frederikkevej 1 ^{2}, Hellerup (ved Takstgrænsen). Dr. *Mich. Larsen* vil tale; derefter Oplæsning og Musik. Man bedes melde sig et Par Dage forud pr. Telf. Hellerup 382 v, helst inden Kl. 12 og efter 7.

Møder og lign.

Husk Sammenkomsten hos Hr. og Fru *Guldbjerg* 6. Febr. Se ovenstaaende.

Sydfyns-Afdelingen. Søndag den 11. Februar *Kl. 3* afholdes Bestyrelsesmøde hos Hr. *Oluf Johansen*, Egenappevej 35.
K. Møller.

Københavns-Afdelingen afholder *Generalforsamling* i „Pomona" Mandag d. 12. Febr. Kl. $8^{1}/_{2}$. Dagsorden: Beretning aflægges. Regnskab aflægges. Valg af Bestyrelse. Eventuelt. Derefter Underholdning og fælles Kaffebord.

Regnskabet ligger til Gennemsyn i „Pomona" 3 Dage før Generalforsamlingen.

Mandag d. 26. holder Kbhvn. Afd. sammen med Sundhedsforeningen Møde i „Pomona" Kl. $8^{1}/_{2}$. Overlæge *Carl Ottosen* taler om „Vitaminer". Foredraget ledsages af Lysbilleder. Gæster velkomne.

Aarhus Afdeling afholder sin aarlige ordinære *Generalforsamling* Mandag den 26. Febr. Kl. 8 Aften i Havebrugets Oplysnings-Kontor, Østergade 5 ^{1}. Beretning, Regnskab, Valg og Eventuelt.
Bestyrelsen.

A/S „Vegetarismens Fremme" („Pomona") afholder Generalforsamling i „Pomona" Torsdag den 15. Febr. Kl. $8^{1}/_{2}$ præcis. Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening har Adgang, selv om de ikke er Aktionærer.

Kom med til Fodturen og Fastelavnsfesten $^{18}/_{2}$. Se omstaaende.

Ved Festen 7. Jan. har Hr. cand. mag. *Spur* forlagt sine Violinnoder. Oplysninger modtages med Tak. Adr.: Mariendalsvej 39 ^{2}. F.

„Vegeta"s Lodtrækning. Figuren blev vundet paa Nr. 137. Den er afhentet.

Inserat.

En Lejlighed, der aldrig kommer igen.

Hvad nytter Alverdens Rigdomme, hvad nytter de lykkeligste Familieforhold — kort sagt: hvad nytter alt det, som i øvrigt betinger en harmonisk Tilværelse, naar Sundheden mangler.

Først naar en eller anden Svaghed kommer over os, gaar det op for os, at alt andet er værdiløst, naar Helbredet mangler.

Forebyggelse af Sygdom er langt mere værd end Helbredelse, men hvorledes skulde man kunne forebygge, naar man, som det desværre alt for ofte er Tilfældet, er uvidende om alt, hvad der angaar de menneskelige, indre Organers Funktioner.

Desværre kan det med Sandhed siges, at i ni af ti Tilfælde er det vor egen Uforstand, der bevirker, at vi bliver syge, thi ved en fornuftig Levevis, afpasset efter Beskæftigelse og Livsvilkaar, kan enhver beholde sin Sundhed op i den høje Alderdom.

Men hvem er nærmere til at vide Besked paa dette Omraade end Husmoderen, Husets gode Fe, som alle tyr til i Godt og Ondt? Det er hende, der giver Hjemmet Præg, hende, der yder Trøst og Husvalelse, naar Verden er ond mod Husfællerne, hende, der tørrer Taaren af Barnets Kind.

For at gøre det muligt for Husmoderen at tilfredsstille de store Krav, der saaledes stilles til hende, er det nødvendigt, at hun har Lejlighed til at blive bekendt med, hvad der tjener til Opretholdelse af legemlig og sjælelig Sundhed. Først naar hun sættes i Stand til at kende Aarsagerne til de Onder, der hjemsøger os, og Midlerne til deres Bekæmpelse, er hun i Sandhed sin Stilling voksen.

Den verdensberømte kvindelige Læge Fru Dr. med. Anna Fischer-Dückelmanns berømte Bog *„Husmoderen — Hjemmets Læge"* sætter Husmoderen i Stand til at udfylde sin Opgave fuldtud.

Det er ikke en almindelig Lægebog med lange, gruopvækkende Sygehistorier og overflødig Snak, men det er en Vejledning i en *sund Livsførelse* fra Vuggen til Graven og *en praktisk Raadgiver for enhver Sygdom.*

1ste Bind, 1ste Del indeholder: Den almindelige *Sundhedspleje*, Ernæring, (Vegetarisme, Kødspisning), Klædedragt, Hvile, Bevægelse, Skønhedspleje, Kønslivet, høj Alder, Død. 2den Del: Barnet, en fuldstændig Vejledning i dets Behandling.

2det Bind indeholder: *Den giftfri Lægekunst*, en Helbredelseslære i *alfabetisk* Orden med Raad for *enhver* Sygdom efter Naturlægemetoden.

Bogen er paa 1040 Sider med 460 pragtfulge Tekstillustrationer og 18 Farvetavler. Den er trykt paa elegant træfrit Papir, solidt indbundet i 2 Hellærredsbind — et Pragtværk af første Rang, anbefalet af det medicinske Fakultet i Berlin, særdeles rosende omtalt af de regerende Fyrstehuse i Evropa, kort sagt anbefalet som intet andet populært medicinsk Værk.

Den, der er i Besiddelse af dette Værk, staar aldrig raadvild, alt, hvad der vedrører vort legemlige og sjælelige Velbefindende, fra Vuggen til Graven, omhandles her — ikke som en foreløbig Vejledning, men som en *virkelig tilforladelig Hjælp.*

Kort før Verdenskrigens Udbrud fejredes i Stuttgart Jubilæum for Salget af den *første Million Eksemplarer* af Værket — en aldeles enestaaende Succes!

