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.

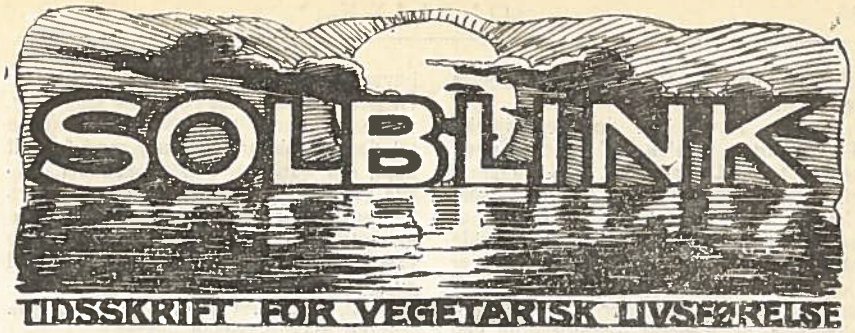
Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.

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-

stoffer), jo mindre Væske Vedkommende har nydt.

5. Som Bevis kan den Schroth'ske Tør-Diætkur tilføjes, thi Afsondringen af de store Mængder af de i Legemet aflejrede Gifte medfører Helbredelsen. Urinundersøgelser lærer os tillige, at netop de for Legemet mest værdifulde Mineralsalte ved stærk Drikken bliver fjernet først, fordi de er meget let opløselige i Vand. Det er altsaa direkte skadeligt at fremme Afsondringen ved Nydelsen af megen Væske.

Naar sunde Mennesker har en stærk Trang til Væske, ligger det i en for krydderirig Diæt. For det meste bliver der drukket mere, end Tørsten forlanger, ligesom vi ogsaa spiser mere, end Sulten fordrer.

Hvor meget vi daglig skal nyde af Væske, viser den daglige Afsondring af Urin os. Udgør denne ikke mere end 1½ l i 24 Timer, saa kan vi være tilfreds. Vi har i det mindste ikke begaaet nogen Fejl. Men er den daglige Urinafsondring endnu mindre, saa kan vi endda være sikre paa at have bragt tidligere i Legemet aflejrede Gifte til Afsondring.

Brødkort.

Fra flere Sider er der fremsat Ønsket om, at Dansk vegetarisk Forening skal søge udvirket, at der ved Uddeling af Brødkortene tages Hensyn til dem, der er vant til at spise groft Hvedebrød (Grahamsbrød) i Stedet for Rugbrød, saaledes at de ikke ved Ombytning af Rugbrødsmærker med Hvedebrødsmærker skal nøjes med en mindre Mængde. Selvfølgelig er det meningsløst, at vi Vegetarer paa den Maade skal straffes, fordi vi maaske i mange Aar har udnyttet det Brødkorn, Naturen giver os, fuldt ud i Stedet for at give Svinene en væsentlig Del deraf (Kliddet) og derved vænnet vore Maver til en sund Form for Brød, saaledes at det nu maaske vil volde os Ulæmper at bruge Rugbrød. Og naar jeg alligevel synes, at vi bør se Tiden lidt an, før vi retter en Henvendelse til Regeringen angaaende denne Sag, da er det af følgende Grunde.

For de fleste Mennesker er det ubehageligt at ændre en Livsvane, og naar det er en god Vane, er det ogsaa kedeligt, at det skal være nødvendigt; men ofte trækker det hele sig dog forbavsende hurtigt i Lave igen. Og saa vil det maaske vise sig, at de fleste vil kunne klare sig helt stolt. Nogle vil desuden kunne komme med blandt dem, der kan faa Tillægsbrødkort, andre vil maaske nødes til at tage deres Tilflugt til en Lægeattest, hvilket dog selvfølgelig ikke er nogen tiltalende Løsning for en Vegetar. Og Rugbrød er jo da ogsaa lige saa godt som Hvedebrød, naar det blot er tilberedt paa samme Maade, altsaa usyret.

Endvidere forekommer det mig, at vi Vegetarer hører til de aller heldigst stillede Mennesker under de nuværende Forhold. Jeg har for mit eget Vedkommende ikke behøvet at ændre meget i min i Forvejen „tarvelige" Levemaade. Jeg maa nøjes med mindre Frugt, end jeg gerne vilde have, men Brød, Plantesmør, Kartofler, Mel, Gryn og visse Grønsager har dog hidtil kunnet faas uden altfor glubende Prisforhøjelser, naar en fornuftig Husmoder besørgede Indkøbene. Jeg har ikke saa sjældent været stolt af overfor mine kødspisende Medborgere at kunne hævde, at jeg som Vegetar har kunnet klare mig langt bedre end dem. Og jeg tror, vi tjener vor Sag bedst, hvis vi, naar denne mørke Tid er omme, kan sige, at vi stod den igennem uden at klage.

Lad os saa heller ikke glemme, at det er ikke nogen let Sag for Administrationen lige straks at ordne Fordelingen af Fødevarer til et Par Millioner Mennesker, saaledes at alle bliver tilfredse. Der maa ganske naturligt først og fremmest tages Hensyn til det store Flertals tilvante Levemaade, selv om den er nok saa gal; og saa kan det let komme til at gaa lidt ud over det lille vegetariske Mindretal. Men jeg tror paa den anden Side, at Administrationen har den bedste Vilje til at gøre Ret og Skel til alle Sider, og den vil sikkert ogsaa imødekomme os, hvis vi virkelig faar Grund til at beklage os.

Hovedbestyrelsen har sluttet sig til denne Opfattelse, for saa vidt som den har vedtaget at stille sig afventende. De af vore Medlemmer, der i Løbet af April Maaned maatte føle særlige Ulæmper ved Systemet, bedes meddele det til Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7, Kbhvn. K. Kommer det til at knibe for ret mange, skal Hovedbestyrelsen nok tage sig af Sagen.

P. Schrøder,
Formand.

Spredt og samlet.

Indkaldelse. Fra 3. April til ca. 3. Juni er min Adresse: Konstabel 2495, 1912, *Oluf Egerod*, Dragørfortet, Dragør. Post til Vanløse omadresseres dog. Tlf. Dragør 44 (Drengeskolen) modtager Besked. Redaktionen og mine forskellige andre (ogsaa private) Hverv passes saa vidt muligt uantastet. Henvendelser til Kbhvn.s Afd. rettes ogsaa til Boghandler *H. L. Henriksen*, Istedgade 7 B, Tlf. Vester 3509, Fru *H Guldbjerg*, Frederikkevej 1, Hellerup, Tlf. Helrup. 382 v., og Ingeniør *C. Seegelcke*. Høeghs Allé 2, Gentofte, Tlf. Vester 3106.

200 Ekstranumre af forrige Nummer af „Solblink" bestilte et Medlem og forærede Hovedbestyrelsen til Agitation. Naar man ringer eller skriver til Bogtrykker *E. Kristensen*, Nørregade 30 B, K., Tlf. 4345, straks efter „Solblink"s Udsendelse, er der Mulighed for, at et Ekstraoplag kan trykkes. Direkte Bidrag til „Solblink"s Fremstilling modtages ogsaa gerne af Red.

Til vore spredtboende Medlemmer. For saavidt man ikke allerede har indbetalt sit Aarskontingent for 1917 til Foreningens Kontor, Nørregade 7 I, K., vil man i en nær Fremtid modtage Postopkrævning paa Beløbet. For at tilvejebringe Ensartethed og samlet Overblik, vil man forsøge at opkræve alle Medlemmer nu i Foraarsmaanederne. De Medlemmer, der i Fjor først har faaet betalt sent paa Aaret, vil forhaabentlig efter denne Redegørelse ikke optage Opkrævningen nu som en Uorden fra Ledelsens Side. Det er en stor Lettelse for Administrationen at kunne foretage hele Opkrævningen paa en Gang.

Litteratur.

S. P. L. Sørensen, Professor, Dr. phil., Laboratorieforstander: *Udnyttes Byggets Næringsstoffer ligesaa fuldstændigt ved Ølfabrikationen som ved Anvendelse paa anden Maade?* Udgivet af Bryggeriforeningen. Alkoholkapitalen skyr jo intet Middel for at fremme Udbredelsen af dens ædle Produkter. I en Tid, hvor hver Bygkerne burde bevares for Landet, undser man sig ikke for at udsende en Pjece som denne. Det er halve Sandheder, Udeladelser osv., der her under videnskabelig Maske skal faa Publikum til at tro, at Tabet af Næringsstoffer ved Byggets Anvendelse i Bryggeriindustrien er af underordnet Betydning. Bl. a. fordi Alkohol er — et Næringsmiddel! Det forbrænder i Legemet og kan træde i Stedet for andre Næringsstoffer! Man paaberaaber sig bl. a. *Atwaters* Forsøg, men glemmer at tilføje, at Atwater sagde: Alkohol er et Næringsmiddel, Alkohol er et slet Næringsmiddel, Alkohol er et forbandet Næringsmiddel. Alkohol river jo nemlig ned i Stedet for at bygge op.

Det er i det hele taget et nydeligt Værk, der gør den fine Forening, der har udgivet det, og den lærde Forfatter al mulig Ære. Det er sikkert et velment Forsøg paa at hjælpe det elskede Fædreland ud af Krisetilstanden. Lad os se!

Der anvendes herhjemme til Fremstilling af Alkohol hvert Aar Korn til ca. 50 Dages Brødforbrug. Hvis det nu henad Høst kommer til at knibe med Brødet, hvad saa? Drik Øl, kære, forædlet Korn, flydende Brød! Det er ganske vist lidt dyrt, men det er jo — forædlet! Det ser man jo saa nemt paa dem, der gør sig de bedste Anstrængelser for at forædle sig selv dermed.

Til at fremstille 1 Liter Øl bruges lige saa meget Korn som til at fremstille 14 Tallerkener Vælling. Men det gør jo intet. Naar vi ikke har Vælling mere, saa giver vi Børnene Bajerskøl. Det feder jo ogsaa. Ganske vist skal man være Alkoholist først, inden det batter!? Jo, det siger Pjecen selv. „Organismen maa altsaa først vænnes til Alkoholen, før denne kan udøve sin æggehvidebesparende Virkning. Som Følge heraf er vi altsaa berettigede til ved Beregning af alkoholholdige Kostblandinger at tage Alkoholens hele Kalorieværdi med i Beregningen".

Det er i det hele en mageløs fortjenstfuld Handling at forvandle Byg til Øl. „Ved Bryggeriindustrien formindskes den for Mennesket til Raadighed staaende Næringsværdi ikke væsentlig. Da nu tilmed Øllets Næringsværdi ikke blot skyldes dets Alkoholindhold, men ogsaa dets betydelige Indhold af andre Næringsstoffer af stor Værdi, giver den nuværende Situation ingen Grund til en Indskrækning af Bryggerivirksomheden", siger tyske „Forskere", og

Forfatteren mener saa endda, at Forholdet herhjemme er bedre endnu, da vort Øl tilvirkes paa en særlig Maade, saa Tabet af Næringsstoffer nedsættes. Ja, vi er godt hjulpne med al den Videnskabelighed, der tjener Bryggeriernes Interesser. Lad os blot gøre en Brygger til Ernæringsminister, hans Kemikere o. s. v. til Konsulenter, lave Bagerierne om til Bryggerier, saa klarer vi os nok over Brødmangelen. Saa behøver vi da ingen Brødkort. Øletiketter er bedre.

Ja, man faar i det hele saadanne udmærkede Tanker ved Læsningen af det lille Skrift. Naar man er vant til at slutte logisk, giver det ens Tænkekraft ligesom nye Impulser, naar man her træffer en anden Maade at finde sine Følgesætninger paa. En for os Vegetarer ikke helt ny Kendsgerning, „at der ved Opfodring af Stoffer, der er tjenlige til Menneskeføde, maa regnes med, at kun omtrent Halvdelen af Næringsstofmængden genvindes i Form af Kød og Fedt", spiller en væsentlig Rolle i Behandlingen af Emnet. Vi kan samstemme i, at det i Tyskland kunde være betimeligt at indskrænke Kreaturbestanden, fordi det er Spild af Næring at producere Kød. Men saa! Det er ogsaa Spild at producere Øl. Egentlig skulde Konsekvensen af det hele være: „Lav Gryn og Brød af alt Korn". Men Pjecens Tendens er at forsvare Øllet, og dens Konsekvens følgende Udtalelse: „Den fuldstændige Udnyttelse af Byggets Næringsstoffer opnaas ved den direkte Anvendelse til Menneskeføde af den størst mulige Del af Byggets Bestanddele, medens enhver Omdannelse til forædlede Produkter er ledsaget af et Tab af Næringsstoffer. Dette Tab er ved Byggets Anvendelse i Bryggeriindustrien kun af underordnet Betydning og væsentlig mindre end ved Byggets Anvendelse som Kreaturfoder." Vi har her i det første Punktum en Sandhed og en do. med fordrejede Ord („forædlede Produkter"). Dernæst en Udtalelse om Tabet af underordnet Betydning, der bygger paa en Fordrejelse af Atwaters Forsøg.

Det er den Slags Værker, der gør dansk Videnskab Ære, det er den Slags Slutninger, der er den værdige. Vi burde nu en af Dagene se et retledende Svar paa disse 14 Sider fra Universitetet som Videnskabens sande Vogter. Men bare vi ikke bliver graa, inden det kommer. Og til den Tid er det ikke nødvendigt, for saa har Folket ved sin sunde Fornuft sørget for, at der ikke findes Alkohol mere her i Landet. Og saa forskaanes vi vel for den Slags Pjecer som omtalte.

Fra Arbejdsmarken.

Overlæge Carl Ottosens Foredrag om „Vitaminer" 26. Februar var særdeles vel besøgt, idet der ikke var én Plads mere at opdrive. I et dygtigt Foredrag klargjordes Vitaminernes store Betydning, hvilket atter vil sige, at jo nærmere man kommer den utilberedte Plantekost, des bedre. Gode Lysbilleder ledsagede Fremstillingen.

Ingeniør P. Schrøder holdt Lørdag $^{10}/_{3}$ et Foredrag i „Pomona" for sine Elever fra Teknisk Skole om „Teknikere paa Rejse". Foredraget var ledsaget af Lysbilleder fra vegetariske Rejser og sluttede som et Indlæg for Vegetarisme, Afhold o. s. v. Lærer *Egerod* sagde et Par Ord om, hvorledes Tekniken misbruges i Alkoholkapitalens Tjeneste.

Fodturen $^{11}/_{3}$ fandt Sted i det herligste Vintervejr. Deltagerne faldt ind hos Fuldmægtig *Fink-Jensen* i Usserød og endte Turen dér under hyggeligt Samvær.

Pastor J. C. Raft havde samlet fuldt Hus ved sit Foredrag $^{12}/_{3}$ om „Bibelsk Hygiejne, sammenlignet med den moderne Videnskab". Pastor R. paaviste, hvorledes „Spisesedlerne" og de hygiejniske Regler i det gamle Testamente stemte overens med de bedste Sundhedsregler fra vore Dage, og talte i Tilknytning hertil indtrængende for en vegetarisk Levemaade.

