SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

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

12. Aargang | **April 1918** | **Nr. 4**

Indhold: Ole Olvik. En af Naturlægekunstens Bannerførere. — Spredt og samlet. — Fra Arbejdsmarken. — Møder og lign. — Litteratur. — Spørgsmaal og Svar. — Annoncer.

Ole Olvik.

En af Naturlægekunstens Bannerførere.

Norge har den Lykke at huse en Læge af Guds Naade, kan man sige, nemlig *O. Olvik*. Vi har undertiden gennem Citater gjort vore Læsere opmærksomme paa det af Dr. Olvik udgivne Tidsskrift ‚Naturlægen', Citater, som altid lagde den naturlige Lægemetodes sublime Enkelthed for Dagen, sublim fordi den har et ukunstlet, instinktivt Syn paa Livsprocesserne — Naturen fordrer ganske simpelt *absolut Lydighed* af os, og *hvorledes* vi skal bære os ad med at lyde den er ikke vanskeligere, end at enhver, som vil bruge sin Forstand, kan se det.



Fra en af Dr. med. H. Haavik skreven Levnedstegning af Olvik gengiver vi følgende Data angaaende Naturlægen Olvik, som i denne Egenskab udfører et banebrydende Arbejde i Norden, der fortjener Opmærksomhed af alle Venner af en naturlig Levemaade.

Ole Olvik er født 1858 oppe i en lille Fjeldgaard i Nærheden af Trondhjem. Han voksede op under smaa Forhold og er en af de faa, som ved, hvorledes Barkbrød smagte, naar Kornhøsten slog fejl. I 1880—82 gennemgik han Underofficersskolen i Trondhjem. Han levede da som Folk i Almindelighed overvejende af fint Brød, Kaffe og Kød og paadrog sig ved de militære Strabadser en ondartet Reumatisme. Lægerne ordinerede ham Salicylsyre, Brændevin, Morfin etc. med det Resultat, at Sygdommen blev meget værre; tilsidst blev han liggende tilsengs med voldsomme Smerter omtrent et helt Aar. Han maatte tage sin Afsked som Militær og begyndte som Fotograf. Om Sommeren kunde han rejse lidt omkring og fotografere, om Vinteren laa han for det meste i Sengen. Efter 12 Aars Lidelser kom Olvik til den bekendte Vandkurmand, Pastor Kneipp i Wörishofen; der brugte han Koldtvandskur i 3 Maaneder og kom sig storartet. Her fik han ogsaa

at se, at mange, som havde gaaet med Sygdomme, der var anset for uhelbredelige, kunde genvinde deres Helbred ved at følge Kneipps enkle og nemme Forskrifter. Samtidig besøgte han Kneipps Forelæsninger og fik der at høre om de store helbredende Kræfter, som er nedlagt i den os omgivende Natur, og særlig hørte han, hvorledes man skal benytte sig af Vandkur, Urter, Ler og følge en enkel Diæt i visse Sygdomstilfælde.

Ole Olvik vendte tilbage til Norge fuld af glødende Begejstring for, hvad han havde set og erfaret, og besjælet af en inderlig Lyst til at udbrede Oplysning derom blandt sine Landsmænd. Han vendte sig da først til Lægerne. Han gik fra den ene til den anden og forsøgte at overtale dem til i deres Praksis at eksperimentere med Naturlægemetoden. Men han mødtes blot med Haan og Latter, og han kom snart til det Resultat, at med dem kunde han ikke komme nogen Vej.

Da var der ikke andet at gøre end at vende sig til Folket selv, og der havde han saa meget større Fremgang. Da Folk fik at høre, at Olvik selv var blevet saa meget bedre hos Kneipp, kom den ene efter den anden og spurgte ham om, hvad han troede, Kneipp vilde have gjort ved dem. Han forklarede da og antydede, hvad han troede, Kneipp vilde have gjort, og lod de spørgende gaa med Beskeden. Men efterhaanden som Resultatet af Ordinationerne viste sig, voksede Antallet af de raadspørgende, saa at Venteværelset til hans fotografiske Atelier tilsidst var fuldt af Patienter. Lykkeligvis havde nu Hr. Olvik i sin Hustru en flink Medarbejder, som kunde overtage hans Arbejde i Forretningen, saa at han fik Tid til at give sig af med Patienterne, hvilket Arbejde han i mange Aar udførte aldeles gratis. I 1906 rejste Olvik til Berlin og gennemgik i Løbet af 1 Aar Skolen for Naturlægekunst. Han praktiserede derefter 2 Aar i Haugesund for tilsidst i 1908 at bygge sin Naturlægeanstalt: Furuly Helseheim, Stord.