Fra Forfatterinden er der tilsendt os en venskabelig Skrivelse, hvori hun takker for den smukke Maade, hvorpaa Bogen af os er bragt frem i dansk Oversættelse til hendes fulde Tilfredshed. Illustrationerne er de originale, Papir og Tryk elegant.

Vi tilbyder nu en ganske kort Tid dette i *Sandhed uundværlige Værk* paa følgende *særlige Betingelser*:

Bogen sendes mod Postopkrævning 2 Kr. Derefter hæves den 1ste i hver Maaned pr. Postopkrævning 2 Kr., indtil hele Værkets Bogladepris, 22 Kr., er betalt. Der er ingen som helst Omkostninger at betale til Porto, Indpakning etc. Ønskes kontant Betaling straks, afgaar 10 pCt.

Disse Betingelser er absolut enestaaende, og de fastsættes, for at enhver intelligent Husmoder kan sikre sig Fru Dr. med. Fischer-Dückelmanns Lægebog paa en Maade, saa *Udgiften ikke mærkes.*

Endnu kun dette: *Skriv straks*, da disse Betingelser kun er ganske midlertidige. *Litteraturselskabet* A/S, København B. Telef. 7756.

Vegetarhjemmet „Anka“,

Kristiansminde, Svendborg, lukkes foreløbig paa Grund af Udvidelse.
Nærmere ved Henvendelse til
Anna Nielsen.

Drik Æble-Te!

eller

Jordbær-Te

Morgen, Middag, Aften.

Fin Smag — Sund og billig

Pris 25 Ø. pr. Pakke, heraf 75 Kopper Te.

Mange andre Frugt- og Urteblade faas ved direkte Henvendelse til

Dansk Frugt- & Urte-Te Comp.

Godthaabsvej 62, København F.

Telf. Godthaab 670 x.

4 Pk. sendes franco. Frimærker modtages.

Skodsborg Badesanatorium

(Ikke Tuberkulose).

Største Helaars Kursted i Norden.

De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.

Forlang ill. Prospekt.

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.

Søg Deres Forretningsforbindelser blandt vore Medlemmer.

Optagelse i denne Rubrik sker enten mod Tegning af en anden Annonce til mindst 6 Kr. aarlig eller Betaling af 3 Kr. aarligt pr. 2 Liniers Plads. *) og **) betyder, at der gives Medlemmer af D. V. F. henholdsvis 5 og 10 % Rabat paa nogle eller alle Varer.

Forsikring.

Oluf Egerod, Vanløse. Alle Arter af Forsikringer. Se Annoncen.

A. Lorenzen, Jægergaardsvej 138, Aarhus. Se Annoncen.

Frugt- og Urtete.

Alb. Johansen. Se Annoncen.

Honning.

P. A. E. Müller, Graabrødretorv 4, K.

Ingeniører.

P. Schrøder, Holte. Se Annoncen.

Kemisk Rensning.

**) *C. Lindeloff*, H. C. Ørstedsvej 68.

Kurhjem.

Raastrup Kurhjem, Christiansminde, Svendborg. (Anka). *Anna Nielsen.*

Manufaktur.

Marie Nandal, H. C. Ørstedsvej 39 b. Husk min Forretning.

Margarine.

Forlang *Faaborg Vegetabil*-Margarine.

Sanatorier.

Frydenstrand pr. Frederikshavn. Prospekt gratis og franko.

Skodsborg. Nordens største Badesanatorium. Overlæge *C. Ottosen.*

Ugeblade.

„*Landet*“. Red. *N. P. Østergaard.* Vegetarisk interesseret. 75 Øre Kvt.

Ure.

Niels Offersen, Sværtegade 6. Kbh

Vegetariske Forretninger.

*) *Sana*, Skindergade 28 og Smallegade 17. Se Annoncen.

*) *Sanafer*, St Kongensgade 36/38. Kolonial og Sundhedsunderbeklædning.

Vegetariske Pensionater.

Østergade 5. Aarhus.

Søren Møllersgade 10. Randers.

Vegetariske Restauranter.

„*Pomona*“, Nørregade 7[1]. K. Størst. Bedst. Billigst. Hyggeligst.

Løvstræde 8[1]. Kbh. *H. Overgaard.*

Nyt Missionshotel, Frederiksgade 77. Aarhus. Veg. Kost faas.

Solblink udkommer d. 1. i hver Maaned i mindst 1300 Eksemplarer



Tegn Deres Livsforsikring

og andre Forsikringer

hos

Kommunelærer OLUF EGEROD

Vanløse, Tlf. Vanløse 127 og 8767.

Husk Deres lovpligtige

Ulykkesforsikring

af Medhjælpere, Piger, Drenge, Vaske- og Rengøringskoner tegnes, ligesom al anden Assurance, hos *A. Lorentzen*, Aarhus, Tlf. 4142, Jægergaardsvej 138[1].

Kunst-Honning.

Fremstil den selv. Anvisning sendes, naar der indsendes 1 Kr. i Frimærker i Bill. mrk. „H. S.“ til „Solblink“s Annonceekspedition, Nørregade 7[1], Kbhvn.

Husbestyrerinde

søges til 1. April til en mindre Landejendom. Billet mrk. 51 sendes til Bladets Kontor.

Selvstændig Pige,

dygtig og proper, som ene kan forestaa en vegetarisk Husholdning paa 2 Mennesker, samt vaske og stryge, søges til 1. Maj. God Løn gives. Henvendelse til Førstelærer *C. C. Petersen*, Dragør. Tlf. Dragør 44.

Gartner eller Landmand,

gift eller ugift, som kan paatage sig at bestyre en Gaard paa 10—20 Tdr. Land, der tænkes købt med det Formaal at drive Havebrug og andet kreaturløst Jordbrug, bedes henvende sig til Ingeniør P. Schrøder, Holte.

Vegetarisk Madlavning.

En ung Pige kan faa en *god* Plads 1. Marts i en Villa i Fredensborg. 4 Voksne. Lønfordring bedes opgivet.
Billet mrk. H. T., Nørregade 7, „Pomona“.