Sydfyns Afdeling afholdt Lørdag den $^{1}/_{3}$ sin aarlige Generalforsamling paa „Anka". Næstformanden Fru *Johansen*, der ledede Mødet i den syge Fru *Møllers* Sted, aflagde Beretning. Der havde været afholdt Bestyrelsesmøder omtrent hver Maaned hos de forskellige Bestyrelsesmedlemmer, ligeledes ogsaa undertiden i Forbindelse med Udflugter og Opvisninger. Medlemsantallet, der i de sidste Aar har været i jævn Stigning, er nu ca. 60.

Trods Form. Fru *K. Møllers* Ønske om at fratræde Formandspladsen vedtog Generalforsamlingen alligevel enstemmig Fru *Møllers* Valg. Den øvrige Bestyrelse kom til at bestaa af Fruerne *A. Johansen*, Egenappevej og *A. Johansen*, Ovinehøj, *Chrstf. Rasmussen*, „Anka" og Fru *Bønlykke*, Holmdrup.

Den $^{6}/_{7}$ havde Foreningen indbudt Skaarup Landbrugsskole til en Smørrebrødsfest, ved hvilken Lejlighed de fleste af Eleverne med Forstander og Frue gav Møde. Deltagerne blev af vore flinke Damer beværtede med Frugt og vegetarisk Smørrebrød, en livlig Diskussion paafulgte Opvisningen. I Aarets Løb har Formanden ved flere Lejligheder demonstreret og talt om vegetarisk Paalæg omkring i forskellige Husmandsforeninger, og det synes, som om der her paa Egnen spores en stadig voksende Forstaaelse af en Ernæringsreform i vegetarisk Retning.

Efter Regnskabets Oplæsning og Godkendelse behandledes forskellige Smaasager, bl. a. Sp. „Erstatning for Rejse til Aarsmødet".

Efter Generalforsamlingen blev alle Deltagerne, ca. 20 Personer, med vanlig Gæstfrihed bespiste ved Hr. og Fru *Rasmussens* gæstfri Bord, ligesom der ogsaa af disse var sørget for Sang og Oplæsning. Alle Deltagerne bringer derfor Hr. og Fru *Rasmussen* deres hjerteligste Tak, *C. B.*

I Logen „Kamp og Sejr" under I. O. G. T. i Roskilde talte Lærer *Egerod* $^{22}/_{3}$ om Vegetarismen. God Tilslutning og ret godt Litteratursalg.

Kolonihaveforbundet afholdt $^{23}/_{3}$ et Møde i „Folkets Hus", hvor Billedhugger *R. Bøgebjerg* talte om „Nutidsmennesket og moderne Levevis". En interesseret Tilhørerkres takkede varmt Foredragsholderen.

Odense Afdeling har til Formand valgt Hr. *P. Chr. Hansen*, Lysbadeanstalten, og til Sekretær Fru *A. Svanefjord*. Den øvrige Bestyrelse genvalgtes.

Ved Mødet $^{29}/_{3}$ talte Fru *Anni Bendorff* lærerigt om Aandedrættets Betydning for Sundheden. Lysbilleder o. lign. anskueliggjorde end mere Sagens Betydning. Den talrige Forsamling udviste stor Interesse for Spørgsmaalet.

Besøg paa Thorvaldsens Museum.

Forevisning for Medlemmer med paarørende. *Søndag den 15. April* Kl. 10 vil Hr. Billedhugger *R. Bøgebjerg* gennemgaa Musæet med Medlemmer, hvis mindst 15 melder sig. Anmeldelse sker senest 12. April paa Mødeaftenen til Ingeniør *G. Seegelcke*, Høeghsallé 2, Gentofte. Telefon Vester 3106 (9—12 og 2— $5^{1}/_{2}$). Man opgiver Adresse og eventuelt Telefonnummer. Faar man i Løbet af Lørdag den 14. ingen Meddelelse, finder Forevisningen Sted. Evt. Aflysning finder Sted pr. Brevkort eller Telefon. Men vi møder mange! Efter Forevisningen foreslaas det, at de, der kan, samles til Middag i „Pomona".

Fodtur.

Søndag den 22. April med Toget fra Nordbanegaarden Kl. 10 til Lyngby. Spaseretur til Hareskovene. Madpakke medbringes. Medlemmer af D. V. F. med vegetarisk interesserede Bekendte indbydes. *Udvalget.*

Møder og lign.

Københavns Afdelingen. *Torsdag den 12. April* Kl. $8^{1}/_{2}$ pr. Møde i „Pomona". Fru *H. Borch-Hansen* taler om *„Forholdet mellem Teosofi og Vegetarisme"*.

Søndag den 15. April. Forevisning af Thorvaldsens Museum. Se ovenfor!

Søndag den 22. April. Fodtur. Se ovenstaaende.

Mandag den 23. April Kl. $8^{1}/_{2}$ pr. Møde i „Pomona". Hr. cand. mag. *Th. Spur* taler om *„Kristendom og Vegetarisme"*.

Torsdag den 10. Maj Kl. $8^{1}/_{2}$ pr. Møde i „Pomona". Skolekøkkenlærerinde Fru *Inger Trovn* holder Foredrag om *„Skolekøkkensagens Betydning for Kvinde og Hjem"*.

Søndag den 27. Maj (Pinsedag). Udflugt til Bagsværd, Hareskovene, Frederiksdal med Friluftsmøde ved Furesøen. Nærmere senere.

Ved alle vore Møder er *Gæster velkomne.* Musik efter Foredragene. Fælles Kaffe- og Frugtbord.

Raastrup nye Kursted

(ved Christiansminde, 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 Tøjrensning.
**) *C. Lindeloff*, H. C. Ørstedsvej 68.

Kursted.
Raastrup Kursted, 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



Har De forsikret?
Jeg ordner alle Forsikringer!
Livs-, Syge-, Ulykkes-, lovpligtig Ulykkes-, Brand-, Vand- og Storm-skade-, Ansvarsforsikringer.
Bedste Selskaber.
Forlang Tilbud.
Oluf Egerod,
Vanløse. Tlf. Vanløse 127.
(I April og Maj Tlf. Dragør 44).

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].

Køb Vagtholms Fodtøj.

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

Villa til Salg

eller

Lejlighed til Leje.

Min Villa med 5200 □ Alen Have, beplantet med Frugttræer og -buske, er til Salg straks.

Kan Salg ikke ske, vil en Lejlighed paa 2 à 3 Værelser med Køkken kunne faas til Leje enten samlet eller delt. Der lejes kun ud til Vegetarer.

Ingeniør P. Schrøder,
Holte.

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. ½ kg.

Ærede Ordre effektueres pr. Efterkrav.

Otto Schumacher,
Fysiologisk-biologisk Laboratorium.
Vennemindevej 3. - København Str.

En pæn ung Pige,

som kunde have Lyst til at lære Fotografien, kan faa en god og lærerig Plads, naar hun den halve Dag vil hjælpe til med almindelig Husgærning, som Vederlag for Opholdet i Læretiden.

Fotograf Møller,
Kerteminde.

Vipperød Planteskoler,

Telf. 2 og 8. - **Vipperød** - Telf. 2 og 8.

Storkulturer af alle Planteskoleartikler. Forlang Kataloger.

Foreninger og ved Fællesindkøb gives Rabat.

Aandedrætsøvelser

samt Træning af Aandedrætsmusklerne til Opnaaelse af Sundhed og god Holdning samt for Sangere og Talere.

Anni Bendorff,
Frederiksborggade 41, Kbhvn.
Tlf. Byen 7476.
(Helst før 12.)

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.

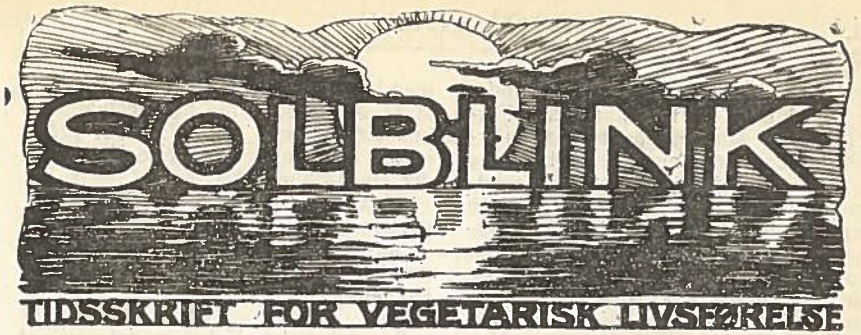
Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.

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 | **Maj 1917** | **Nr. 5**

Indhold: Bort med Vaccinationen! —Spredt og samlet. — Spørgsmaal og Svar. — Fra Arbejdsmarken. — Besøg paa Glyptoteket. — Fodtur. — Pinsetur. — Møder og lign. — Annoncer.

Bort med Vaccinationen!

Der er Kopper rundt omkring os. Sindene begynder at blive opskræmte. Der skal da gøres noget for at forebygge Sygdommens Fremtrængen og berolige Sindene. Hvad hører vi saa fra Autoriteternes Side? Opraab om bedre Hygiejne f. Eks.? Nej, men fra alle Kanter opfordres til Vaccination. Publikum, der intet ved om, hvad dette er, strømmer til Vaccinationslokalerne, bogstavelig talt som Ofre til Slagtebænken. Lægerne, der heller intet ved ud over den Antagelse, de har faaet indpodet, gør deres formodede Pligt, og Pressen snakker bagefter. Ud over Verden raaber de, der gennem mange Aars uhildede Studier virkelig har sat sig ind i Spørgsmaalet, deres desværre endnu oftest forgæves Varsko mod denne Fejltagelse, hvis sørgelige Virkninger for Menneskeheden langt overgaar den Fare, man formoder at beskytte imod, de sorte Kopper.

Lad os slaa fast med det samme, at Vaccinationen i heldigste Fald er uskadelig, aldrig beskytter mod Kopper, derfor er overflødig, men oftest enten gør sine Ofre særligt modtagelige for Kopper og endda har Masser af mere eller mindre uhyggelige Følgesygdomme i sit Kølvand. Man bør derfor til det yderste søge at undgaa Vaccination for sig selv og sine Børn.

Vor desværre saa indskrænkede Plads tillader os ikke at udrede Emnet i Detailler. Der er en Verdensbevægelse mod Vaccinationen. En overordentlig rig Litteratur er fremstaaet i Kampen mod den. Vi maa henvise til denne og saa nøjes med følgende korte Udredning.

Kopperne er i Tidens Løb blevet sjældnere Verden over. Man antager, at det er Vaccinationens Skyld. En nøjere Gennemgang af de forhaandenværende Fakta viser, at Kopperne var i rivende Tilbagegang, længe inden Vaccinationen begyndte. Men Bevægelsen gik i Bølgegang. Vaccinationen blev netop indført ved Begyndelsen af en Nedgangsperiode, deraf kommer bl. a. Fejlslutningen, at Vaccinationen har medført Tilbagegangen. Mæslinger, Skarlagensfeber, Pest, Tyfus, Kolera osv. er ogsaa i Aftagende. Det vilde være lige saa rigtigt at antage, at Vaccinationen er Aarsag hertil. Skylden er den voksende Hygiejne. Ser man ret efter, er der al Grund til at antage, at Vaccinationen tværtimod har hæmmet Koppernes naturlige Aftagen.

Vi maa her indskyde den Bemærkning, at Menneskeheden forresten slet ingen Interesse har i at bekæmpe en enkelt Sygdom. Snart optræder nemlig en Sygdom, snart en anden — men Totaldødeligheden er konstant. Dør der mange under en Epidemi af den i Øjeblikket rasende Sygdom, dør der blot saa mange des færre af andre Sygdomme. Det er nemlig altid de svage-

ligste, der rives væk. De modstandsdygtige holder sig klar under alle Forhold. Det, Menneskeheden har Interesse af, er, at den almindelige Hygiejne forbedres, saa flere og flere bliver modstandsdygtige. Alene set ud fra denne Kendsgerning er Vaccinationen Daarskab. Hvis den altsaa var et Led i hygiejniske Bestræbelser, højnede vor Modstandsdygtighed mod alle Sygdomme, var den paa sin Plads. Var den uskadelig, vilde den være betydningsløs. Men da den er uhygiejnisk, nedsætter vor Modstandskraft mod Sygdomme, er den altsaa direkte skadelig; det er værre at vaccinere end intet at foretage sig.

Hvad mener nu Lægevidenskaben om Vaccinationens beskyttende Evne? Der er lige saa mange Meninger som Undersøgelser. De, der har øret mest Tid paa at udrede Forholdet, og som samtidig er økonomisk uafhængige af, om Vaccinationen bliver afskaffet eller ej, i det hele fritstillede, bliver Vaccinationsmodstandere. Man har endog set hele Komitéer, bestaaende af Tilhængere efter Aars Undersøgelser fraraade Tvangsvaccination (England 1889—96). Ellers hører man de forskelligste Udsagn: Vaccination beskytter for Livstid, i 7 Aar, i 1 Aar, i kort Tid, beskytter ikke i den første Tid o. s. v. Og det er ikke underligt at se denne Vaklen, for betragter man Tallene fra Koppeepidemier, faar man mærkelige Ting at se. Hvor Vaccinationen tilsyneladende indskrænker Koppeepidemiernes Optræden, er der altid ved Siden af anvendt Isolering, Renlighed, god Behandling o. s. v. I 1835 indførtes Tvangsvaccination i Preussen. Det hjalp tilsyneladende. Men i 1871—72 udbrød en vældig Epidemi, der krævede 130,000 Menneskeliv. De fleste var vaccinerede, mange endog flere Gange. Man anvendte nu en stor Del af Krigsskaderstatningen fra Frankrig til Forbedring af Sundhedsforholdene, og Kopperne aftog igen. I Frankrig døde i det 19. Aarhundredes første Halvdel 200,000, i sidste 350,000 af Kopper, alt imens Vaccinationen skærpedes.

Da man ikke har været blind for det problematiske ved Vaccinationen, har man saa fundet paa Revaccinationen, altsaa erkendt, at Vaccination kun skulde kunne beskytte en kort Tid. Vi kan nu komme til interessante Slutninger. Paa den ene Side vil man bevise Koppernes Aftagende i det 19. Aarhundrede med Vaccinationen, paa den anden Side staar Antagelsen af, at Vaccinationen kun virker i kort Tid. Nu var Revaccination sjælden i den første Halvdel af det 19. Aarhundrede.

Altsaa for det første: Vaccination beskytter kun en kort Tid, Revaccination indførtes i mange Lande først sent, findes i andre kun sporadisk, altsaa beror Koppernes Aftagende ikke paa Vaccination.

For det andet: Enten er det galt, at Vaccination kun beskytter i kort Tid, eller ogsaa, at Vaccination har bidraget til Koppernes Aftagende. Begge Dele kan ikke gælde. Da Lægerne kun tør antage en stærk tidsbegrænset Virkning af Vaccination, kommer vi til samme Slutning som i forrige Stykke.