Ved Siden af sin Praksis drev han en betydelig Agitationsvirksomhed baade i Skrift og i Tale og fo'r for Resten ofte haardt frem mod den sædvanlige medicinske Lægemetode. Derfor fik han ogsaa Lægerne imod sig; de forfulgte ham, saa godt de kunde. Denne Forfølgelse kulminerede i den store Proces 1907. Olvik stod da anklaget af flere Læger for Overtrædelse af Loven om, at smitsomme Sygdomme kun maa behandles af autoriserede Læger. Olvik skulde have behandlet Patienter med Lungetuberkulose. Interessen for denne Sag var saa stor, at Retten maatte forlægges til Byens største Lokale, og endda stod der fuldt af Folk ude paa Gaden hele Dagen. Processen var fuld af dramatiske Optrin. Mange Vidner stod frivilligt frem og berettede om deres vidunderlige Helbredelser gennem Olviks Ordinationer. En Del paastod bestemt, at han havde reddet deres Liv, og alle var enige om hans store Menneskekærlighed og Uegennytte. Hele Byen var paa Benene den Dag, Dommen faldt, og der var stor Jubel og almindelige Lykønskninger, da det blev bekendt, at Olvik var frikendt. Processens Fortsættelse ved Lagmandsretten blev senere opgivet paa Medicinalstyrelsens Raad. Den vilde blot have tjent til at udbrede Olviks Ry end yderligere og bringe ham en endnu mere lysende Martyrglorie. Siden den Tid har Olvik faaet Lov at leve i Ro og Fred for Rettens Repræsentanter. Processen var en vældig Reklame for ham; Folk kom i Hobetal fra alle Kanter af Landet og endog fra Udlandet De maatte lejre sig i det fri, i Haverne, til de kunde slippe ind til den berømte Mand. Penge indkom ogsaa, saa at Helbredelsesanstalten kunde udvides. Flere Kapitalister hjalp til, der dannedes endog en Kvindeforening for Indsamling til ubemidledes Behandling. Anstalten fik en Skole for Uddannelse af Sygeplejersker og Sygepassere. Hr. Olvik tog ogsaa Initiativet til en „Forening for naturlig Lægekunst". Han rejste rundt i Stæder og Bygder og dannede Foreninger, som skulde drive Oplysningsvirksomhed, indrette vegetariske Kaféer, Naturlægeanstalter o. s. v. Arbejdet dermed er gaaet godt fremad, saa at Naturlægemetoden begynder at blive godt kendt i Norge, særlig paa Vestlandet og i det nordlige Norge. Dertil har ogsaa Udgivelsen af Tidsskriftet „Naturlægen" bidraget meget, ligesom ogsaa adskillige Bøger og Smaaskrifter som f. Eks. „Kampen mod Tuberkulosen", „Naturlægens Kogebog" og om „Vaccinationens Farer", alle af Olvik.

Hr. Olvik kan se tilbage paa et overordentligt virksomt Liv — et Liv helt i det godes Tjeneste. Sine Medmenne-

skers Vel har han altid haft for Øje mere end sit eget, og han har givet sine Kræfter, saa langt de rækker. Endnu ser han dog ung og spændstig ud og har sit gode Humør i Behold til Trods for, at Skæbnen i andre Henseender har været ham ublid.

(Efter »Vegetarianen« ved *L. H.*)

Af Olviks øvrige Bøger nævnes: „Min Hjemmekur", „Kjønslivet og dets Sygdomme", „Barneplejen efter Naturlægemetoden" og „Vore almindeligste bad". Alle Olviks Bøger kan bestilles gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse. *Red.*

Spredt og samlet.

En Misforstaaelse. I Anledning af Spørgsmaal 113 i Marts-Nr. skriver Dr. Hindhede: „Jeg mener ikke, at Frugt ikke bør spises sammen med Grød og Brød. Jeg mener netop — hvilket vil fremgaa af min næste Beretning — at Frugt og Grønsager er en udmærket Tilsætning til Grød- og Brødkost. Det lidt større Tab gennem Ekskrementer spiller i Forhold til andre Fordele kun en meget lille Rolle". *Hindhede.*

Vegetarisk Børnehjem. Vi henleder Opmærksomheden paa Annoncen herom fra *Vald. Bloch*, Dalmose. Det er en gammel Tanke, der her er realiseret. Vi ønsker Hr. og Fru Bloch til Lykke med Arbejdet og haaber det bedste for deres Virke paa dette Felt, hvor der nok kan tiltrænges lidt Vegetarisme.