En ung Pige

kan faa Plads til April eller Maj i et mindre, vegetarisk Hjem.
Ydun Larsen, Egebjerg, Falster.

Lærerplads søges.

En ung, ivrig vegetarisk Seminarist søger Plads straks som Vikar, Hjælpe- eller Huslærer.

K. N. Andersen,
Seminarist,
Hunborg pr. Sjørring.

Er der noget i Vejen med Deres

da henvend Dem til



Niels Offersen,

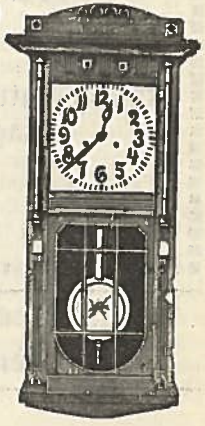
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155.

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



Alle Sundheds-Fødevarer
specielt for Vegetarer.
„SANA“ Skindergade 28. Tlf. 5650.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:
Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Fru Johanne Ottosens Sundhedskaffe.
Franko for 10 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.

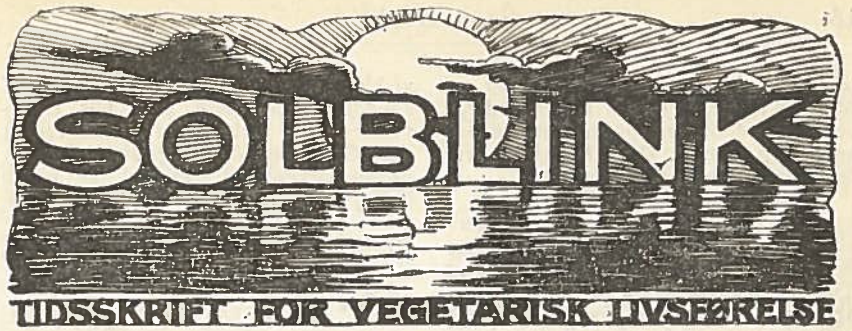
Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.

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.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.



Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Nørregade 7, 1., Kbhvn.

11. Aargang | **Marts 1917** | **Nr. 3**

Indhold: Frugtens sundhedsbevarende Værdi. — Spredt og samlet. — Spørgsmaal og Svar. — Vort Arbejde. — Fodtur. — Møder og lign. — Annoncer.

Frugtens sundhedsbevarende Værdi.

Frugtens velgørende Virkning paa vort Legeme kan næppe for Alvor bestrides.

Æblet hører til de allerædleste Frugter; det indeholder meget Jern og maa derfor særligt anbefales til blodfattige og blegsottige Personer som et Middel til Fremme af Bloddannelsen. Endvidere indeholder Æblet megen Ilt, som kan afgives til Blodet. Herved hjælpes og lettes Lungevirksomheden; men fremfor alt har det en gunstig Indvirkning paa Hjernen og det øvrige Nervesystem, saa man kan anbefale Æblet paa det bedste for nervøse Patienter. I nøje Samklang hermed staar ogsaa de glimrende Resultater, som Lægerne ofte har faaet ved at sætte nervesvage Patienter paa en Diæt bestaaende af Grahamsbrød og Æbler. Af de samme Grunde anser man ogsaa Æblet for et vigtigt beroligende Middel, der bidrager til at fremme Søvnen.

Jordbærrene staar Æblet nær som Nerveføde, ligesom de er meget rige paa Jern, Ilt og Fosfor. De er derfor lige udmærkede for nervesvage og blodfattige.

Pærerne fortjener ogsaa at anvendes, selv om de ikke paa langt nær er saa udmærkede som Æblerne. Pæren indeholder vigtige Kalksalte for Benbygningen, ligesom dens store Sukkerindhold er af Betydning for Ernæringen. Den giver Anledning til en stærk Spytafsondring og en stærkere Nyrevirksomhed, hvorfor den er mere urindrivende end andre Frugtsorter; den er ikke letfordøjelig, med mindre den er meget moden og tygges omhyggeligt.

Sveskeblommer og andre Blommesorter fortjener den store Udbredelse, de har fundet; de virker fremmende paa Fordøjelsen og Afføringen, men maa tygges omhyggeligt eller spises som Mos, hvis man i Tilfælde af svækket Fordøjelse vil undgaa Oppustethed, Vinde (Flatulens) og lignende Besværligheder. De danner i mange Tilfælde et glimrende Afføringsmiddel.

Vindruer i frisk Tilstand virker overordentlig befordrende paa Sundheden, og Saften renser Blodet. Visse garvesyreagtige Stoffer skal have en gunstig Indvirkning paa Leveren; men disse Stoffer faar man ikke i nogen videre Mængde, med mindre man spiser Skallen med. *Ferskener* og *Abrikoser* opkvikker og stimulerer Mavesækkens Vægge og udøver en særegen velgørende Virkning paa Levervirksomheden. Denne Virkning er stærkest, naar man spiser Frugterne med Skallen.

Appelsiner fortjener ogsaa at spises og indføres i endnu større Mængder. Saften gennemtrænger og renser Slimhinderne i Legemets Kirtler. De aromatiske Bitterstoffer i Appelsinen virker

paa lignende Maade som Ferskener og Abrikoser, det vil sige Levervirksomheden og Galdeafsondringen sættes højere op, kun i store Mængder irriterer de Fordøjelsesorganerne.

Citronen er, bortset fra Æblet, i hygiejnisk Henseende absolut Frugternes Perle. Den renser Blodet for skadelige Forbindelser, hvad for øvrigt er Tilfældet med de allerfleste Frugtsorter, og derved forhindrer den, at det for tidligt kommer til Aareforkalkning. Endvidere bidrager Citronsaften til at opløse Nyre-, Galde- og Blæresten, ligesom den modvirker Tendensen til Gigt og reumatiske Aflejringer, der bestaar af urinsure Salte. Citronsaften bidrager til Opløsning af visse Affaldsstoffer og fører dem ud af Legemet gennem Nyrerne. Dens bakteriedræbende Virkning overfor Difteribaciller og andre Mikrober er jo almindelig bekendt. Citronsaften gennemtrænger endnu stærkere end Appelsinsaften Legemets Slimhinder og Kirtler og renser dem. Det er i høj Grad mærkværdigt, at man kan drikke store Mængder af frisk Citronsaft, uden at Fordøjelsesorganerne skades deraf; saaledes har man ofte givet Patienter under en Citronkur mod Gigt og Reumatisme Saften af 1—20 Citroner (ja indtil 50, *Red.)* om Dagen i flere paa hinanden følgende Dage, uden at Maven reagerede.