For det tredje maa Børn være mindst udsatte for Kopper, da Vaccination jo gerne finder Sted i Barnealderen; ligeledes maa revaccinerede være godt beskyttede. Intet passer. F. Eks. vaccineres i Italien alle Rekrutter ved 20 Aars Alderen. Indtil denne Alder er Dødeligheden af Kopper lige stor blandt Mænd og Kvinder. Efter 20 Aars Alderen er den størst for — Mænd.

I England er der ikke tvungen Vaccination. I de Byer, der har flest vaccinerede, er Antallet af Koppedødsfald størst. Endvidere viser det sig, at det oftest er vaccinerede, der angribes først af Sygdommen. Og saaledes videre med utallige Eksempler.

Fremstillingen af Vaccinen er forbunden med et frygteligt Dyrplageri, og den Byldematerie, der skrabes af de stakkels Kalves Bug, indeholder ofte adskillige andre Giftstoffer end Kokoppebacillerne, som endda ofte er slet og ret ægte Koppebaciller. Fremstaaende Undersøgere beskylder Vaccinationen for at være Aarsag til f. Eks. Syfilis, Tuberkulose, Spedalskhed, Rosen, Skrofulose, Stivkrampe og Kræft.

Det kan teoretisk være en skøn, besnærende Lære, at man ved at indpode en Sygdom i afsvækket Form fremkalder en Modgift i Legemet, der beskytter mod den egentlige Sygdom. Men Teorien falder til Jorden i Praksis. Og hvilken himmelraabende vanvittig Adfærd er det saa ikke ogsaa at ville fordrive Sygdom med Sygdom. At forebygge er rigtigt — Sygdom forebygges imidlertid ikke ved Sygdom, men ved forøget Sundhed.

Nu er der imidlertid desværre Vaccinationstvang herhjemme. Kan man ikke komme uden om denne, bør følgende iagttages. Den, der skal vaccineres, bør være saa rask som muligt for lettere at kunne udskille de indpodede Giftstoffer. Inden Vaccinationen bør tages et Par Svedekure. Diæten bør være saa simpel og naturlig som mulig: helst ren Frugtdiæt i nogen Tid. Tarmen bør forinden Vaccinationen tømmes ved et Klyster. Efter Vaccinationen lægges Armen i kolde Omslag og pakkes godt ind. Den behandles hver Dag med Damp. Herved ledes Blodet til Armen, hvad der er heldigt for Sygdomsforløbet. Naar Patienten bliver utilpas, gives kolde Krop- og Armomslag. Streng vegetarisk Diæt, helst kun Vand og Frugtsaft.

Det er at haabe, at der herhjemme maa rejse sig en Bevægelse mod Vaccinationstyranniet, som allerede sket er i Udlandet. Fortegnelse over Litteratur og andre Oplysninger gives beredvilligt af Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7 1, K.

Oluf Egerod.

Uldtøjet omgiver Kroppen som en tætsluttende Skede, der især naar den bliver vaad (hvad den let gør af Sveden) ligger fast omkring Kroppen og ligefrem dræber Hudens Reaktionsevne, kvæler den; i det Øjeblik, Ulden er gennemtrukken af Sved, hindrer den yderligere Udsvedning. Overklædningen bør være let og løstsiddende, men tilpas varm og tilpas isolerende; Bomuld er derfor i Reglen utilstrækkelig. Uld eller Silke bør have Forrangen.

Man bør altid imødekomme Legemets Trang til Udluftning og Afsvaling, naar man blot ikke er i Sved; denne Trang, som særlig forekommer efter Anstrængelser og efter Ophedning, ytrer sig foruden rent umiddelbart hyppig ogsaa ved Uro i Kroppen; naar den ikke imødekommes, foraarsager den Udmattelse og Nervøsitet og kan ogsaa give Anledning til sygelig Spisetrang.

Naar man er i Bevægelse — og man bør have rigelig og kraftig Bevægelse hver Dag — maa man være klædt saa let som muligt; de tunge Klæder hemmer Bevægelsens Lethed og Frihed; til Fodbeklædning er Bomuldsstrømper tilstrækkelige, i hvert Fald naar man rører sig, men der maa skiftes jævnlig.

Naar man skal sidde stille i Kulde i længere Tid, som paa en aaben Vogn, skal man ikke være bange for at pakke sig lidt godt ind, kun ikke i noget stramtsiddende, og frem for alt: brug *aldrig de vandtætte Stoffer*, der hindrer Uddunstningen, saa man bliver slap og utilpas, — herhen under hører ogsaa Galoscher og stramtsiddende Skindhandsker (fortrinlige til at frembringe Disposition til Frostknuder henholdsvis paa Fødder og paa Hænder). — — Hvad angaar *Korsettet*, saa er dette tilligemed Fraadseriet Hovedaarsagen til de fleste kvindelige Skrøbeligheder. (Efter „Hygie" ved A. M.)

Sukkersyge og Synstab helbredet ved Vegetarismen. Ved vegetarisk Diæt er det lykkedes at helbrede et 15 Aar gammelt Tilfælde af Sukkersyge — (40—80 g Sukker pr. Liter Urin) — med tilsluttende Øjensygdom; det ene Øje var omtrent blindt og det andet paa Vej til at blive det. Flere Specialister erklærede Tilstanden haabløs og fuldstændig Blindhed uafvendelig.

Men ved streng vegetarisk Levemaade lykkedes det at bringe Sukkermængden rask ned, efter 1 Maaned til

Spredt og samlet.

Ekstraoplag af »Solblink«. Af hvert Nr. kan bestilles Ekstraoplag ved omgaaende Henvendelse til Bogtrykker *Emil Kristensen*, Nørregade 30 3, K. Tlf. 4345.

Eftertryk af vore Artikler finder ofte Sted, hvad vi slet intet har imod, tværtimod! Men ofte udelades Kildeangivelse, det ser vi mindre gærne. En Del Afholdsblade bragte saaledes vor Anmeldelse af Dr. *Sørensens* Skrift om Byggets Anvendelse som deres egen. Vi er smigrede, men —

Redaktørens Adresse er indtil 7/6 17: Konstabel 2405/12 Egerod, Dragørfort. Dragør. Telefonbesked modtages i Dragør Drengeskole, Dragør 44.

Gave. Fra Frk. *H. Diderichsen*, Göteborg, har Vegetarisk Bibliotek modtaget 4 tyske Værker, som vi med Glæde takker for.

Vor Klædedragt. Uldtøj bør man som Regel ikke bære umiddelbart paa Kroppen, heller ikke Silke; det inderste Lag skal være *Linned*; men over dette bør man — og i Reglen ogsaa om Sommeren — have et Lag af Uld eller Silke.

13 g og efter 2 Maaneder til kun 3 g, og Synet vendte efterhaanden tilbage, saa Helbredelsen syntes fuldstændig. I 3 Maaneder var Patienten rask, og han troede sig nu i Stand til uden Fare at kunne genoptage sin tidligere Levemaade; men da varede det kun faa Dage, før Sygdommen vendte tilbage med sin fulde Styrke, og det ene Øje blev paany blindt. Nu forbander han sin Letsindighed og sværger at blive Vegetarismen tro, hvis han paany bliver helbredet, hvad det dog endnu er uvist, om han vil blive; — men vi haaber det, siger Lægen, der behandler ham, Dr. *V. de Terrié*. (Efter „Hygie" ved A. M.)

Dr. Hindhede udtaler, at Dødeligheden af Ernæringssygdomme blandt engelske Læger er $3^1/_3$ Gange saa stor som blandt Landarbejdere. Dødelighedsprocenten hos Grønlænderne er 6 Gange saa stor som blandt vor Landarbejderbefolkning. Grækerne var kraftige, saalænge de levede tarveligt. Da de blev velstaaende, bukkede de under for de haardføre romerske Soldater, der kun levede af Bygkager og Olie.

Det er i Virkeligheden Kartoflerne, der har reddet Tyskland.

Vegetarerne sejrer stadig i de udenlandske Sportskampe. Russerne kunde ikke staa sig mod de tarveligt levende Japanere; Franskmænd og Italienere har ondt ved at knække de nøjsomme Arabere.

Rotter, der faar Kød, faar faa Unger, der dør. Hos planteædende Rotter gælder det modsatte.

De bedste Næringsmidler er de billigste.

Hvor meget Æggehvidestof behøver Mennesket? „Tysk medicinsk Ugeskrift" meddeler, hvorledes man forsøgsvis paa Sygehuset i Altona gav 10 Patienter en Kost, der kun indeholdt 40—50 g Æggehvide om Dagen. I Løbet af 3 Dage havde de syge allerede vænnet sig til den ringe Æggehvidemængde, og der indtraadte ikke længere Kvælstoftab. I Løbet af 14 Dage tog Patienterne hver henved 1 kg paa, skønt de kun fik omkring 2000 Kalorier pr. Dag. Dette Forsøg stemmer overens med tidligere Erfaringer, jvfr. Hindhedes Beretninger, at man i Modsætning til, hvad den ældre Lære udtalte, for Sundhedens Skyld kan nøjes med en meget ringe Æggehvidemængde, ja, at det vel endog er det sundeste at gaa saa langt ned. Men herhjemme hylder endnu vore Autoriteter den forældede Lære om ca. 100—120 g daglig — til umaadelig Skade og Udgift for Samfundet.

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.)

105. I sin Bog „Naturhelbredelsen" siger Dr. Larsen, at Rodurter og Grønsager skal tillaves ved Kogekunstens Hjælp, dog Salat undtaget. Andre Steder opgives, at Gulerødder, Spinat, Kaal o. s. v. helst skal nydes raa, for at man kan faa Gavn af Saltene. Hvad er rigtigt. Skal det helst nydes raat eller kogt?

Svar: Alle Grønsager (Kartofler undtagne) fordøjes bedre, naar de ikke er kogte eller stegte; men raa Kost fordrer selvfølgelig altid meget omhyggelig Tygning, men de har højere Næringsværdi, hvorfor Kvantum kan være ringere, end naar de koges.

106. Jeg har i 1908 haft Barselfeber, Blodpropper i Lungerne og Aarebetændelse. Derefter Tyktarms- og Blindtarmskatarrh, hvilket jeg har endnu. Hvilken Behandling tilraades? Jeg har været Vegetar i 5 Aar, lever af Frugt (mest raa), Havregrød, Grahamsbrød, bagte Kartofler, kogte Grønsager, Tvebakker, Kiks, vegetabilsk Fedtstof og Smør. Jeg kan ikke taale Nødder endnu.

Svar: Kan ikke besvares uden nøjere Undersøgelse af Patienten.

107. Hvad forstaas ved Raakost? Hvad kan spises raat? Kan Grahamsmel og Havregryn nydes raa?

Svar: Al Føde (fremfor alt Frugt og Grønsager) kan spises uden at være kogt eller stegt.

Gramhamsmel og Havregryn *kan* nydes raa, men fordrer da en meget omhyggelig Tygning, og smager ikke godt.

108. En lille Pige paa godt 3 Aar har altid levet vegetarisk paa almindelig Vis. Moderen blev Vegetar ca. 1 Aar før hendes Fødsel. Hun er nu begyndt i Perioder at være tunghør og samtidig gnaven, uden at der ellers er noget i Vejen, ja maaske en lille Forkølelse. Mon Tunghørigheden ikke kan staa i Forbindelse med en almindelig Krise og atter fortage sig. Hvad skal gøres, for at den ikke bliver kronisk?

Svar: Det kan være, det er en Krise, som siden kan behandles med Pakning og Svedebade, men det er altid forsigtigere at lade en Læge foretage en Undersøgelse.

109. En 52-aarig Mand har i $1^1/_2$ Aar levet strengt vegetarisk. Han føler efter Maaltiderne stærk Halsbrænden eller Svie i Svælget, har Trang til Opkastning og har ogsaa følt Smærte ved Leveren. Kun naar han spiser meget lidt, mærkes disse Onder ikke. Han plejer at spise store Portioner ellers. Hvad kan gøres?

Svar: Det er sandsynligt, at Tilfældet kan kureres hurtigt ved streng Diæt, udholdende Tygning og Vandbehandling. Detaillerede Anvisninger til en saadan Kur kan ikke gives uden nærmere Undersøgelse.

Mich. Larsen.

Fra Arbejdsmarken.

Mødet $^{12}/_4$, hvor Fru *Borch-Hansen* talte om Teosofi og Vegetarisme, var særdeles hyggeligt og vellykket. Det blev paa en smuk og klar Maade foredraget, at Vegetarismen har en aandelig Side, og Diskussionen var meget interessant.

Til Forevisningen af Thorvaldsens Musæum $^{15}/_4$ havde der indfundet sig ca. 30 Deltagere, der under Hr. *Bøgebjergs* særdeles indgaaende og interessante Vejledning tilbragte et Par gode Timer.

Fodturen $^{22}/_4$ gik ganske vist ikke efter Programmet, men forløb ikke desto mindre udmærket. I det begyndende Foraar anede man Sommerturenes Tilløkkelser. Flere maa derfor med næste Gang.

Om „Kristendom og Vegetarisme" talte cand. mag. *Th. Spur* i Kbh. Afd. $^{23}/_4$. Ligesom ved forrige Møde var det interessant at se Vegetarismen fra en noget anden Side end den traditionelle rent materielle. I den livlige Diskussion brødes Meningerne kraftigt.

Besøg paa Glyptoteket.

Forevisning for Medlemmer med paarørende. Søndag den 6. Maj Kl. 12 vil Hr. Billedhugger *R. Bøgebjerg* gennemgaa Dele af Ny Carlsberg Glyptotek med Medlemmer, hvis mindst 15 melder sig senest 4. Maj til Ingeniør *C. Seegelcke*, Høeghsallé 2, Gentofte, Tlf. Vester 3106 (9—12, 2—$5^1/_2$). Aflyses Turen, sendes Meddelelse i Løbet af Lørdagen. Efter Forevisningen Middag paa „Pomona".

Fodtur.

Søndag 13. Maj fra Nordbanegaarden Kl. 10 til Lyngby. Derfra spaseres til Hareskovene. Madpakke medbringes. Medlemmer og vegetarisk interesserede indbydes. *Udvalget.*

Pinseturen.

Søndag den 27. Maj Kl. 9^{30} med Slangerupbanen til Bagsværd. Spasereture gennem Hareskoven til Hareskov-Pavillonen. Frokost i Skoven og muligvis Servering af Sundheds-Kaffe eller Cembrix-Te i Pavillonen.

Kl. 12 spaseres mod Frederiksdal.

Kl. 4 Frilufts-Foredrag af Kommunelærer *Egerod*.

Kl. $4^1/_2$ Assistent *Madsen* (Hindhede).

Kl. 5 Dr. *Carl Ottosen*, Skodsborg.

Kl. $6^1/_2$ nydes den sidste Proviant. Sang og Musik.