Bytningen af Flæskekort fortsættes stadig. Se Reglerne i forrige Nr. af Solblink. — Naar De har faaet de tilbyttede Mærker, da *send venligst Kvitteringen* tilbage omgaaende. Desværre er der en Del, der har faaet ombyttet, der ikke gør sig den Ulejlighed at indsende Kvittering for Mærkerne, saa vi har ekstra Ulejlighed med at fremskaffe denne. Dette bør undgaas. Endvidere maa man heller ikke gerne glemme at *indsende* 20 Øre i *Frimærker* for hvert Flæskekort. Det er virkelig ønskeligt af Hensyn til vore Udgifter.

»Vil man nyde Goderne, bør man ogsaa efter Evne være med i Arbejdet« skriver en Dame, en mangeaarig Vegetar, til os, idet hun melder sig ind i Foreningen og takker for Ombytningen af Flæskekortene. Henved 1/4 af de Vegetarer, der som Ikke-Medlemmer har faaet Flæskekortene byttede, har draget denne naturlige Konsekvens. Og de øvrige — ja, mange har end ikke haft Tak tilovers. Er det til at forstaa, at man som Vegetar roligt kan lade *andre* arbejde for Sagen og saa selv blot nyde Frugterne. Maalet bør være: *Alle Vegetarer samles til fælles Arbejde for Vegetarismen gennem Dansk vegetarisk Forening.*

»Foreningen bør virkelig holde lønnet Medhjælp« har været det stadige Omkvæd, vi har hørt i Telefonen og set i Breve, naar man — oftest Ikke-Medlemmer — utaalmodig har ventet paa Flæskekortenes Bytning. Ak ja, hellere end gerne, men skaf os Midlerne. Med det ganske lille Kontingent og de forholdsvis faa Medlemmer kommer vi ikke vidt. Meld Dem ind! Forøg Deres Kontingent! Køb vor Litteratur! Tilbyd Deres Medhjælp! Saa bliver det bedre!

Oplysningskontorets Arbejde er blevet aldeles overvældende. Nogle Medlemmer har venligst i den værste Periode taget et Tag med. Indtil vi f. Eks. ved

det Testamente, den store Gave,
vi stadig venter paa,

er i Stand til at holde fast Medhjælp, *søger vi Medhjælpere*, der dels hjemme og dels en Gang imellem paa Kontoret i Vanløse, kan gøre et Stykke Arbejde. Hvem melder sig? Vi har i Øjeblikket følgende større Arbejder, der venter paa Udførelse, og som dels kan udføres hjemme, men dels kun i Vanløse: Ombytningen af Flæskekort, Ordning og Indklæbning af en Del Udklip, Ordning og Indskrivning af en Del Adresser, Udsendelse af en Del Agitationstryksager efter opgivne Adresser, Oversættelser og Bearbejdelser for Redaktionen, Udarbejdelse af Indholdsfortegnelse for samtlige Nr. af Solblink, Udarbejdelse af Katalog over Biblioteket, Førelse af vor Litteraturlagerbog, Ordning af Arkiv og saa forresten flere andre Smaating.

Tiden er jo forøvrigt saa oplagt til Arbejdet for Vegetarismen som nogensinde før.

Hvor savner vi ikke et Pressebureau til Imødegaaelse af urigtige Artikler, Udsendelse af Billeder og Tekst til Pres-

sen o. s. v. — Hvor savner vi ikke en Skolekøkkenlærerinde til Kursus i vegetarisk Madlavning.

Hvor savner vi ikke til Løsning af alle disse Opgaver, f. Eks. 2000 Kr. fast om Aaret eller Renterne af et Legat paa 50000 Kr. Beløbet *er* et eller andet Sted. Hjælp os at finde det.

Redaktionen søger Medarbejdere. Hvem vil hjælpe os med at bearbejde Avisartikler og oversætte fra forskellige fremmede Sprog?

Regnskabet for Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond for 1917 viser en Kassebeh. fra 1916 paa Kr. 2776,17
Bidrag - 707,95
Renter - 98,70

Beholdning den $^{31}/_{12}$ 1917 Kr. 3582,82

Regnskabet er revideret og fundet i Orden af Bestyrer *Edv. Thamsen*, Odense og Forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, Kbhvn. Bidrag modtages stadig af Kassereren, Overretssagfører *G. Hartmann*, Vestre Boulevard 36, Kbh. B.