Figner og *Dadler* har tabt noget af deres hygiejniske Værdi gennem Tørring, men de er gode Fødemidler. Endnu bedre er de varme Landes Brød, *Bananen*. Millioner af Mennesker lever af denne alene. Den anvendes især i England og Amerika, hvor man henholdsvis spiser 15 og 30 Millioner Kilogram om Aaret.

Tomaten sender sin Ekstrakt gennem Nyrer og Milt og renser Blodet, saaledes som det særlig tiltrænges, naar man lider af Fregner, uren Hud og lignende Tilstande. I Tilfælde af urent Blod overtræffer dens Virkning mange andre Frugtsorters.

Endnu et Par Ord om *Nødderne*. De maa tygges omhyggeligt for at være nogenlunde let fordøjelige. Man tilskriver dem gode Virkninger paa Nervesystemet. Hasselnødden anses for den bedste.

Sammenfatter vi til Slutning Virkningen af den friske Frugt paa vor Sundhed og vor Arbejdsevne, ser vi straks, at vi bør spise meget mere Frugt, end vi hidtil har gjort; thi Frugterne virker sundhedsforbedrende paa vor Organisme i det hele taget. Den renser vore Safter og Væv, og den er derfor et livsforlængende Middel af første Rang, der bør nydes af sunde som syge.

(Efter Dr. med. *C. Tønniges* Bog mod den tidlige Alderdom).

Spredt og samlet.

Rødkaal: Prøv engang at tillave disse med Æbler i Stedet for Eddike (pr. Kaalhoved 4-6 skrællede Madæbler — med udtaget Kærnehus — kommes i Gryden samtidig med den fintskaarne Kaal), det smager glimrende og bevarer Kaalens friske røde Farve.

Æblete. Kast ikke Æbleskallerne væk, men tør dem — tynde og pletfri — paa en Bliktallerken eller i en Si paa et ikke altfor tørt Sted ved Ovnen og opbevar dem hængende i en porøs Pose eller i en Blikdaase. I Teen kan godt blandes Citron- eller Frugtsaft, Annis og Pebermynte. Spar de mange Penge til den almindelige skadelige Te og lav Æblete! Den pirrer ikke Nerverne! Man kan jo ogsaa købe den færdige danske Æblete. Se Annoncen.

20 g Risengryn indeholder ligesaa meget Næringsstof som et Æg og koster kun ca. 1 Øre — der er stadig dem, der siger, at den vegetariske Kost er en dyr Kost.

I **„Vegetarische Warte"** skriver Hr. Ingeniør *C. Seegelke* fra Gentofte i en Artikel om, hvor inkonsekvent man ofte tænker, bl. a.: „En Herre anbefaler Kaninavl for at hidskaffe mere Kød og skriver til Slut: „Desforuden har Sagen endnu en vis opdragende Værdi; et Barn, som med Lyst og Kærlighed har opdraget et Dyr, bliver aldrig en Dyrplager!" Forfatteren tror altsaa, at der i et saadant Barns Sjæl kun kan opdukke ædle Tanker. Men hvad vil det da tænke, naar det ser, eller maaske blot hører, at de Yndlinge, som det har opdraget, bliver dræbt for at blive spist? Vil et saadant Barn ikke let blive Bytte for meget farlige modstridende Tanker." — — — „Det er vanskeligt ikke at blive satirisk, naar man læser, at Prøjsens Undervisningsminister anbefaler at samle Oldenborrer til Hønse- og Svinefoder. Altsaa skulde Oldenborrerne blive forædlet ved at passere.

Hønsenes og Svinenes Mave og Tarm. Jeg er glad over, at jeg er Vegetar!"

Frugttræer paa Jernbaneskraaningerne Store Arealer ligger unyttet hen langs Jernbanerne. Socialdemokratiet rejste for Aar tilbage Kravet om Udnyttelse. I 1912 gjordes de første Forsøg. Store Strækninger er nu beplantet. Ialt er plantet 1800 Frugttræer (Æbler, Pærer, Blommer, Kirsebær) og 1000 Frugtbuske (Ribs og Solbær). Det er jo kun meget lidt, men dog en Begyndelse. Man overvejer i Ministeriet at fortsætte.

Bøjelige Træsaaler. Det er lykkedes en østrigsk Tekniker, Overinspektør Spiringer at opfinde en virkelig brugbar, bøjelig Træsaal. Saalerne ser ud som almindelige Lædersaaler, er bøjelige, lydløse og vandtætte og formindsker Skotøjets Pris — siges der — med ca. 50 pCt., idet Træsaalerne kun koster $^1/_{10}$ af Lædersaalernes Pris. I Betragtning af Krigens Fordyrelse af Læder har Opfindelsen utvivlsomt en Fremtid for sig.

Raakost. Ved Eger i Tyskland har man i en Skov fundet en flygtet russisk Krigsfange, der i et halvt Aar har levet alene af Kaalrabi og raa Kartofler, som han har taget paa Marken.

Flytning. Husk ogsaa at melde, hvor De flytter fra.

Gaver. Fra Fru *Mary Johansen* har Biblioteket modtaget Helenius: „Alkoholspørgsmaalet". Endvidere 2 Fotografier til D. V. F. Fra cand. phil. *E. Dehn* har vi modtaget et stort Udvalg af Fredslitteratur, saaledes en Del Skrifter af og om Tolstoy samt en Del Fredsbrevkort. Vi bringer herved vor bedste Tak.