Kl. 9 Hjemtur fra Lyngby St.

Agitations-Sedler (Program) vil kunne afhentes i Pomona efter den 15. ds.

Sangbogen medbringes paa Turen.

Møder og lign.

Københavns Afdelingen. *Søndag 6. Maj.* Forevisning af Glyptoteket. Se ovenstaaende.

Torsdag 10. Maj Kl. $8^1/_2$ pr. Møde i „Pomona". Skolekøkkenlærerinde Fru *Inger Trovn*: *„Skolekøkkensagens Betydning for Kvinde og Hjem."*

Søndag 13. Maj. Fodtur. Se ovenfor!

Søndag den 27. Maj. Pinseudflugt. Se ovenstaaende!

Ung Pige

søges til at hjælpe mig i Huset.

Fru **Maja Schrøder**,

Skovridergaardsvej, Holte.

Har De forsikret?
Jeg ordner alle Forsikringer!
Livs-, Syge-, Ulykkes-, lovpligtig Ulykkes-, Brand-, Vand- og Storm-skade-, Ansvarsforsikringer.
Bedste Selskaber.
Forlang Tilbud.
Oluf Egerod,
Vanløse. *Tlf. Vanløse 127.*
(I April og Maj Tlf. Dragør 44).

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].

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

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

Urte-Krydder-Posen
giver Sundhed og Velvære.
50 Øre pr. Pakke.
Pk. Nr. 1. Indhold: 4 smaa Poser.
Pk. Nr. 2. Indhold: 1 stor Pose.
til
Omslag og Badebrug.
Kan benyttes 15 à 20 Gange
og er tilstrækkelig til 75 Liter Badevand.

Stor Krydder-Urte-Pose,
1 Kr. Stk.

Urte-Krydder-Posen „Urtemod"
Extra stor Pakning i 2 Poser,
Pris 2½ Kr., heri Urter til 1000 Liter Vand.

De kendte Hømod-Urter, som omtales i Pastor S. Kneipps, Prof. F. E. Bilz og Prof. M. Platens kendte Bøger, anbefales:

Hømod-Urter,	Hømod-Stilke,
til Omslag og Badebrug, 50 Øre pr. Pakke.	til Fod- og Vekssel-Bade, 35 Øre pr. Pakke.

Større Forbrugere, Kliniker, Sygehuse og Sanatorier kan købe disse Urte-Poser med 20 % Rabat ved Køb af ialt for 5 Kr., franco leveret, naar 4 Kr. indsendes.

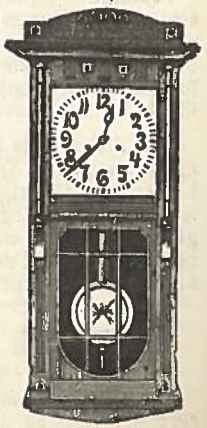
Dansk Frugt- & Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62. København F.
Telefon: Godthaab 670 x.
2 Pakker franco. Frimærker modtages.
Brugsanvisning i hver Pakke.

Aandedrætsøvelser
samt Træning af Aandedrætsmusklerne til Opnaaelse af Sundhed og god Holdning samt for Sangere og Talere.
Anni Bendorff,
Frederiksborggade 41, Kbhvn.
Tlf. Byen 7476.
(Helst før 12.)

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.



Raastrup nye Kursted
(ved Christiansminde, 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.

Solblink udkommer den 1. i hver Maaned i 13—1500 Eksempl.

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



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

Kursted.
Raastrup Kursted, 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.

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.

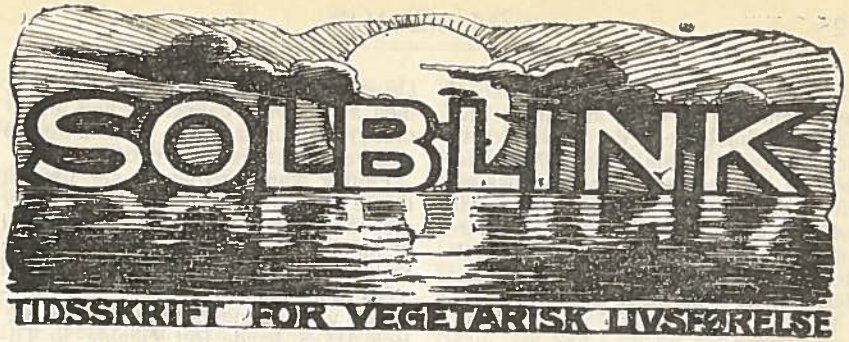
Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.

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 | **Juni 1917** | **Nr. 6**

Indhold: Er det gavnligt at indtage store Væskemængder? En Imødegaaelse. — Hindhedes Undersøgelser. — Spredt og samlet. — Vort Arbejde. — Aarsmødet i Odense 8.—9. Juli 1917. — Litteratur. — Møder og lign. — Dansk vegetarisk Forenings Medlemmer. Maj 1917. — Annoncer.

Er det gavnligt at indtage store Væskemængder?

En Imødegaaelse.

Det er rigtigt, at der om dette Spørgsmaal hersker meget forskellige Anskuelser blandt Publikum, men derimod er det næppe rigtigt indenfor den Del af Lægevidenskaben, der arbejder paa videnskabelig Basis, thi der er Sagen sikkert afgjort til Gunst for større Væskemængder, end Folk i Almindelighed nyder; man *tror* nemlig ikke, som Hr. *Schumacher* skriver i Solblinks Aprilnummer, at meget Vand udskyller flere af de forskellige skadelige Stofskifteprodukter end lidt Vand, det er nemlig en ved Tusinder af Forsøg og Erfaringer fastslaaet Kendsgerning, som derfor ikke længere er Genstand for Tro, men for Viden.

Vi vil nu undersøge Hr. S.'s Grunde for Nydelsen af ringe Væskemængde en for en. (Af Hensyn til Pladsforholdene citeres ikke ordret, men et forkortet Indhold.)

1) „Da man hurtigt afsondrer den nydte Væskemængde igen ved Urinering eller gennem Sved, saa kan det meget Vand ikke have været gavnligt“.

Men hvorfor i Alverden dog ikke? Naar man vander sine Planter rigeligt, kommer der kraftig Vækst, men samtidig en meget stærk Vandfordampning fra Bladenes Overflade. Det har man dog aldrig taget for Tegn paa, at Vandet var skadeligt, og lige saa lidt kan man gøre det, hvad Kroppen angaar. Det er rigtigt, at der kommer stærk Svedafsondring og stærkere Vandladning, naar man drikker mere, men dette er absolut gavnligt, thi det viser sig ved Undersøgelser, at ved den stærkere Svedafsondring og stærkere Vandladning renses Organismen for langt flere Affaldsstoffer. Den store Væskemængde er derfor saa langt fra skadelig, at den tværtimod giver Organismen en kærkommen Lejlighed til at sætte et større Rengøringsarbejde i Gang til Gavn for Sundheden.

2) „Erfaringen lærer os, at alle, der til Stadighed indtager store Væskemængder: Øldrikkere, Kaffesøstre o. s. v. bliver oppustede og kraftløse“.

Ja, det er rigtigt, men det er ikke den store Væskemængdes Skyld. Naar en rigtig Øldrikker konsumerer 20—30 eller endnu flere halve Bajere om Dagen, fortærer han med Væskemængden lige saa mange Snapse, idet man i Praksis kan regne med en Snaps i hver halve Bajer, og at dette har en skadelig Indflydelse paa hans Organisme, er selvsagt. Desuden har jeg ikke saa sjældent haft Patienter, som har drukket fra 30—40 halve Bajere om Dagen eller fra 11—15 Liter Væske. Saa store

Mængder drikker jo intet Menneske af rent Vand. Hvad Øllet angaar, er det derfor Alkoholgiften, der stimulerer til den stærke Drikning, og tillige den, der er ødelæggende for Organismen. Hvad Kaffen angaar, da er det ikke saa sært, at den gør Folk kraftløse, eftersom en almindelig Kop Kaffe indeholder ca. 15 Ctgr. Træthedsgifte. Vandet derimod er ikke alene uskyldigt, men i høj Grad nødvendigt.

3) „Ved Nydelsen af megen Væske bliver Blodmængden betydelig forøget og derved Hjertet og Nyrerne belastet med for stort Arbejde, saa disse Organer udmattes og ikke længere kan rense Blodet, hvorved der kommer Uorden i hele Organismen og Stofskiftesygdom ved for rigelig Væskenydelse".

Ja, saa rigelig kan Væskenydelsen blive, f. Eks. naar den er blandet med Alkohol, at der ogsaa kan være Skyggesider ved den, men hvis Folk nøjes med at drikke rent Vand, vil de sikkert aldrig drikke saa meget, at det kan skade dem, tværtimod bør de fleste sikkert drikke betydeligt mere, end de er vant til, og det med Fremgang for Sundheden. At Hjertet skulde generes af, at Legemets Væskemængde steg med 2—3 %, er ganske urimeligt. I en voksen Mand, der vejer 75 Kilogram, findes ca. 53 Kilogram Vand eller lige saa mange Liter; siger vi, at denne Mand drikker 1½ Liter Vand ekstra om Dagen, vil det sige, at hans Væskemængde stiger med knapt 3 %. Enhver, der kender lidt til Legemets Tilpasningsevne, vil sikkert være ude af Stand til at se det farlige heri; ikke heller kan det genere Nyrerne, tværtimod bringer det Nyrerne en kærkommen Hjælp, idet det letter Nyrernes Arbejde, hvad der tydeligt ses derved, at Nyrerne bliver i Stand til at udskille langt flere af de Stoffer, som det er Nyrernes Opgave at udskille af Legemet. Dernæst er det vel rigtigt, at ufuldstændig renset Blod bringer Organismens Liv i Fare, men denne Tilstand indtræder netop langt lettere, naar Legemet faar for lidt Væsketilførsel, end naar man drikker en passende Mængde Vand til rette Tid.

4) „Undersøgelser af Urinen (Nyrernes Afsondringsprodukt) lærer ogsaa, at de skadelige Gifte, der viser sig som Bundfald, er uopløselige, respektive meget vanskelige at opløse i Vand, hvorfor de kun kommer til Afsondring, naar Urinen ikke indeholder for meget Vand; med andre Ord: enhver Person afsondrer i 24 Timer desto flere Gifte, jo mindre Væske han har nydt".

Enhver kan overbevise sig om, at denne Oplysning ikke er rigtig. Lader man den ladte Urin staa og afkøles i et Møbel, vil den næsten altid sætte Bundfald; fortynder man den derimod med Vand, hindres dette, hvad der tydeligt viser Vandets opløsende Evne. Hvis Hr. S. havde Ret, skulde jo Tilsætning af Vand fremkalde stærkere Tilbøjelighed til Bundfald, og desuden er det atter og atter konstateret, at jo mere Væske man drikker, desto større Urinafsondring faar man, og desto større er ogsaa absolut taget Mængden af de udskilte Affaldsstoffer i Urinen. Paa Laboratorierne i de af mig ledede Kuranstalter har vi konstateret det Gang paa Gang i Tusinder af Tilfælde; det staar desuden anført i enhver fysiologisk Lærebog, saa den modsatte Paastand lyder i høj Grad mærkværdig, især naar den kommer fra en fysiologisk Kemiker.

5) „Den Schrothske Tør-Diæt-Kur og Urinundersøgelser viser, at Afsondringen af de store Mængder af de i Legemet aflejrede Gifte medfører Helbredelse, men tillige, at de for Legemet mest værdifulde Mineralsalte ved stærk Drikken bliver fjernet først, hvad der er skadeligt".

Det første i denne Paastand er rigtigt, det andet i høj Grad urigtigt; de Mineralsalte, der føres bort ved stærk Væsketilførsel, er de brugte Mineralstoffer, som netop skal bortføres og gennem Næring erstattes med andre af en højere kinetisk Energi. De Mineralstoffer, som Cellerne kan bruge, skal de nok holde paa, saa længe de endnu kan gøre Gavn.

Det glæder mig meget at se Folk ivrige for at sprede Kundskab om Sundhedsplejen ud i de videst mulige Krese af vort Folk, men det er virkelig nødvendigt, at de, der optræder som Sundhedslærere, ogsaa selv ved Besked, saa Publikum ikke forvirres ved Fremsættelsen af ganske urigtige Anskuelser. Og at den her forfægtede Anskuelse om den ringe Mængde Væske er ganske naturstridig, det behøver man bare at gaa ud i den store Natur for at lære. Vi ser alle Dyr drikke Vand, saavel Pattedyr som Fugle; de gør det ikke alene om Vinteren paa tørt Foder, men

ogsaa om Sommeren, naar de lever af saftigt Græs og saftige Urter. Vi ser det ikke alene i Dyreriget, men ogsaa i Planteriget. Rigelig Tilførsel af Vand begunstiger alle Livsprocesser saavel i Dyre- som i Planteriget, og det er slaaende rigtigt, naar den berømte tyske Fysiolog Hoppe-Seyler et Sted træffende siger: „Alle levende Organismer lever i Vand, ja, tilmed i strømmende Vand." Jeg siger derfor atter og atter: „Drik mere Vand, ikke giftblandet Vand som Øl og Kaffe, men rent Vand; dermed gavner De Dem selv og fremmer Deres Sundhed." *Carl Ottosen.*

Hindhedes Undersøgelser.

Bør vi ikke foranledige vegetariske Husholdninger undersøgt?

9de Beretning fra M. Hindhedes Kontor for Ernæringsundersøgelser. 14 velstillede Byfamilier. Jac. Lunds Bogh.

Undersøgelsen er fra 1913. Den viser, at disse velstillede gennemsnitligt spiser 600 Kalorier mere pr. Dag end 48 forhen undersøgte Arbejderfamilier, og „det er efter al Sandsynlighed netop denne Overernæring, der er Hovedaarsagen til, at de velstilledes Dødelighed af Ernæringssygdomme (Fordøjelses-, Lever- og Nyresygdomme, Sukkersyge) er 3 à 4 Gange saa stor som Dødeligheden af samme Sygdomme hos Fattigmand". Nogle af Familierne har da ogsaa taget sig Hindhedes Raad til Efterretning og er baade økonomisk og sundhedsmæssigt yderst tilfredse dermed.

Det hedder videre i Indledningen, at enhver burde lade sin Kost undersøge. Landmanden ved, hvad hans Køer faar, men aner ikke ret meget om, hvad han selv spiser. Her er alt overladt til Smagen, „den Cicerone, der lige fra Grækernes og Romernes Tid næsten ikke har bestilt andet end føre de velstillede Folkeklasser til Forfald".