Tvenne Vegetarflickor. Indsenderen af Annoncen herom skriver til os: „Jag ber få meddela, at jag och min vän önskar lära känna tvenna danska vegetarflickor för att med dem utbyta åsikter, företage seglingar och vandringer i Skåne och på Själland; därimot äro några som helst avsigter till flirt eller dylikt fjärran. Vårt valspråk torde därför vara: „Vegetarismen, theosofismen och skandinavismen".

Udover dette er Red. ikke i Stand til at udtale sig.

Ekstra Kontingent har vi yderligere haft den Glæde at modtage fra Bankassistent *Ritzau* og Direktør *le Tort*, hvorfor vi bringer vor bedste Tak.

Fra Arbejdsmarken.

Selskabet for Sundhedspleje i Danmark holdt $^{28}/_{2}$ Møde i Grundtvigs Hus om Ernæringsforholdene. Prof. *Møllgaard* indledede. Han forklarede bl. a., hvorfor det var nødvendigt at slaa Svinene ned, idet han paaviste, hvor meget Næring der gaar til Spilde ved Svineavl. Vi maatte, som Vegetarerne siger, vende tilbage til Naturen og leve af vore egne Produkter. Vegetarismen behøvede nu som Afholdssagen egentlig ikke mere Propaganda. Dr. *Hindhede* var enig med Prof. Møllgaard i det her fremsatte. *M. R.*

Odense Afdeling afholdt Møde 9. Marts, hvor Formanden for Københavns Afdeling, *H. L. Henriksen*, holdt et udmærket Foredrag om det menneskelige Legeme og dets Ernæring. Efter Mødet afholdtes *Generalforsamling*. Først afgaves en Rapport for det forløbne Aar. Ved Aarets Begyndelse talte Foreningen 23 Medlemmer, ved Slutningen 32. Kassebeholdningen var den 1. Jan. 1918 16 Kr. 69 Øre. Hr. *Chr. Hansen* genvalgtes som Formand; ligeledes genvalgtes den øvrige Bestyrelse.

Foreningen vedtog at sende Hovedbestyrelsen, i Særdeleshed Formanden, Hr. *Egerod*, en hjertelig Tak for det uegennyttige Arbejde, der er udført ved Ombytning af Flæskekortene.

Ved Møderne 11. og 18. Marts i Københavns Afdelig, hvor *Alb. Johansen* talte om Ernæringsspørgsmaalet, var der mange Tilhørere, der interesserede fulgte baade Foredraget og Fremvisningen af forskellige Fødeemner samt smagte paa Frugt- og Urteteen. Der solgtes megen Litteratur.

Sydfyns Afdeling. Generalforsamling den 17. Marts paa Villa „Anka". Beretningen godkendtes. Til Bestyrelse valgtes Gartner *Oluf Johansen*, Egenappevej 35 (Formand og Kasserer), og Fru *Bønlykke* og *Norborg* til de øvrige Pladser. Som Suppleanter valgtes *Ane Johansen* og Frk. *Nielsen Ullerup*. Revisorer blev Fru *Alma Johansen* og Købmand *Hansen*.

Efter Generalforsamlingen serverede de gæstfri Værtsfolk Aftensmad.

Danske Kvinders Arbejdsløshedsudvalg og Københavns Afdelingen af D. V. F. Tirsdag den 19. Marts afholdt ovennævnte Udvalg sammen med Vegetarisk Forening en Middag for 50 arbejdsløse Kvinder for at vise, hvorledes man kan udnytte vore ganske almindelige Næringsmidler, Brød, Gryn og Grønsager.

Fru *Math. Rasmussen* havde godhedsfuldt paataget sig al Ulejligheden med Madlavningen med et udmærket Resultat, idet alle fandt den meget velsmagende. Skolekøkkenet i Larsleistræde var stillet til Raadighed, og Lærerinden, Frk. *Gamst* ydede værdifuld Bistand. Ved Bordet tog Frk. *Forchhammer*, Kommunelærer *Egerod*, Vege-

tarisk Forenings Formand, og flere Ordet. Fra de Unges Side blev der sunget flere smukke Sange, og der herskede den fornøjeligste Stemning under hele Sammenkomsten. *Vendelboes sociale Fond* havde bevilget en Sum til denne Demonstrations Afholdelse, og Vegetarisk Forening havde nedsat Prisen paa sine Kogebøger, hvoraf mange solgtes. *el.*

Møder og lign.

Københavns Afdeling indbyder:

1. Mandag den 8. April Kl. 8 holder Dr. *Mich. Larsen* Spørgetime i Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8 1.