De klarer sig endda. I de tyske Bryggeres Dagblad („Tageszeitung für Brauerei") skriver en af Alkoholtrafikens betroede Mænd, Lederen af den næringsfysiologiske Afdeling af Gærinstituttet, Dr. Baudrexel, at Bryggerierne ikke har manglet Beskæftigelse eller har været nødt til at sætte deres Arbejdere paa Porten, fordi Øltilvirkningen ved Lov er reduceret betydeligt.

Bryggerierne har nemlig kastet sig over Tilvirkning af Sukkersirup, Kunsthonning, Frugtgeleer, Frugtkonserves og andre lignende Ting, der i disse Tider erstatter baade Smør og Paalæg. Det viser sig — siger Dr. B. — at Bryggeriernes Pladsforhold og hele Indretning netop gør dem egnet til saadan Virksomhed.

Dr. Baudrexels Opsats vil i høj Grad interessere Ædruelighedsvenner Verden over.

Man behøver nu ikke længere at spørge: Hvad skal Bryggerierne og deres Arbejdere tage sig for, naar almindeligt Alkoholforbud bliver gennemført.

Bryggerne har selv givet Svaret: de skal lave Frugtsirup. (Efter *Larsen-Ledet* i „Afholdsdagbladet".)

Trykfejl. I forrige Nr. fandtes i „Sundhed — Moral" følgende Trykfejl: S. 10, Sp. 1, Lin. 30: „bringer", skal være „frigør"; Lin. 32: „Sandheden for o. s. v.", skal være „Sundheden o. s. v.", og 2. Sp., 6. Lin. f. n.: „Sundheden for Moralens Skyld", skal være „Sundheden for Sundhedens Skyld".

Manuskripter maa helst være os i Hænde inden den 25. for at komme med i førstkommende Nr. For Annoncer, der indsendes og optages, efter at Satsen er brudt om (omkr. d. 25.—27.), maa der for Fremtiden betales et ekstra Vederlag (50—100 %) paa Grund af Ekstraudgifterne ved ny Ombrydning.

Vegetariske Pensionater. Findes der saadanne i København? spørger man os ofte, og vi sender hver Gang Adresser paa de Par Stykker, vi kender. Man klager over, at det ikke er meddelt i „Solblink". Vi har forgæves forsøgt at faa Vedkommende til gennem en Annonce at meddele deres Eksistens for en interesseret Læsekres. Det gør andre vegetariske Forretninger. Det er altsaa ikke lykkedes. Vi maa saa fortsætte Arbejdet med at besvare Forespørgslerne.

„Solblink"s Ekspedition har i en Tid lang dygtigt været ledet af Frk. *Louise Høst*. Vi beklager meget, at Frk. H. har været nødt til at bede sig fritaget for Arbejdet, og takker for godt Samarbejde. Siden Nytaar har Red. selv midlertidigt haft Ekspeditionen; men nu har Frk. *O. Pedersen*, Holte, venligst lovet at overtage Arbejdet. Vi ved, at det derved er kommet i gode Hænder. Ekspeditionens Adresse er stadig „Pomona", Nørregade 7 1. Under Ekspeditionen hører kun Bladets Fordeling blandt Abonnenter o. lign. Manuskripter til Annoncer sendes til Red., der ogsaa har Regnskabet med disse.

Spørgsmaal og Svar.

(20 Øre i Porto vedlægges. Hvert Spørgsmaal skrives paa sit Ark Papir med saa god Plads til Svaret, at Papiret ikke behøver at blive beskrevet paa mere end den ene Side, ellers skal Red. nemlig skrive det hele om.)

104. En ung Dame, der ikke lever vegetarisk, føler stadig Svie i Mave og Spiserør og har jævnlig Opkastninger. Har til Tider en glubende Appetit, til andre Tider ingen Madlyst. Hvad kan gøres?

Svar: Først og fremmest holde streng Diæt (uden Kød, Fisk, Kaffe, The, Kakao og Tobak), og saa forøvrigt bruge Badeomslag, Motion, frisk Luft, og hvad der ellers hører til et sundt Liv.

Mich. Larsen.

Vort Arbejde.

Hr. Billedhugger R. Bøgebjerg talte 23. Januar i Vejle ved et Fællesmøde mellem vor Vejleafdeling og Dansk Kvindesamfund.

Den talrige Forsamling fulgte interesseret Hr. Bøgebjergs livlige Foredrag, hvori han paaviste, hvorledes det moderne Samfund og især det danske havde fjernet sig langt fra den naturlige og jævne Levemaade, der tidligere gav Slægten dens Sundhed.

Efter en Diskussion bragte Formanden, Frk. *J. Boldsen* under Tilhørernes Tilslutning Foredragsholderen en hjertelig Tak.

Paa Kvindehjemmet i Læssøegade talte $^{2}/_{2}$ Skolekøkkenlærerinde Fru *Inger Trovn* om Vegetarkost. En Del af vore kvindelige Medlemmer overværede Mødet, og vi har fra 2 af disse faaet lange begejstrede Referater, der munder ud i, at Fruen er en af den Slags „Ikkevegetarer", hvoraf der burde være mange. Fruen holdt et glimrende vegetarisk Foredrag og serverede dertil udmærket og velsmagende Smørrebrød. Derefter talte Professorinde, Fru *Anna Poulsen* begejstret om Frugt. Vor konstante Pladsmangel forbyder desværre yderligere Referat.

Sammenkomsten hos Proprietær *Guldbjergs* $^{6}/_{2}$ var yderst hyggelig og vellykket. Frk. *Gerda Marie Guldbjerg* underholdt før og mellem Foredragene Selskabet med sit Violinspil. Dr. *Mich. Larsen* gav nogle praktiske Regler fra sin lange Erfaring som Naturlæge. Spis lidt og tarveligt og tyg meget. Kom Frugtkosten saa nær som muligt. Sygdom er Naturhelbredelsens Symptomer. Red. *V. Figgé* opfriskede gamle Minder fra Foreningens Stiftelse, og Kommunelærer *Egerod* fremførte nogle Tal og Kendsgerninger fra Alkoholens Synderegister. Imellem Foredragene serveredes mere end almindeligt lækkert vegetarisk Smørrebrød o. lign. Billedhugger *R. Bøgebjerg* bragte Forsamlingens Hyldest til Dr. *Mich. Larsen* og dens varme Tak til de gæstfri Værter. Det vilde være udmærket, om man oftere kunde samles til den Slags hyggelige Sammenkomster.