Blandt de undersøgte Familier er *en Vegetarfamilie. Det er den, der lever billigst.* „Familien sparer Udgift til Kød, men til Gengæld er ganske vist Udgift til Frugt høj". Men da Frugten i det væsentlige er fra egen Have, mærkes Udgiften ikke i Pengepungen. „Alt i alt svarer Udgiften til de dyre Fødemidler omtrent til Normen (opstillet af Hindhede. Red.), medens Udgiften til de billige er 6 Øre over. Grunden hertil er for det første, at der spises en Del Smør, og for det andet, at Udgiften til Brød, Mel og Gryn er høj. Dette beror dels paa, at der spises Grahamsbrød for Rugbrød, og dels paa, at der under denne Rubrik er indført en Del vegetariske Specialiteter som Glutenmel, Maizena, Granola, Karno og Protose. De 3 sidste er Kunstprodukter, temmelig sikkert fremstillede af Korn, Bælgfrugter og Nødder og forsynede med et latinsk Navn. De kan i og for sig være gode nok, men har den Fejl at være 3—4 Gange saa dyre i Forhold til Indhold. Denne Familie har ikke ringe Interesse som Bevis for, at man klarer sig udmærket med halv Æggehvidenorm. 62 g er jo næsten kun det halve af 120 (den Norm, som Videnskaben stædigt holder fast ved. Red.). En Undersøgelse af samme Familie 2 Aar efter viste næsten nøjagtigt samme Tal — 63 g Æggehvide."

Hindhede har opstillet en Norm. Efter 2800 Kalorier er Familiens Udgift 3 Øre for høj pr. Hoved pr. Dag. Frugten er bl. a. Skyld heri. For det første er det jo kun en regnskabsmæssig Udgift, da Frugten er hjemmeavlet, og for det andet kan man jo ikke vælge noget bedre Fødemiddel at forbedre sin Kost med, naar man ikke er absolut nødt til at gøre Kosten saa billig som mulig. Grahamsbrød gør Kosten lidt dyrere. Da det egentlig ikke er bedre end groft *usyret* Rugbrød, er det nok en Luksus, men dog en ret uskyldig, især da der slet intet Franskbrød spises. Der spises lidt for megen Kage. Endelig gør de vegetariske Kunstprodukter Kosten dyrere uden at gøre den bedre. Selvfølgelig er det bedre at tage Produkterne, som de er. Men Udviklingen i vegetariske Husholdninger gaar ogsaa gerne mere og mere henimod saa jævne og utilberedte Retter som muligt. I Overgangstiden er visse Kunstprodukter og de sammensatte Retter ikke uden Betydning. Denne Vegetarfamilie har jo imidlertid klaret sig stolt. Kritiken af den og de andre vegetariske Husholdninger, Hindhede har omtalt før, synes at vise, at hvis vi engang fik undersøgt et større Antal vegetariske Husholdninger samtidigt, vilde der opnaas 1) at vise disses økonomiske og sundhedsmæssige Overvægt over andre Husholdninger, 2) at vise os de enkelte Fejl, vi selvfølgelig gør os skyldige i.

Er der ingen vegetariske Hushold-

ninger, der har Lyst til at deltage i en saadan Undersøgelse. Ringe Ulejlighed, stor Fordel. Streng Diskretion kan loves. Læs selv Hindhedes Beretninger. Det giver Lyst. Henvendelse til Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7 1, Kbhvn. K.

Spredt og samlet.

Vor Artikel om Vaccinationen er blevet omtalt i en Del af Pressen i et ret personligt udæskende Interview med Sundhedsstyrelsens Formand Etatsraad *Hoff*. Selvfølgelig maa Lægerne opponere. Ellers var det jo en Indrømmelse af, at de har taget fejl. Men Hr. *Hoffs* Udtalelser siger intet positivt, er ikke et Forsøg paa at imødegaa de refererede Tanker. Det er nemt nok at kalde Artiklen skadelig, men det burde bevises, at den er det. Vi regner „Imødegaaelsen" for intet og venter en virkelig Paavisning Punkt for Punkt af, at vore Udtalelser er gale.

Vi benytter Lejligheden til at paatale Pressens almindelige Uhøflighed: ikke at sende det Nr. af et Blad, hvori en eller anden omtales eller angribes, til denne. Det er ret tilfældigt, hvad vi har faaet at se af omtalte Interview. *Og vore Læsere har ikke hjulpet os videre ved at sende os, hvad de har set.* Husk at sende alt vedrørende Vegetarismen til vort Kontor. Et lille Svar er sendt de Blade, hvori vi har fundet Etatsraad *Hoffs* Udtalelser. Er det optaget?

Redaktionens Adresse er til 7. Juni: 2495, Egerod, Dragørfort, Dragør, derefter atter Dannebrogsallé 27 1, Vanløse.

Ingeniør P. Schrøder, som paa Grund af en Fodlidelse maa holde sig i Ro i længere Tid, har trukket sig tilbage som Formand for A/S „Vegetarismens Fremme" („Pomona") og kan heller ikke modtage Genvalg til „D. V. F."s Hovedbestyrelse.

Kommunelæge Mich. Larsen er bortrejst til 1. Juli.

Vaccinationen mod Tyfus beskytter ikke. Dødsfaldene i de forskellige krigsførende Magters Hære, de tyske Aviser og Feltpostbrevene taler højt om, hvorledes vaccinerede faar Sygdommen og dør deraf. Det er jo da ogsaa en meningsløs Tanke at ville fordrive Sygdom med Sygdom.

Vaccination og Kræft. Som en af Hovedaarsagerne til Kræft regnes en urigtig Diæt, en anden er den Disposition, man kan erhverve sig f. Eks. ved Vaccination. Herom siger en Dr. *Dennis Turnboll*, at han har behandlet Kræft i 30 Aar, ført omhyggelig Bog over hver Patients Forhold, baade hvad Slægt og Levevis angaar, og han vover paa Grundlag af dette at udtale, at Disposition for Kræft meget ofte grundlægges ved den Forgiftning af Blodet, som følger af Vaccination.

Edward Haughton, der er Indehaver af mange engelske videnskabelige Udmærkelser, siger, at der gennem Vaccinationen daglig udbredes Kræft og andre væmmelige Sygdomme. En anden engelsk Videnskabsmand, *F. A. Floyer*, udtaler, at Syfilis og Kræft og Nervøsitet skylder Vaccinationen en stor Del af deres Forekomst.

Kræft og Kødspiser etc. Paa „The American Medical Association"s Aarsmøde udtalte en fremragende New-Yorker-Læge, *Dr. L. Duncan Bulkley* bl. a. følgende: Kød, Alkohol og Kaffe er Kræftens egentlige Aarsag, og det eneste sikre Lægemiddel er streng vegetarisk Diæt, der allerede har givet forbavsende Resultater. Kræft er ukendt blandt Fólkeslag, der lever direkte af Jordens Produkter. — Den bekendte Vegetar og Fredsven, Millionæren *Henry Ford*, har ogsaa skænket et Par Millioner Dollars til et vegetarisk Kræfthospital i Michigan.

Tabet af Næringsstoffer ved Kødproduktionen er meget stort. Kun en Brøkdel af de Næringsstoffer, Dyrene faar, afsætter sig i Kroppen. Med den Mængde Mælk, Korn og Kartofler, som et Svin fortærer, kan man saaledes ernære dobbelt saa mange Mennesker som med det deraf dannede Svinekød og Svinefedt.

Valle skal være et udmærket godt Hjælpemiddel ved Smaabørns Ernæring, skrives der i det amerikanske Tidsskrift for Børnesygdomme. Vallen skal have en særlig heldig Virkning paa deres Vækst og Almenbefindende, hvilket er paavist gennem mangfoldige Forsøg. Det tilskrives de mange Næringssalte, der findes deri. *Th. D.*

Stadig og hyppig Udluftning af Klædedragten. Professor Trillat har nylig holdt et Foredrag i det medicinske Akademi i Paris om, hvorledes Smittespirer bringes omkring gennem Klæder og andre Genstande. Mikrober fra vore egne og andres Lunger og Hud sætter sig fast i Klæderne, især de af Uld. Det bedste Middel til at undgaa denne Fare er stadig og hyppig Udluftning af Klædedragten, og bedst Virkning faas, hvis Klædningsstykkerne kan taale at udsættes for Solstraalerne. *Th. D.*

En Spiseskefuld Klid til hvert Maaltid. Kliddet holder Fordøjelsen i Orden og giver det allerbedste Materiale til Hjerne, Knogler og Blod, læses nu i udenlandske Vegetarblade. *Th. D.*

Diæt og Temperament. „Naturlig Føde er en vidunderlig Hjælp i det aandelige Liv, for ikke at tale om i det fysiske. Da jeg spiste Bøf", sagde en Ven af dette Princip, „maatte jeg stadig bede til Gud om at holde mig borte fra Fristelser. Nu, da jeg lever af Frugter og Korn, er jeg fri for Lidenskabernes Byrde. Derfor beder jeg alligevel til Gud, men det er for andre, der er besværede, ligesom jeg var." *Th. D.*

Glæde som Arbejdsfaktor. Arbejdsglæde er pengebesparende, siger Dr. Dearborn i sin Bog „The influence of joy", fordi Lykke er kraftfrembringende, forhøjer Energien til ethvert Slags Arbejde. Glæde gør livlig. Den glade udfører med Lethed meget mere Arbejde end den, der er nedtrykt, og Arbejdet gaar ikke alene lettere fra Haanden men er ogsaa bedre udført, fordi han har haft sine Tanker derved. Livet maa ikke betragtes som en tung Byrde, Jorden som en „Sorgens Dal". Livet er skønt, naar det tages med et glad Sind og dets Sorger saa mandigt som muligt. Vi maa tage Verden, som den er, saa længe vi er her — der er en hel Del Sorger at bære, men langt mere Glæde og Lykke. *Th. D.*

Vort Arbejde.

Odense Afd. Konsulent *Pedersen* holdt Søndag den 7. Jan. Foredrag i Skrædder *Rasmussens* Hjem om Hindhedes Undersøgelser, og om hvorledes han var kommen til at interessere sig for Arbejdet for Vegetarismen.

Den 25. Febr. afholdt Hr. Direktør *L. P. Hansen*, Aarhus, et Foredrag sammesteds om det menneskelige Legeme og dets Pleje. Foredraget paahørtes med stor Interesse, ikke mindst af indbudte Fremmede. *A. Svanefjord.*

Sydfyns Afd. har paa Grund af Fru *Møllers* Sygdom valgt Hr. *Chr Beyer* til Formand. Hr. *Chr. Rasmussen* er Sekretær, Fru *Johansen* Kasserer og de øvrige Bestyrelsesmedlemmer Fru *Johansen*, Egenappevej og Fru *Bønløkke*, Holmdrup.

Paa Dragørfort har Lærer *Egerod* 27/4, 3/5 og 8/5 afholdt Foredrag med Diskussion om Vegetarismen og Vaccinationen. Interesseret Tilslutning.

Fru Inger Trovns Foredrag 10. Maj om Skolekøkkensagen var aldeles udmærket. Skade, at kun saa faa, vel paa Grund af Foraaret, overværede det. Det bør gentages.

Forevisningen af Glyptoteket 6. Maj var ret godt besøgt. Deltagerne havde et godt Udbytte af Hr. *R. Bøgebjergs* instruktive Gennemgang.

Ved Husmoderforeningens Spareudstilling demonstrerede Lørdag 29/5 Fruerne *Henr. Guldbjerg, Edla Larsen* og *Anna Poulsen* vegetarisk Paalæg o. lgn. for en interesseret Tilhørerkreds og *Alb. Johansen* forestod paa Københavnsafdelingens Vegne et Litteratursalg med god Afsætning.

Pinseturen havde ikke stor Tilslutning paa Grund af Trafikforholdene; den forløb ellers godt. Naar Forholdene bliver bedre, maa vi bringe mere ud af Fabrikant *Alb. Johansens* glimrende Evner til at forberede et Møde. Men Medlemmerne maa saa ikke svigte som Deltagere.

Aarsmødet.

Odense 8.—9. Juli 1917.

Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde afholdes i *Odense Søndag 8. og Mandag 9. Juli* med følgende

Dagsorden:

1) Valg af Dirigent. 2) Beretning. 3) Regnskab. 4) Virksomheden i det kommende Aar. 5) Indkomne Forslag. 6) Valg af Hovedbestyrelse og Supplean-

ter. 7) Valg af Revisorer og Suppleanter. 8) Stedet for næste Aarsmøde. 9) Eventuelt.

Mødet afholdes i Afholdslokalet, Vindegade 53[1]. Det begynder Kl. 9 præcis. Deltagere, der rejser fra Stationer udenfor Fyn, maa derfor ankomme Lørdag Aften. Om Eftermiddagen paatænkes Udflugt til Husmandsskolen, som forevises. Eventuelt offentligt Møde. Derefter Spaseretur til Fruens Bøge, hvor et Friluftsmøde vil blive arrangeret. Sejltur hjem. Forhandlingerne fortsættes og afsluttes om Mandagen.

Deltagere i *Fællesspisningen* om Søndagen maa melde sig 8 Dage forud hos Hr. *P. Chr. Hansen*, Lysbadeanstalten, Odense. Prisen er foreløbig sat til 2,25—2,75. Smørrebrød kan ogsaa sikres. 15 Øre pr. Stk. Med samme Frist og under samme Adresse bestilles *Værelser*. Det tilraades at gøre det i Tide. Den omtrentlige Pris bedes opgivet. *Nærmere Program i næste Nr.*

Repræsentantvalg. Hvem har Stemmeret? Ethvert Medlem stemmer paa Aarsmødet foruden med sin egen Stemme med saa mange andre Stemmer, som han har Fuldmagt for. Man bør gøre alt for selv at møde. Kan man ikke det, bør man inden 1. Juli sende Formanden, Ingeniør *P. Schrøder*, Holte, Meddelelse om, hvem man stemmer paa som sin Repræsentant. Brevkortet mærkes „Stemmeseddel" og indeholder 4 Navne. Møder Nr. 1 ikke, repræsenteres man af Nr. 2 o. s. v. De fleste kender vel et eller andet Medlem, der agter sig til Aarsmøde. De Medlemmer, som man antager vil møde, er i Medlemsfortegnelsen mærket med *.

Forslag til Lovændringer eller andre Forslag, der ønskes behandlet paa Aarsmødet, maa i Henhold til Lovene indsendes til Hovedbestyrelsens Formand, Ingeniør *P. Schrøder*, Holte, inden 15. Juni.

Fodtur efter Aarsmødet. I Lighed med de foregaaende Aar foretages efter Aarsmødet en 5-6 Dages Fodtur. Vore Medlemmer med interesserede Bekendte indbydes til at deltage, enten i hele Turen eller en Del af den efter Tid og Kræfter. Der startes i Løbet af Mandagen eller Tirsdag Morgen, alt efter naar Mødet slutter, og Turen gaar saa over Otterup, Klintebjerg, Dræby, Kerteminde, Hindsholm, Kerteminde og Nyborg, hvor der sluttes af. Nærmere Oplysning om Udrustning o. s. v ved Henvendelse til Frk. *Ingeborg Gjerløv*, Nyelandsvej 32, Tlf. Godth. 1128 y eller til Red. *Hovedbestyrelsen.*

Københavns Afd.s Bestyrelse har vedtaget at møde saa vidt muligt fuldtalligt. Medlemmerne opfordres til at følge dette Eksempel. Kan man ikke møde, bedes man benytte sig af Retten til at afgive Fuldmagt.

Cykletur til Aarsmødet. En Kres af Medlemmer indbyder til en vegetarisk Cykletur gennem Sjælland og Fyn (med smaa Afstikkere) til Odense. Der mødes *Torsdag 5. Juli Kl. 7 Morgen ved Damhuskroen paa Roskildevej.* Man bedes helst melde sig hos Kommunelærer *Egerod*, Vanløse, Tlf. Vanløse 127, inden 1. Juli. Høstakkene er store, Kroerne mange, Vejen lang, der kan derfor tegne sig et omtrent ubegrænset Antal Deltagere af begge Køn.

Litteratur.

Carl Ottosen: *Vejen til Sundhed* (2den forbedrede Udgave). „Nordisk Sundhedsforlag". Heftet 4,00 Kr., indb. 5,00 Kr., indb. m. Guldtryk 5,50 Kr. Bogen er nu paa 384 Sider og har 211 Illustrationer. Den er en paa naturligt Grundlag opbygget Sundhedslære og fortjener den største Udbredelse, idet den er en fortrinlig Vejleder for alle, der ønsker at kende de fysiske Betingelser for at leve et sundt, fyldigt og indholdsrigt Menneskeliv.

J. L. Saxon: *På besök hos de anspråkslöse.* 1 Kr. Bokförlaget Nutiden, Stockholm. En glimrende Samfundssatire. Der gøres op med de forskellige menneskelige Fejltagelser og Laster paa en letlæselig, underholdende Maade: en Bonde og en Provinsianer besøger Stockholm og ser med deres sunde Øjne Vrangsiden af det Liv, der henslæbes der.

Begejstring. Eigil Sølves Smskr. Ill. Eget Forlag. Odense. Eigil Sølve er den personificerede Begejstring i Kampen mod Alkoholen. Det er da ogsaa et ægte begejstret Kampskrift af en ung, for de unge, mod denne Samfundsfjende, E. S. her har udsendt.

Møder og lign.

Københavns Afdeling indbyder til:

Fod- og Cycletur. *Søndag 10. Juni. Fodgængerne* tager med Toget 8_{23} fra Nordbanegaarden til Lyngby. Ankomst 8_{54}. Her mødes de med *Cyclisterne*, der sætter Cyclerne i Stald og deltager i Fodturen: Lyngby, Ørholm, Eremitagen, Lyngby. Vegetarer med interesserede Venner og Bekendte indbydes. Madpakke til hele Dagen medbringes.

Friluftsmøde paa Langelandsplads (bag de Classenske Boliger), Kbh. F. *Fredag 15. Juni* (Valdemarsdagen) Kl. 7. Taler af Kommunelærer *Oluf Egerod*, Assistent *Fr. Madsen* (Hindhede) og Fabrikant *Alb. Johansen*. Kl. 5—7 Husagitation i Omegnen. Unge Damer og Herrer sælger Litteratur og Blomster ved Mødet. Interesserede bedes melde sig til Alb. Johansen, Godthaabsvej 62, F, Tlf. Gth. 670 x. Agiter for Tilslutning.

St. Hansfest. Lørdag $^{23}/_{6}$ Kl. 6 samles Københavns Afdelingen i „5 Mands Kolonien" Jagtvej 21, bag Nybygningen, hos *Alb. Johansen* til „Knyttefest" (svensk Selskabsfest, Maden medbringes *knyttet* i Serviet). Foredrag, Fællesspisning med Servering af Æble-Te, Illumination, Festblus, Raketter. Mød alle. Tag Venner med!

Friluftsmøde, Fodtur, Cycletur. Søndag $^{24}/_{6}$, St. Hansdag. Kl. 10 Start paa Trianglen under D. V. F.s Banner. *Fodturen:* Gl. Svanholm, Tuborgflasken, Fluepapiret, Sletten ved Grøndalshuset. *Cycleturen:* Skodsborg Sanatorium, Nærum Kurhjem (begge beses), danske Svejts, Grøndalshuset, hvor der Kl. 5 afholdes *Friluftsmøde*. Derefter Maaltid i det grønne, Hjemtur. Stor Tilslutning ventes. Gæster velkomne. Madpakke til hele Dagen medbringes.

Sydfyns Afdeling. Bestyrelsesmøde afholdes paa „Anka" Onsdag 13. Juni Kl. $7^{1}/_{2}$.

Indsend Adresser

paa Venner og Bekendte, som maa antages at være interesserede for Vegetarismen, til Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7. Vedkommende vil da faa tilsendt forskellige Tryksager.

Dansk vegetarisk Forenings Medlemmer.*)

Maj 1917.

Æresmedlemmer:

Larsen, Mich., Kommunelæge, Kbhvn.
Saxon, J. L., Redaktør, Stockholm.
Selboe, O. J., Revisionssekret., Kristiania.
Ottosen, Carl, Overlæge, Skodsborg.

Københavns Afdeling (231 Medl.)
(Intet Bynavn = København).

Aastrup, Frk., Journalist. Løvstræde 9.
Alstrup, Frk., Jonstrups Allé 6.
Andersen, Ingeniør, Schlegels Allé 1.
Andersen, Marius, Bogbinder, og Frue Thorney, Citygade 21.
Andersen, Valdem., Grosserer, og Frue, Rømersgade 7.
Andersen, Viggo, Bødker, og Frue Klara, Kompagnistræde 3.
Arnhof, Edward, Kgl. Hoffabrikant, og Frue Emmy, Sølvgade 30.
Ballin, Fru, Enighedsv. 6, Charlottenlund.
Behrens, Astrid, Fru, Ny Toldbodg. 55.
Benedictsen, Olav, Læge, Forchhv. 26.
Bengtsson, Ingeborg, Tegnerske, Carl Bernhardtsvej 15 A.
Berg, Helene, cand. phil., Frk., Am. Fælledvej 33.
Betz, A., Revisor, og Frue, Carl Plougsv. 3.
Blom, Ejnar, cand. jur., Kontorchef, og Frue Olga, og Ellen, Frk., stud. mag., Herluf Trollesgade 4.
Borch-Hansen, Henny, Fru, Sølvgade 97.
Bramhelft og Frue, Strandparksvej 34.
Budtz-Jørgensen, Tandlæge, Tordenskjoldsgade 5.
Busck, G., Gross., og Frue, St. Blichersvej 10.
*Bøgebjerg, R., Billedhugger, og Frue, Jahnsensvej 13, Gentofte.
Christensen, A., Partikulier, Søndermarksvej 10, Valby.
Christensen, J., Inkassator, Lipkesg. 12.
Christoffersen, C., Møllebygm., Thorsg. 1.
Christy, Alfr., Prokur., Sct. Thomas Allé 2.
Clausen, J., Bogb., og Frue Cora, Sundvirke pr. Herløv.
Dalsgaard, O., Korksk., Valdemarsg. 65.
Daugaard, Th., Frk., Rosenvej 3.
Deichmann, Johanne, Fru, Nordborgg. 8.

*) En Stjerne ved Navnet betyder, at Vedkommende efter al Sandsynlighed vil overvære Aarsmødet. For *Odense* og *Sydfyns* Afdelingers Vedkommende gaar man ud fra, at alle Medlemmer saa vidt muligt vil komme til Stede.

Diderichsen, Henny, Frk., Carl Gustafsgaten 15, Gøteborg.
Dietrichson, Th., Frk., Lykkesholms Allé 7.
*Egerod, Oluf, Kommunelærer, cand. phil., og Frue Ellen, Dannebrogsallé 27.
Figgé, V., Redaktør, Frederiksbergg. 19.
Fink-Jensen, St., Assistent, og Frue J., Usserød pr. Hørsholm.
Foltmann, Elisabeth, Frk., Strandparksvej 34, Hellerup.
Forselles, Axel E., Student. (Adr. ukendt).
Framery, Dagmar, Frk., V. Boulevard 47.
Friborg, P., Kommunelærer, cand. phil., Kildevældsgade 72.
Friis-Petersen, Karen, Frk., Forhaabningsholms Allé 7, Havehuset.
Gall, Adam E., Installatør, og Frue, Martensens Allé 16.
Gambæk, S., Journalist, Roarsvej 4.
*Gandrup, Johannes, Lærer, og *Frue Grethe, Godthaabsvej 28.
Gerner, Enkefru, Grønnegade 32.
Gjellerup, Boghandler., og Frue, Sølvg. 87.
*Gjerløv, Ingeborg, Frk., Nyelandsvej 32.
Gjerulff, Fru, Østerbrogade 106.
Grønberg-Petersen, Regine, Frk., Læge, Karlavägen 48, Stockholm.
*Guldbjerg, Chr., cand. phil., og *Frue H., Frederikkevej 1, Hellerup.
Hansen, A. B. C., Ingeniør, Skovbogaards Allé 9, Valby.
Hansen, C. C., Grosserer, Skinderg. 28.
Hansen, Carl, Urtekræmmer, og Frue Sofie, Sundevedsgade 2.
Hansen, Emma, Enkefru, Vester Allé 7.
Hansen, Inge, Frk., cand. phil., Lærerinde, Guldbergsgade 103.
Hansen, Junias, Købmand, Skinderg. 28.
Hansen, Marinus, og Frue, Baggesensg. 24.
Hansen, Povl, Veterinærinspektør, og Frue, Gl. Kongevej 137.
Hansen, Theodora, Fru, Vodrofsvej 17.
Hartmann, G., Overretssagfører, Vester Boulevard 36.
Harz, Anna, Fru, Adolfsensgade 2.
Hee, Alvilda og Sofie, Frkn., Hospitalsv. 3.
Helleraas, O.T., cand. phil., og Frue Ellen, Margrethevej 5.
Hempel, Agnes, Vester Boulevard 25.
Henningsen, L., Fru. (Adr. ukendt).
Henriksen, Carl Johan Frederik, Istedg. 7.
*Henriksen, H. L., Forlagsboghandler, og Frue M., Istedgade 7.
Herss, Victor, og Frue, Øresundsvej 22.
Hjorth, Mathilde, Frk., Helgesvej 8.
Høse, Bruno, Sproglærer, Allégade 25 C.
*Høst, Louise, Frk., Lipkesgade 2.
Ingerslev, Fru, Stenstrups Allé 5.
Iversen, Vald., Malermester, og Frue Anna, Webersgade 19.
Jensen, Chr., Skræderm., Slagelseg. 12.
Jensen, Ejnar, Billedhugger, Sofievej 4.
Jensen, Henriette, Frk., Lykkesh. Allé 7.
Jensen, Lydia, Frk., Bogholderske, Allégade 25 C.
Jensen, Milton, Lærer, Ewaldsgade 2.
Jensen, Møbelhdlr., og Frue, Willemg. 23.
*Johansen, Albert, Fabrikant, og *Frue Mary, Godthaabsvej 62.
Johansen, G., Fru, Nordre Fasanvej 36.
*Johansen, Ingrid, Frk., Vigerslev, Valby.
Johansen, Fru, Blegdamsvej 50.
Jørgensen, Christian, Fabrikant, og Frue, Arkonagade 12.
Jørgensen, H., Redaktør, og Frue, H. C. Ørstedsvej 46.
Jørgensen, Ingeborg, Fru, Hørsholm.
Jørling, Snedkermester, og Frue, Hvidovre. Valby.
Kjærsgaard-Hansen, Anna, Frk., Herluf Trollesvej 1.
Knudsen, Peter, Gartner, og Frue, Tranegaardsvej 51, Hellerup.
*Kock-Petersen, Frk., Tordenskjoldsg. 9.
Kornerup, Jørgen, Direktør, Bülowsv. 44.
Krabbe, Th. N., Læge, og Frue, Geisers Allé 2.
*Kristensen, Emil, Bogtrykker, og *Frue Anna, Nørregade 30.
Kruse, Alfr., Assist., Kompagnistræde 2.
*Larsen, A., Lærerinde, Wiedeweltsg. 7.
Larsen, Anna, Fru, Sct. Knudsvej 15.
Larsen, Betty K., Frk., Slangerupsg. 2.
Larsen, Ketty, Frk., Nørrebrogade 150.
Larsen, Michael, Kommunelæge, og Frue Edla, St. Kongensgade 25.
Larsen, Svenning, Overretssagfører, og Frue Ellen, Vanløse.
Larsen, W. Ø., Tobaksfabrikant, Amagertorv 9.
Laurberg, Julie, Fotogr., Kong. Nytorv 13.
Lauritzen, Frk. (Adr. ukendt).
Liebmann, A., Kgl. Skuespiller, Kronprinsensvej 6.
Linddahl, Ad., cand. polyt., Jagtvej 11.
*Lindeloff, C., Farverm., H. C. Ørstedsv. 66.
Lund, Charles, Overretssagfører, Kronprinsessegade 24.
Madsen, Flora, Fru, Svanholmsvej 7.
Madsen, Fr., Gartner, Sct. Thom. Allé 7.
Madsen, Holger, Stenograf, Dronningensvej 6.
Melchior, Charlotte, Frk., Jernbanevej 4 A, Gentofte.
Melchior, Helga, Frk., Gardes Alle 22.
Munk-Jensen, Grosserer, og Frue, Rømersgade 3.
Møller, Johannes, Tilskærer, og Frue, Storegade 71, Stege.
Nandal, Marie, Fru, H. C. Ørstedsv. 39 B.