Paa Fru Stamer-Michelsens Husholdningsskole talte Billedhugger *R. Bøgebjerg* $^{8}/_{2}$ under livlig Tilslutning om Vegetarismen ud fra Betragtninger over, hvorledes de unge Piger kunde bevare eller frastøde deres eventuelle tilkommende.

I Arbejdernes konservative Forening holdt Billedhugger *R. Bøgebjerg* $^{12}/_{2}$ Foredrag om „Konservativ Levevis" paa Grundlag af sine Erfaringer om den vegetariske Levemaades sundhedsbevarende Egenskaber. Der var god Tilslutning.

Ved Københavns Afdelingens Generalforsamling $^{12}/_{2}$ valgtes Bogtrykker *Emil Kristensen* til Dirigent. Fru *Johanne Ottosen* aflagde Beretning om Arbejdet. Sygdom og Bortrejse havde for en Del lammet Bestyrelsens Arbejdskraft. Da det udførte Arbejde efterhaanden er refereret i „Solblink", skal vi ikke gentage det her. Beretningen godkendtes. Kassereren, Boghandler *H. L. Henriksen* aflagde Regnskabet, der balancerede med 736,19 Kr. De enkelte Poster fordeler sig saaledes: *Indtægt*: Medlemsbidrag 564,75, Stoleleje 7,75, Gaver 20,00, Servietter 5,10, Renter 5,16. *Udgift*: Lokaleleje 162,08, Klaverleje 24,00, Foredragsholder 2,10, Adgangskort 4,00, Annoncer 130,62, Porto 12,19, (d. e. Møderne ialt 334,99), Medlemskontingent til Landsforeningen 131,10, ekstra Abonn. paa 150 „Solblink" 90,00, Blade til Læsehjørnet i „Pomona" 30,75, Forsendelse af „Solblink" 8,00, Kranse 18.00, Medlemskort og Love 3,80. *Kasse* $^{1}/_{1}$ 16 133,43, $^{31}/_{12}$ 16 119,55. Medlemsantallet var dalet fra 227 til 223. Kassereren høstede megen Tak for sit omsorgsfulde Arbejde. Efter en Del Diskussion om Udgiften til Annoncer og Kranse godkendtes Regnskabet. Derefter valgtes Bestyrelse. Fru *Joh. Ottosen* trak sig tilbage, i Stedet valgtes Kommunelærer *Oluf Egerod* som Formand. Genvalgte blev *H. L. Henriksen* (Kasserer) og Fru *Henr. Guldbjerg;* nyvalgte Fru *Joh. Ottosen* og Ingeniør *C. Seegelke* (Sekretær). Suppleanter blev Fabrikant *Alb. Johansen* og Sløjdskoleforstander *N. A. Vodder*. Revisorerne, Hr. *O. M. Petersen* og Sagfører *B. Vestergaard* genvalgtes. Af Punkter, der ellers er særlig værd at mærke, bemærkes en almindelig Tilslutning til at fortsætte Indsamlingen til Klaveret af fuld Kraft. — Fru *Joh. Ottosen* har senere nedlagt sit Mandat, og Hr. *N. A. Vodder* er indtraadt i Bestyrelsen i Stedet for. Vi takker Fru Ottosen for det Arbejde, hun har udført for Foreningen. Vi ved, at Sagen stadig har hendes Interesse, og at hun vedblivende vil vie denne sine Kræfter.

Ved A/S Vegetarismens Fremme's (Pomonas) Generalforsamling d. $^{15}/_{2}$ valgtes Kommunelærer *Egerod* til Dirigent. Ing. *P. Schrøder* aflagde Beretning og Regnskab, som godkendtes efter nogen Diskussion. Krigsforholdene osv. har sinket „Pomoma"s Vækst, men Omsætningen er stigende. Til Formand genvalgtes Ingeniør *P. Schrøder* og som Bestyrelsesmedlemmer Fru *A. Terslev* og Fru *A. Kristensen*. Suppleanter blev d'Hrr. Overretssagfører *Hartmann* og Kontorchef *Tegner*; Revisorer, Ingeniør *C. Seegelke* og Kommunelærer *Oluf Egerod*, Revisorsuppleanter, Bogtrykker *Emil Kristensen* og Møllebygmester *C. Christoffersen*. Vi vil maaske i et følgende Nr. nærmere omtale Beretning og Regnskab.

Fodturen og Fastelavnsfesten $^{18}/_{2}$ var begge vellykkede. Et større Antal Deltagere samlede paa Turen fra Lyngby over Raadvad til Gentofte i et dejligt Vintervejr Kræfter og Humør til Festen. Denne indledes med en lille Fællesspisning, hvorefter Deltagerne strømmede ind for at slaa Katten af den Tønde, som Frk. *Gjerløv* saa smukt havde pyntet, og Ing. *H. I. Nielsen* saa sindrigt hængt op. Megen Ungdom var samlet, og de ældre blev yngre og slog til af Hjærtens Lyst. Derefter læste Frk. *S. Sigurdsson* og Hr. *S. Gambæk* med Lune og Forstaaelse muntre Historier, Fru *Unna* sang som sædvanlig betagende, og Hr. *Gandrup* opfriskede ved sin Luth særdeles smukt og med udmærket Foredrag gamle Folkeviser. Endelig gav Hr. *Schumacher* ved Fællesbordet bagefter en Prøve paa tyske Folkeviser til Luthakkompagnement. *Egerod* kunde som „Fornøjelsesraadet"s Formand fastslaa Successen og haabe paa lige saa god Tilslutning næste Gang.

Fodtur.