Nielsen, Algot, Arkitekt, Grønneg. 25.
Nielsen, A., Frk., Chr. Svendsensg. 8.
Nielsen, B., Bogtrykker, Vestervoldg. 7-9.
Nielsen, Else, Novellist, og Inger, Oversætterinde, Strandboulevard 93.
Nielsen, Hans, Tømrerm., Sigerstedg. 15.
Nielsen, H. J., Ingeniør, Enighedsvej 9.
Nielsen, Johanne og Kirstine, Frkn., Nøjsomhedsvej 5.
Nielsen, Ragnhild, Frk., Thorasvej 18.
Nielsen, Thorvald, og Frue Anna, Bianco Lunos Allé 7.
Nielsen, Thr., Fru, Hovmandsv., Næstved.
Nilsson, Ludovica, Fru, Pr. Alexandrines Allé 10, Charlottenlund.
Nobel, Caroline og Laura, Frkn., Mynstersvej 1.
Offersen, Niels, Urmager, Sværteg. 6.
Olsen, I. P., Bogbinder, og Frue, Nansensgade 70.
*Olsen, Gaardejer, og *Frue, Svestrup pr. Ølstykke.
Orup, Joh., Frk., Sygepl., Skovgaardsg. 24.
*Ottosen, Carl, Overlæge, og *Frue Johanne, Skodsborg.
Persson, Baadsmand, Hjertensfrydsgade 15, St.
Petersen, Anton, Direktør, og Frue, Restaurant „Wivel".
Petersen, A. Krogh, Maler, og Frue, Nansensgade 70.
Petersen, Axel, Bogholder, Vester Allé 7.
Petersen, B. M., Enkefru, Helgesvej 22.
Petersen, Christiane, Frk., Linnésg. 28, St.
Petersen, Ida, Fru, Hartmansvej 9.
Pedersen, Herm., cand. pharm., Java.
*Pedersen, Oline, Frk., Bogholderske, Esthersvej, Holte.
Poulsen, Anna, Fru, Professorinde, St. Kongensgade 83.
Poulsen, Adam, Direktør, og Frue, St. Kongensgade 83.
Poulsen, Johannes, Kgl. Skuespiller, St. Kongensgade 83.
Rasmussen, Mathilde, Fru, Lille Strandvej 28, Hellerup.
Renard, Max, Dresseur, Asgar Rygsg. 17.
Ritzau, H. E., Bankass., Segelchevej 6.
Scharnowsky-Pedersen, Fru, Frederiksborggade 35.
Schiøtt, Anna, Frk., Blegdamsvej 134.
Schneekloth, A., Frk., Kong Georgsv. 24.
*Schrøder, P., Ingeniør, og *Frue Maja, Skovridergaardsvej, Holte.
*Schumacher, Otto, Realskolelærer, og *Frue, Vennemindevej 3
Schønberg, Agnete, Frk., Holsteinsg. 27.
*Seegelke, C., Ingeniør, og *Frue Elfriede, Høeghs Allé 2, Gentofte.
Siggaard, Grs., Købmagergade 22.
*Sigurdsson, Sofie, Malerinde, Chr. Svendsensgade 8.
Simmelhag, Fru, Palægade 4.
*Solkær, Postb., og Frue, Nørrebrog. 8.
*Spur, Ths. E., cand. mag., Mariendalsvej 39.
Stannow, I. Chr., Direktør, og Frue, Skovridergaardens Villaby, Holte.
Stillinge, Tømrerm., Adolf Steens Allé 7.
*Strenge, Thorvald, Fotograf, og *Frue, Sundvirke pr. Herløv.
Sunke, Alfred, Bülowsvej 38 A, St.
Tegner, L. F., Kontorch., Arendalsg. 1, St.
*Terslev, Fru, Rosenvængets Allé 6.
Tew, Thora, Mrs., Surrey, England.
Thostrup, Fru, Skjalm Hvidesgade 11.
Thygesen, V., Postekspedient, Aalborg.
le Tort, N., Rentier, og Frue.
*Unna, Else, Fru, cand. phil., Forhaabningsholms Allé 9.
Vagtholm, C., Skomager, Lensgavl, Roskildevej, Valby.
Vestergaard, B., Sagfører, Leifsgade 6.
*Vodder, Sløjdskoleforstander, og Emil, Ingerslevsgade 112.
Voigt, Frk., Esthersvej 12, Hellerup.
Weischer, G, Frk, Vald. Holmersg. 49.
Wiene, S. P., Boghandler, og Frue Gerda, Østerbrogade 23.
Ørum, Gertrud Marie, Sygeplejerske, Torvet 3, Nørre Sundby.
Østrup, P., Opdagelsesbetj., Isafjordsg. 16.

Odense Afdeling (25 Medl).
(Intet Bynavn = Odense).

Andersen, K., Sygepl., Jernbaneg. 14.
Andreasen, N., Cyklehandler, Klarag. 20.
Bønding, Frugthandlerske, Klarag. 14.
Hansen, P. Chr., Direktør og Frue, Jernbanegade 14.
Høj-Jensen, Redakt. og Frue, Nederg. 27.
Jensen, R., Gaardejer, Uggerslev.
Jensen, J. K., Svanegaard, Lumbye
Jensen, H. L. B., Maskinarb., Sømandshj.
Jørgensen, Frue, Kronprinsensgade 2.
Lundbech, Fru, Kronprinsensgade 56.
Nielsen, O., Skomagersvend, Skibhusvej.
Norreen, P., Tandtekniker, Vesterg. 36.
Pedersen, Fr., Konsulent, Kolding.
Pedersen, V., Gartner og Frue, Rikkesminde.
Pagh, Sagfører og Frue, Godthaabsg. 54.
Rasmussen, Skrædder og Frue M. og G., Syerske, Kongensgade 26.
Rasmussen, M., Sygeplejerskeelev, Amtssygehuset.
Steffensen, A., Sygeplejerskeelev, Jernbanegade 14.
Svanefjord, A. L., Kolportrice, Frue, Vindegade 26.

Sydfyns Afdeling (61 Medl).
(Intet Bynavn = Svendborg).

Andersen, H., Tapetserer, Brog. 33.
*Beyer, Chr., Montør, Lindegaardsv. 4.
Brandt, K., Vejlegaarden, Taasinge.
*Bønlykke, R., Gaardejer og *Frue, Lysbjerggaard, Skaarup.
Gundersen, C., Frøken, Anka.
*Heilmann, I., Lærer, og *Frue, Sølt.
Hansen, I. T., Købmand, og Frue.
Hansen, Karetmager og Frue, Voldtofte pr. Flemløse.
Hansen, Tømrermester, og Frue.
Holm, Købmand, og Frue.
Houmann, T., Forp., og Frue, Oure Mark.
Huus, M., Lærerinde.
*Jagd, A., Lærerinde.
Jacobsen, E., Lærerinde.
*Johansen, Fr., Farvermester og *Frue.
*Johansen, O., Gartner og *Frue.
Jørgensen, H., Gartner, Møllergade.
Karlsen, M., Raastrup, Ørbæk.
Kristensen, S., Frk., Ørbæk.
Kristensen, C., Frue, Frørup.
Kristoffersen, H., Vantinge, Ringe.
*Lolk, S., Gaardejer, Taasinge.
Larsen, Grosserer, Faaborg.
*Møller, K., Frue, St. Knudsvej 5.
Møller, R., Forpagter og Frue, Raastrup.
*Nielsen, A., Frk., Anka.
Nielsen, M., Frk., Ryslinge.
Nissen, Lærer, og Frue.
Norman, Frue, og Kaj, Christianssand.
Petersen, Adsar, Gartner.
Petersen, I., Gartner og Frue, Dalslund pr. Kverndrup.
Petersen, K., Træskomand og Frue, Fjellerup.
Poulsen, T., Murerm. og Frue, Faaborg.
Rasmussen, N., Gartner og Frue, Sodinge pr. Ringe.
*Rasmussen, K., Propriet. og *Frue, Anka.
Ravn, E. M., Frk., Aagaard, Kolding.
Rørdam, Th., Pastor, Ryslinge.
*Sidenius, Frk., Lærerinde, Marstal.
Skerning, Enkefru og M., Frk., Eriksholm, Ryslinge.
Svendsen, Joh., Købmand.
*Thomsen, Edv., Forretningsf. og *Frue, og *Knud, Damhusvej 15, Odense.
West, Gartner, Øxenbjergvej.

Aarhus Afdeling (52 Medl.)
(Intet Bynavn = Aarhus.)

Aashejm, S., Gartner, og Frue, Hov St.
Akselbo, P. J., Lærer, Randers.
Akselsen, Emma, Frk., Roseng. 6, Odder.
Borup, Martin, Telefoncentr., Fredericia.
Brauner, Sofie, Fru, Vrold Mark pr. Skanderborg.
Christensen, Anton, Bager, og Frue, Hadsten.
Dall, Lærer, Sondrup pr. Hundslund.
Danielsen, Fru, Odder.
Deleuran, Elektriker, St. Torv 5.
Dupont, Fotograf, Fru, St. Torv 9.
Grønlund, Chr., Lærer, Guldbergsg. 117.
*Hansen, L. P., Direktør, og *Frue, Aarhus Lysbadeanstalt.
*Jensen, Malle, Kbmd., Fredensgade 41.
Jensen, Anna, Gartner, Christiansg. 27.
Jensen, Jens, Maler, Søvind.
Jensen, Jens Peder, Træskohdlr., Vesterbrogade 90.
Kiihlerich, A., Øjenlæge, St. Torv 5.
Klougart, Forstander, og Frue, Havebrugsskolen, Beder.
Knudsen, Maler, Glud pr. Horsens.
Langhorn, Gerda, Fru, Christiansminde pr. Horsens.
Lind, Janus A., Kbmd., Nørregade 42.
*Lorentzen, A., Fuldmægtig, og Frue, Jægergaardsvej 138.
Lund, Jensine, Frk., Fotograf, Sønderg. 8.
Martens, R.C., Jernbaneassistent, og Frue, Højbjerg pr. Aarhus.
Nielsen, Jens, Kbmd., Randers.
Nielsen, Christine, Fru, Husbestyrerinde, Norsgade 20.
Nielsen, Fabrikant, og Frue, Skern.
Olesen, Erik, Frugthandler, Paulsplads.
*Olesen, S. P., Gartneribestyrer. Havebrugets Oplysningskont., Østergade 5.
Rasmussen, M., Snedker, Valdemarsg. 22.
Rasmussen, Frk., fhv. Lærerinde, Dalgas Avenue 5.
Rodkjær, Jenny, Frk., Gartner, Munkegade 80.
Schmidt, Sophie, Frk., Husbestyrerinde, Marselisborg Alle 36.
Schwartzkopf, Frk., Kalundborg.
Sørensen, Anna, Frk., Musæumsg. 14.
Thomsen, Th. Kr., Træhandler, Banegaardsvej 7.
West, Johs., Forretningsfører, og Frue, Faaborggade 10.
Wetlesen, Wessel, Stenograf, Ankerhus.
Wormarch, Kr., Frk., Christiansgade 26.
Østerby, B. P., Lærer, Grønfeld, Rønde.
*Østergaard, N. P., Redaktør, og Frue, Østergade 3.
Ørstrup, V., Kartonagearbejder, og Frue, Vestergade 81.

Vejle Afdeling (18 Medl.)
(Intet Bynavn = Vejle.)

Bang, Forstander, og Frue, Petersdal, Ribevej.
Bentzen, Niels, Kbmd., og Frue, Torveg.
*Boldsen, Julie, Frk., Flegmade.

Bording, Fru, Jellingevej.
Brieghel-Müller, Fru, Skyttehusgade 17.
Frederiksen, A., Frk., Pension., Kirkeg.
Jantzen, Frk., Telegrafist, Flegmade.
*Lorentzen, E. W., Redaktionssekretær, Nyboesgade.
Lund, Amtsfuldm., og Frue, Flegborg 2.
Nielsen, Frk., Frugthandler, Torvegade.
Petersen, Ingeniør, og Frue, Havnepl.
Poulsen, Kobbersmed, Søndergade.
Wegener, Fabrikant, og Frue, Flegborggade.

Aalborg Afdeling (28 Medl.)
(Intet Bynavn = Aalborg).

Andersen, J. P., Ekspedient, Villa „Katrine", Østergade, Vejgaard.
Behrendt, Frue, Jyllandsgade 17.
Gunge, Lærer, Villa „Astra", N. Trandersvej, Vejgaard.
Jacobsen, Valborg, Frk., Reberbaneg. 41.
Jensen, Hans, Modehdl. og Frue, Reberbaneg. 41.
Jensen, Jens, Skørbæk, Vægger St.
Jensen, M., Urmager, Bredegade 8.
Jordahl, A., Massør, og Frue, Massøse, Algade 56.
Lasson, Frk., Skolebest., Gl. Kærvej.
Lund, Emma, Frk., Husbestyrerinde, Danmarksgade 43.
Madsen, A., Frugthandler, og Frue, Urbansgade 6.
Møller, C., Bagermester, og Frue, St. Blichersgade 4.
Nielsen, J. M., Skrædermester, og Frue, Storvorde.
Nyborg, J., Skipper, og Frue, Hadsundvej 21, Vejgaard.
*Pedersen, Chr., Bogholder, og Frue, Løkkegade 2.
*Schmidt, K., Kass., og Frue, Sønderg. 58.
Svendsen, I. A., Direktør, og Frue, Frydenstrand Sanatorium, Frederikshavn.
Wiene, Mathilde, Frk., Lærerinde, Jyllandsgade 17.
Zinck, K., Skræderm., Gravensgade 5.

Spredtboende Medlemmer. (Ialt 160.)

Andersen Boelskifte, St. Kongensg. 36, K.
*Andersen, A. og *Frue, Maaløvvejen, Ballerup.
Andersen, K. N., Seminarist, Hunborg, Sjørring.
Andersen, Osius, Stenum, Brønderslev.
Aasum, A., Frk., Lærerinde, Gørding.
Ahlefeldt-Laurvig, S., Grevinde, Hjortholm pr. Humble.
Albech, A., Frk., Nølev Skole, Assedrup.
Almindelig dansk Gartnerforening, Puggaardsgade 11, København.
Bay, V., Lærer, Folkets Allé 8, Kbhvn.
Bennick, H. I., cand. mag., Haslev.
Bendix, C., Fru, Ebeltoft.
Bendixen, Vald., Gaardejer og Frue Marie, Humble.
Berthelsen, S., Godsforvalter, Høng.
*Bjerre, K., Højskoleforst., Kerteminde.
Bjerre, Elise Møller, Fru, do.
*Bjørner, Louise, Amagerbrog. 4, Kbhvn.
Bjørner, Gudrun, Frk., Valdemar Holmersgade 21, København.
Blauenfeldt, Præst og Frue, Jersie, Lille Skjensved.
Bloch, Vald., Lærer og Frue, Lille Egede pr. Korsør.
Burcharth, G., Fotogr. og Frue, Kolding.
Buss, J. Rasmussen, Klaverst., Lyngby.
Cohen, Henry, Prokur. og Frue, Holbæk.
Crone-Jensen, J. S., Cand. mag., Realskolelærer, Præstøvej 29, Næstved.
Dehn, E., Cand polit., Kastelsvej 21.
Enevoldsen, Edv., Gartn. og Frue, Holte.
Eriksen, Chr., Cigarhandler, Lemvig.
Faaborg Vegetabil Margarinefabrik, Faab.
Flade, Vilh., Bogh., Bredeg 28, Kbhvn.
Foltmann, Maria, Fuldmægtig, Strandparksvej 34, Hellerup.
Frederiksen, C., Frk., Larslejstr. 13, K.
Gadmar, A., Forst. og Frue, Hillerød.
Gandrup, P. S., Førstelærer, Fjerritslev.
Hagstrøm, Chr., Snedker og Frue Math., Vesterallé 19, Valby.
Hansen, Frederikke, Frk., Almindingen.
Hansen, Herluf, Cand. jur. Vestre Altanvej, Randers.
Hansen, Hersleb, Købmand, Nr. Alslev.
Hansen, K., Frk., Skehøjg., Boeslunde.
Hansen, P. N., Lærer og Frue, Østerlars.
Hougaard, E., Gaardejer, Skovsh., Skive.
Houmann, K., Frue, Møllersg. 10, Randers.
Hermansen, Hilda, Fru, Skolekøkkenlærerinde. Sorø.
Hermansen, Vald., Redaktør, Strandvej 166, Hellerup.
Jantowsky, O., Frk., Bjørnsonsvej 54, Valby.
Holtz, Emilie, Fru, Asylgade 12, Kbhvn.
Hyldahl, Hans, Vartofta, Sverige.
*Højer, Th., Gartner, Bregnerød, Farum.
Jensen, Margr., Frk., Adr. ukendt.
Jensen, Anna og Louise, Frkn., Branderup, Nordslesvig.
Jensen, Marie, Frk., Sanatoriet, Nærum.
Jensen, J., og A., Frk., Billumg., Billum.
Jensen, S., Maskinarb., Voldg. 5, Kbhvn.
*Jensen, Jens, Partikulier, Herringe, Rudme.
Jensen, Karen Nøhr, Fru, Borre.
Jensen, Johs., St. Kongensgade 36—38.
Jepsen, D., Fru, Bovlund, Nordslesvig.