Søndag d. $^{11}/_{3}$ Kl. 9^{43} fra Holtebanegaarden til Holte. Spaseretur over Birkerød, Bloustrød, Lillerød til Usserød. Hjem fra Rungsted eller Holte.

Madpakke medbringes. Medlemmer af D. V. F. med vegetarisk interesserede Bekendte kan deltage. *Udvalget.*

Møder og lign.

Sydfyns Afdelingen afholder Generalforsamling Søndag 18. Marts Kl. 3 Eftm. paa Vegetarhjemmet „Anka", Christiansminde.

Københavns-Afdelingen. *Mandag 12. Marts* Kl. $8^{1}/_{4}$ Møde i „Pomona". Foredrag af Pastor *J. C. Raft*: Bibelsk Hygiejne, sammenlignet med den moderne Videnskab.

Torsdag 29. Marts Kl. $8^{1}/_{4}$ i „Pomona": Fru *Anni Bendorff*, Lærerinde i Vejrtrækningsgymnastik og Stemmelægning, taler om „Aandedrætsøvelsers Betydning for Sundheden". Efter begge Foredrag Musik og fælles Kaffe- og Frugtbord. Medlemskort forevises. Ikke-Medlemmer betaler 25 Øre i Entré.

Fodtur afholdes Søndag d. 11. Marts. Se ovenfor.

Søndag 15. April Kl. 10 vil Hr. Billedhugger *R. Bøgebjerg* forevise Thorvaldsens Musæum for Medlemmer, hvis mindst 20 melder sig. Nærmere i næste Nr. Endvidere vil Inspektrice, Fru *H. Borch-Hansen* d. 12. April tale om *Forholdet mellem Teosofi og Vegetarisme*, og cand. mag. *Th. Spur* d. 23. April om *Kristendom og Vegetarisme*. Til Maj er planlagt et Foredrag af Skolekøkkenlærerinde Fru *Inger Trovn* om Skolekøkkensagens Betydning for Kvinde og Hjem. Endelig maaske en Pinsefest. Herom nærmere.

Raastrup nye Kurhjem
(ved Kristiansminde, Svendborg) aabnes 1. Juni. Moderate Priser.
Anna Nielsen,
(forhen Vegetarhjemmet »Anka«).

Drik Æble-Te!
eller
Jordbær-Te
Morgen, Middag, Aften.
Fin Smag — Sund og billig
Pris 25 Ø. pr. Pakke, heraf 75 Kopper Te.
Mange andre Frugt- og Urteblade faas ved direkte Henvendelse til
Dansk Frugt- & Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62, København F.
Telf. Godthaab 670 x.
4 Pk. sendes franco. Frimærker modtages.

Skodsborg Badesanatorium
(ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden.
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

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.

Søg Deres Forretningsforbindelser blandt vore Medlemmer.

Optagelse i denne Rubrik sker enten mod Tegning af en anden Annonce til mindst 6 Kr. aarlig eller Betaling af 3 Kr. aarligt pr. 2 Liniers Plads. *) og **) betyder, at der gives Medlemmer af D. V. F. henholdsvis 5 og 10 % Rabat paa nogle eller alle Varer.

Fodtøj.
Vagtholms Fodtøj, Gl. Kongevej 173. Tlf. Vester 2282 y.

Forsikring.
Oluf Egerod, Vanløse. Alle Arter af Forsikringer. Se Annoncen.
A. Lorenzen, Jægergaardsvej 138, Aarhus. Se Annoncen.

Frugt- og Urtete.
Alb. Johansen. Se Annoncen.

Honning.
P. A. E. Müller, Graabrødretorv 4, K.

Ingeniører.
P. Schrøder, Holte. Se Annoncen.

Kemisk Rensning.
**) *C. Lindeloff*, H. C. Ørstedsvej 68.

Kurhjem.
Raastrup Kurhjem, Christiansminde, Svendborg. (Anka). *Anna Nielsen.*

Manufaktur.
Marie Nandal, H. C. Ørstedsvej 39 b. Husk min Forretning.

Margarine.
Forlang *Faaborg Vegetabil*-Margarine.

Sanatorier.
Frydenstrand pr. Frederikshavn. Prospekt gratis og franko.
Skodsborg. Nordens største Badesanatorium. Overlæge *C. Ottosen.*

Ugeblade.
„Landet". Red. *N. P. Østergaard.* Vegetarisk interesseret. 75 Øre Kvt.

Ure.
Niels Offersen, Sværtegade 6. Kbh

Vegetariske Forretninger.
*) *Sana*, Skindergade 28 og Smallegade 17. Se Annoncen.
*) *Sanafer*, St Kongensgade 36/38. Kolonial og Sundhedsunderbeklædning.

Vegetariske Pensionater.
Østergade 5. Aarhus.
Søren Møllersgade 10. Randers.

Vegetariske Restauranter.
„Pomona", Nørregade 7[1]. K. Størst. Bedst. Billigst. Hyggeligst.
Løvstræde 8[1]. Kbh. *H. Overgaard.*
Nyt Missionshotel, Frederiksgade 77. Aarhus. Veg. Kost faas.

Solblink udkommer d. 1. i hver Maaned i mindst 1300 Eksemplarer



Tegn Deres Livsforsikring
og andre Forsikringer
hos
Kommunelærer OLUF EGEROD
Vanløse, Tlf. Vanløse 127 og 8767.

Husk Deres lovpligtige
Ulykkesforsikring
af Medhjælpere, Piger, Drenge, Vaske- og Rengøringskoner tegnes, ligesom al anden Assurance, hos *A. Lorentzen*, Aarhus, Tlf. 4142, Jægergaardsvej 138[1].

„Landet".
Vort bedste og billigste Ugeblad. Danmarks mest udbredte vegetariskvenlige Ugeblad. Stærkt stigende Oplag. Interessante Artikler. Fængslende Fortællinger. Gode Billeder. Bestilles overalt hos Postvæsenet. Kun 75 Øre Kvartalet.

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

Vipperød Planteskoler,
Telf. 2 og 8. - **Vipperød** - Telf. 2 og 8.
Storkulturer af alle Planteskoleartikler. Forlang Kataloger.
Foreninger og ved Fællesindkøb gives Rabat.

Køb Vagtholms Fodtøj.
Gl. Kongevej 173.
Tlf. Vester 2282 y.
Husk, vi reparerer godt!

Den bedste Drik
er min
„Naturrene Sundhedskakao"
Velsmagende. - Let fordøjelig.
Yderst ringe Indhold af Theobromin.
Ellers fri for skadelige Stoffer.
Indeholder det værdifulde Kakaofedt.
Meget drøj at bruge,
derfor meget billig.
3 Kr. pr. 1/2 kg.
Ærede Ordre effektueres pr. Efterkrav.
Otto Schumacher,
Fysiologisk-biologisk Laboratorium.
Vennemindevej 3. - København Str.

Husbestyrerinde
søges til 1. April til en mindre Landejendom. Billet mrk. 51 sendes til Bladets Kontor.

Gartner eller Landmand,
gift eller ugift, som kan paatage sig at bestyre en Gaard paa 10—20 Tdr. Land, der tænkes købt med det Formaal at drive Havebrug og andet kreaturløst Jordbrug, bedes henvende sig til Ingeniør P. Schrøder, Holte.

En ung Mand,
der har Lyst til at lære Havebrug og vil leve vegetarisk, kan faa Plads paa en mindre Ejendom 1. April.
Billet mrk. 52 indl. paa Bl. Kont.

Som Husbestyrerinde
søges en Enke eller ældre Pige til 1. April eller Maj.
Fr. Petersen,
„Elmely", Strandhuse pr. Kolding.

Alle Sundheds-Fødevarer
specielt for Vegetarer.
„SANA“ Skindergade 28. Tlf. 5650.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:
Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Fru Johanne Ottosens Sundhedskaffe.
Franko for 10 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.

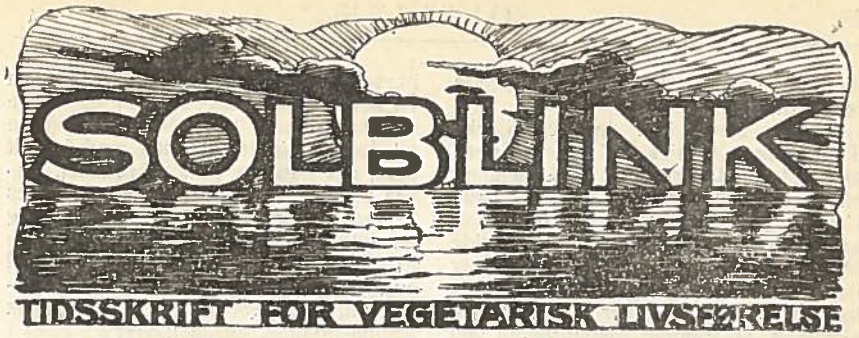
Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.

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.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.



Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanløse, Tlf. Vanløse 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Nørregade 7, 1., Kbhvn.

11. Aargang | **April 1917** | **Nr. 4**

Indhold: Er det gavnligt at indtage store Væskemængder? — Brødkort. — Spredt og samlet. — Litteratur. — Fra Arbejdsmarken. — Besøg paa Thorvaldsens Musæum. — Fodtur. — Møder og lign. — Annoncer.

Er det gavnligt at indtage store Væskemængder?

Af *Otto Schumacher*, fysiologisk Kemiker.

Om ovenstaaende Spørgsmaal hersker der ikke alene i Publikum, men ogsaa i Lægekrese de forskelligste Anskuelser, som netop kun er Anskuelser, altsaa ikke støtter sig paa Grunde. Man tror nemlig, at meget Vand udskyller flere af de forskellige skadelige Stofskifteprodukter end lidt Vand. Hvad nu Afsondringen fra Nyrerne angaar, er det klart, at der kun kan afsondres saadanne Gifte, som er opløst i Vandet eller i Blodet.

Udelukker vi Sygdomstilfælde, hvoraf nogle Tilfælde i Forbigaaende er knyttet til Nydelsen af megen Væske, og stiller vi os paa det hygiejniske, altsaa paa det sygdomsforebyggende Standpunkt, saa kommer vi af følgende Grunde til en modsat Anskuelse:

1. Enhver ved, at man efter Nydelsen af en eller anden Væske hurtigt afsondrer det meste igen ved at lade Vandet eller ved at svede. Dette gjorde man dog ikke, hvis det meget Vand havde været gavnligt. Vi kan ikke tvivle om Naturens Hensigtsmæssighed.

2. Erfaringen lærer os, at alle, der til Stadighed indtager store Mængder af flydende Varer, altsaa ikke alene Øldrikkere, men ogsaa Kaffesøstrene, med Tiden bliver oppustede og kraftløse. Statistiken betegner Gæstgivere som de kortest levende. Det vilde føre for vidt at begrunde fysiologisk, at Alkoholismen ikke alene bærer Skylden.

3. Ved Nydelsen af megen Væske bliver Mængden af Blodet betydelig forøget, derved altsaa Hjertet som Tryk- og Sugepumpe og Nyrerne som Filtrerapparater belastet med et uvant stort Arbejde. Vedvarer denne Belastning i længere Tid, saa udmattes disse to Organer og kan ikke mere udrette deres fuldstændige Arbejde, saa at der ved den inderlige Forbindelse mellem alle Organerne og ved det ufuldstændigt rensede Blod først indtræder en almindelig Uorden i hele Organismen og siden opstaar en Sygdom i det anstrængte Organ. Der kan altsaa komme alle mulige Stofskiftesygdomme ved for rigelig vedvarende Væskenydelse.

4. Undersøgelsen af Urinen, Nyrernes Afsondringsprodukt, lærer os, at de skadelige Gifte, som viser sig som Salt paa Bunden, er uopløselige, resp. meget vanskelige at opløse i Vand. I Urin er de kun opløselige og kommer kun til Afsondring, naar denne ikke indeholder for meget Vand. Med andre Ord: Enhver Person afsondrer i 24 Timer desto flere Gifte (skadelige Urin-