Johansen, Premierløjtnant og Frue, O. Nielsensvej 5, Hellerup.
Juul, M., Frk., Vesterg. 22, Brønderslev.
Jørgensen, Gerda, Nørrebrogade 54.
Jørgensen, Ingeborg, Fru, Villa Rosenborg, Kohave Allé, Hørsholm.
Jørgensen, H., Gd. og Frue, Ølstykke.
Kirk, Yde, Lærer og Frue, Lemvig.
Kjærsgaard, Fru, Strandby, Farsø.
Klintø, Karl, Forfatter og Frue, Anine, Fotograf, Brønderslev.
Kristensen, H. Frk., Hauge, Kjellerup.
Kristensen, K., Lærerinde, Ruds Vedby.
Kristensen, P., Landp. og Frue Rosa og A. Frk., Sønderkøge, Køge.
Kristiansen, Kr. Frandsen, Aasted, Nr. Nebel.
Kristiansen, Engelbrecht, Landinspektør, Terndrup.
Kristiansen. S., Hmd., Aasted, Nr. Nebel.
Langevad, J., Frk., Ingemannsv. 3, Hlrp.
Larsen, Maler og Frue, Ydun, Egebjerg.
Larsen, Chr., Bæksgaard, Give.
Larsen, A. C., Gartner, Ullerød, Hillerød.
Madsen, N., Direktør, Moskva.
Malgaard, P. M., Malerm., Thisted.
Martin, Redaktør og Frue, Sorø.
Martin, Nora, Frk., do
Mogensen, E., Fru, Faaborg, Varde.
Møller, Fru, Barongaarden. Kerteminde.
Møller, C., Fotograf og Frue, Kerteminde.
Møller, And., Ad. Steens Allé 3. Kbh.
Møller, Maren, Frue, „Alderslyst" pr. Silkeborg.
Møller, Rudolf, Herredsfm., Fjerritslev.
Nielsen, H., Maskinhdl., Brundby, Samsø.
Nielsen, Jens, Villa „Nordal", Holte.
Nielsen, C., Frk., Insp., Kastaniev., 3, Lyngby.
Nielsen, H. P., Møller, og Frue, Kallehave.
Oldager, J. N. C. I., Sagfører, Varde.
Olsen, Rigmor, Frk., Erdrup, Boeslunde.
Olsen, T., Enkefru, Brønshøj, Fredericia.
Orla-Nielsen, Lærer, og Frue Anna, Dragstrup, Firhøj.
Overgaard, A., Skotøjsh., og Frue, Randers.
Paturson, Gazet, Kirkjubø, Thorshavn.
Pedersen, Peder, Chr., St. Snøde.
Petersen, Anders, Proprietær, Klevangsgaarden, Brørup.
Petersen, *Pouline, og *Kirstine, Lærerinder, Tommerup.
Petersen, Anton, Gaardejer, Brøstrupgaard, Rødding, Nordslesvig.
Petersen, Lærer, Lintrup pr. Holsted.
Petersen-Norup, Joh., Frk., Bankassistent, Linnésgade 20, Kbhvn.
Petersen, El., Frk., H. Ibsensv. 14, Kbh.
Petersen, H., Træskom., Langg. 69, Valby.
Petersen, C. C., Lærer, og Frue, Dragør.
Pirups-Hvarre, P. J., Ingeniør, Amerika.
Pyndt, H. P., Cigarh., Slotsg. 80, Nyk. F.
Rasmussen, Chr., Ørtoft, Sæby.
Rasmussen, F., Parcll., Nørrebrog. 16, Kb.
Riis, A., Kommuneing. og Frue, Holte.
Rudolph, Julie, Lærerinde, Langøg. 2, Kb.
Rørbech-Petersen, Margrethe, Frk., Kontorist, Kommuneskolen, Faxe.
Schmidt, J., Skyggedalsgaard, Holsted.
Severinsen, P., Gartner, og Frue, Isle Mark, Husum.
*Sidenius, H., Fru, Classensg. 5 I, Kbhvn.
Stamer-Michelsen, Therese, Fru, Skovvej 7, Gentofte.
*Stokholm, M., Lærer, og Frue Margr. Ishøj, Taastrup.
Simonsen, Simon, Woodl., Cal., U. S. A.
Sørensen, Alma, Frue, Anholt Havn.
Sørensen, Else, Frk., Købmagergade 14, Fredericia.
Sørensen, Drejermester og Frue, Gothersgade 8, Fredericia.
Sørensen, R., Købmand, Hornsyld.
Sørensen, Thomas, Landbruger, Østtorp, Strellev, Ølgod.
Thomsen, M., Frk., Skoleg. 25, Hjørring.
Thomsen, A., Frue, Njalsgade 1, Kbh.
Thomsen, Signe, Frk., Aars.
Tvermoes, C. F. C., Jægermester, Søllerødgaard, Holte.
Wegener, M., Kasserer og Frue, Hovedgade 8 A, Lyngby.
Westhausen, Anna, Frue, Ebeltoft.
Viking, Otto, Elektricitetsværksbestyrer og Frue, Nakskov.
Volkert, H., Fabrikant, Kolding.

Ialt 577 Medlemmer.

ANNONCER



Vejledning i maskintekniske Spørgsmaal gives af
P. Schrøder,
Cand. polyt., Maskiningeniør,
Projektering af Nyanlæg.
Tilsyn og Kontrol med ældre Anlæg.
Undersøgelse af Driftsøkonomi.
Skovridergaardsvej. — Holte.
Telf. Holte 222.

Husk  Husk

Madgryden
fra
Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.
KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.
Telefon 863.

Melhandler Pfefferkorn,
Nørrebrogade 44. Telf. 2164.
Vegetarer og Ikke-Vegetarer!
Husk min velforsynede
Kolonial-, Mel-, Gryn- og Delikatesseforretning.

Bestil Yoghurt Mælk
ved Trifoliums Mælkevogne eller telefoner til Central 9204 og 9205.
Anbefales af Læger som Middel mod Fordøjelsessygdomme.

Meddelelse fra
H. L. Henriksen,
Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, Kbhvn. B.
Telefon V. 3509.
Fru Johanne Ottosens Kogebog
er udkommen i nyt Oplag.
Indb.: 6 Kr. pr. Exemplar.

V. Steins analytisk-kemiske Laboratorium.
Fr. Christensen - Gunner Jørgensen.
Nørrevoldgade 12.
Telefon: 4143. KØBENHAVN.

Vejen til Sundhed,
af Overlæge Carl Ottosen, Skodsborg. Anden forbedrede Udgave. Henved 400 Sider stor. Rigt illustreret. Pris heftet Kr. 4.—, indb. Kr. 5.—
Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7. København.

Urte-Krydder-Posen
giver Sundhed og Velvære.
50 Øre pr. Pakke.
Pk. Nr. 1. Indhold: 4 smaa Poser.
Pk. Nr. 2. Indhold: 1 stor Pose.
til
Omslag og Badebrug.
Kan benyttes 15 à 20 Gange
og er tilstrækkelig til 75 Liter Badevand.
Stor Krydder-Urte-Pose, 1 Kr. Stk.
Urte-Krydder-Posen „Urtemod".
Extra stor Pakning i 2 Poser,
Pris 2½ Kr., heri Urter til 1000 Liter Vand.
De kendte Hømod-Urter, som omtales i Pastor S. Kneipps, Prof. F. E. Bilz og Prof. M. Platens kendte Bøger, anbefales:

Hømod-Urter,	Hømod-Stilke,
til Omslag og Badebrug, 50 Øre pr. Pakke.	til Fod- og Veksel-Bade, 35 Øre pr. Pakke.

Større Forbrugere, Kliniker, Sygehuse og Sanatorier kan købe disse Urte-Poser med 20 % Rabat ved Køb af ialt for 5 Kr., franco leveret, naar 4 Kr. indsendes.
Dansk Frugt- & Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62. København F.
Telefon: Godthaab 670 x.
2 Pakker franco. Frimærker modtages.
Brugsanvisning i hver Pakke.

Har De forsikret?
Jeg ordner alle Forsikringer!
Livs-, Syge-, Ulykkes-, lovpligtig Ulykkes-, Brand-, Vand- og Storm-skade-, Ansvarsforsikringer.
Bedste Selskaber.
Forlang Tilbud.
Oluf Egerod,
Vanløse. Tlf. Vanløse 127.

„Landet".

Vort bedste og billigste Ugeblad. Danmarks mest udbredte vegetariskvenlige Ugeblad. Stærkt stigende Oplag. Interessante Artikler. Fængslende Fortællinger. GodeBilleder. 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.

Aandedrætsøvelser

samt Træning af Aandedrætsmusklerne til Opnaaelse af Sundhed og god Holdning samt for Sangere og Talere.

Anni Bendorff,
Frederiksborggade 41, Kbhvn.
Tlf. Byen 7476.
(Helst før 12.)

Sommerophold.

I et vegetarisk Hjem paa Landet (Mand, Hustru og 16aarig Datter), tilbydes Sommerophold til en velstillet Pige og en ubemidlet Dreng, saaledes at Honoraret for den ene dækker Udgiften ved begges Ophold. Det maa helst være vordende Vegetarer. Tæt ved Strand og Skov. Ved tarvelig Levemaade søges opnaaet den rette Livsglæde.

Landpostbud *P. Kristensen,*
Sønderkøge, Køge.

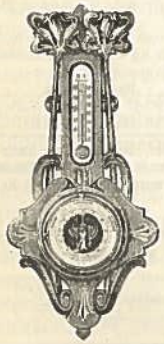
Et vegetarisk Middagsabonnement søges i Nærheden af Frederiksberg Have af en ung, enlig Herre.

A. Andersen,
Frederiksvej 24 2, tv. F.

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

En Kvinde med Lyst **til Havebrug** kan faa gratis Ophold, kortvarigt eller blivende, eventuelt Løn i Procenter, imod at hjælpe til i Haven. Smuk Egn, Skov, ca. 3 Mil fra København. Billet mrk. „Lyst" til „Solblink" snarest.

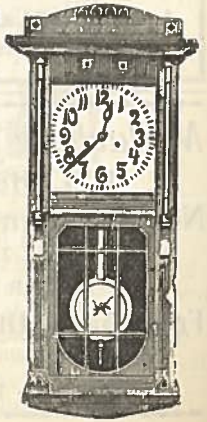
Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,
6, Sværtegade 6,
og faa det gjort i Stand.
Telefon Byen 155

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



Raastrup nye Kursted
(ved Christiansminde, 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.

Solblink udkommer den 1. i hver Maaned i 13—1500 Eksempl.

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



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.

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

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

Ingeniører.
P. Schrøder, Holte. Se Annoncen.

Kemisk Tøjrensning.
**) *C. Lindeloff*, H. C. Ørstedsvej 66.

Kursted.
Raastrup Kursted, 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.

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
Alm. Kaffe, The, Chokolade og alkoholfrit Øl serveres.
Hyggelige Lokaler! Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Rabatbilletter! Stort Bladhold!
Telefon Central 8767.

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 | **Juli 1917** | **Nr. 7**

Indhold: Den strenge Mester Gryde. En Raakostspisers velmente Hjertesuk. — Spredt og samlet. — Litteratur. — Vort Arbejde. — Aarsmødet: Odense 8., Svendborg 9. Juli 1917. — Cyclelur. — Annoncer.

Den strenge Mester Gryde.

En Raakostspisers velmente Hjertesuk.

Vi Kulturmennesker i det 20. Aarhundrede kan prise os lykkelige over, at Hoveri, Livegenskab og Enevælde tilhører det historiske Pulterkammer! Og dog har jeg hørt om en Tyran, der den Dag i Dag behersker de mest oplyste og fornemme Krese: Gryden med samt dens Ceremoniel.

Straks om Morgenen betræder Husmoderen Køkkenet for at gøre ham sin Opvartning. Hvad enten hun føler sig sund og rask eller syg og elendig, lader Grydens Trolddomsmagt hende ikke komme til Ro, førend hun har sat den og forskellige af dens Fæller paa dens Trone — Komfuret — fyldt med Vand og de istandgjorte Fødeemner. Hele Formiddagen vimser hun nu frem og tilbage derude — ofte i et mørkt Kælderkøkken med kunstigt Lys og indaander samtidig Tyrannens ækle Dunster og Dampe, hvad enten det regner eller sner, grønnes, blomstrer eller er gnistrende Solskin derude. Skulde hun imidlertid være saa respektløs at lade den ude af Øje for en Stund, eller end og helt at fjerne sig, saa melder den strenge Herre straks sin Utilfredshed dermed ved at udspy de kostbare Varer paa Komfuret eller lade dem brunes og brændes i sin Bug, saaledes at de dejligste Retter faar Lov at blive staaende, fordi de er svedne. Er saa efter timelangt Trællearbejde Kød, Kartofler og Grønsager tilstrækkelig kogt — jeg vilde sige: „gennem“kogt — og Bønner, Ærter, Ris o. s. v. blevet tilstrækkelig bløde, saa lyder det gennem Huset: „Maden er færdig! Lad den ikke blive kold!“ Og hvad enten man nu er oplagt til at spise eller ej, maa de tro Vasaller, Husbeboerne og tilstedeværende Gæster straks være paa Pletten. Enhver faar, om det smager ham eller ej, en Tallerken Suppe, der omhyggeligt maa øses op. Derefter maa man slavisk følge de almægtige ubrydelige Spiseregler. Selv om nu en gerne vilde give sine Tænder og Tyggemuskler en kraftig Motion, eller en anden føler Lyst til noget køligt og forfriskende, maa han følge Trop. Enhver maa spise, hvad der er tilberedt i Jerntyrannens Bug, selv om Tænder, Mave og Tarm ogsaa tager Skade deraf, og Blodets og Legemets hele Beskaffenhed forringes. Den, der forsøger at gøre Modstand og ikke ret lader sig denne eller hin Ret smage, vil straks faa den strenge Herres Straffedom at føle gennem Husmoderens fornærmede Blikke eller ved hendes stridbare Tunges Straffetale.