2. **Fodtur.** Søndag den 14/4 fra Nordbanegaarden Kl. 9⁰⁰ til Holte. Derfra Fodtur til Rudeskov. Madpakke til 2 Maaltider medbringes.

3. Mandag den 15. April Kl. 8 bliver der *selskabeligt Medlemsmøde* i Hr. Købmand *Junias Hansens* private Hjem, Bergthorasgade 9 2, ved Islands Brygge. Hr. Grosserer *C. C. Hansen* vil tale om: „Nogle Grunde, hvorfor man er Vegetar". Spørgsmaal kan stilles. Musik, Sang osv.

Vi haaber, at vore Medlemmer vil gøre Hr. *Junias Hansen* den Glæde at møde talrigt op, at det ikke gaar, som undertiden ved saadanne Lejligheder, at Værtens Forventninger og Anstrængelser kommer til at staa i et skævt Forhold til de mødendes Antal. Vel mødt i Bergthorasgade den 15. April!

4. Torsdag den 2. Maj Kl. 8 holder Overlæge *Carl Ottosen* Foredrag med *Lysbilleder* i Ansgarsalen, K. F. U. M., Gothersgade 115, om: Hovedpine. Medlemskort forevises. Ikke-Medlemmer betaler 25 Øre. *Garderoben er aldeles fri.* Vi passer den selv.

5. Om de 4 Friluftsmøder, som vi haaber at faa i Løbet af Sommeren, nærmere senere.

Litteratur.

Nye Bøger. Siden Smaaskrift Nr. 23, „Praktiske Oplysninger om Vegetarismen", hvori findes Fortegnelse over den vegetariske Litteratur, vi har til Salgs, udkom, har vi yderligere faaet følgende Bøger paa Lager:

O. Olvik: „Vore almindeligste bad og deres virkninger", 0,40. *O. Olvik*: „Vakcinationens farer. Koppernes naturlige aarsaker samt naturlige beskyttelses- og helbredelsesmidler", 1,50.

Idar Handagard: „Frugt og Saft", 1,50, en fortrinlig Syltebog.

L. Kuhne: „Den nye Helbredslære". 5,00.

En Anmeldelse af *Olviks* nye Bøger skal senere fremkomme.

Marie Lindberg: Vegetarisk Kogebog. Med et Kapitel om Vegetarismen og de almindeligste vegetariske Leveregler af Dr. N. P. Nelson. 2. gennemsete Udgave. 3,50.

Alle Bøgerne faas fra Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.

Spørgsmaal og Svar.

☞ NB. 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.)

116. I et Par Aar har en Del Æbletræers Blomster pludselig givet sig til at visne; man mener, det er Frostmaalerens Skyld. Mon det passer?

117. Er det et godt Raad at anvende Limringe paa Træerne?

118. Mon det er mest tilraadeligt at gøre sin Frugtkælder mørk, naar man ønsker, at Æblerne skal kunne holde sig længst muligt?

119. Paa hvilken Side mon man helst skal lægge Æbler (paa Træhylder) for Holdbarhedens Skyld?

Svar: ad 116. Nej, sandsynligt er det Kærnefrugtskimmel (manilia fructigena). Middel: Omhyggelig Indsamling af angrebne Skud og Frugter om Vinteren, derefter Sprøjtning med 2 % Blaastensopløsning.

ad 117. Ja, idet man derved sikrer sig mod flere forskellige skadelige Insekter.

ad 118. Ja, mørkt men godt ventileret, dog ikke Træk. Temperatur saa ensartet som muligt, helst fra 2⁰ til 6⁰ R.

ad 119. Æblerne lægges enten med Stilken eller Blomsten nedad, ikke paa Siderne.

Havebrugets Oplysningskontor v. D. V. F.s Aarhus Afdl., Istedgade 8 2, Aarhus. *S. P. Olesen.*

Adresser.

Landsforeningens Kontor, Dannebrogsallé 27 I, Vanløse, Tlf. Vanløse 127, er Postadresse for *Formanden, Vegetarisk Oplysningskontor,* Tidsskriftet *„Solblink"s Redaktion* (Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod*).

Tidsskriftet *„Solblink"s Ekspedition,* Adr.: Frk. Bogholderske *Oline Pedersen,* Esthersvej, Holte.

Vegetarisk Bibliotek, Adr.: Postbud *E. Solkær,* Nørrebrog. 8, St., Kbh. N.

Landsforeningens Kasserer: Fru *Maja Schrøder,* Skovridergaardsvej, Holte.

Afdelingernes Adresser er: *København:* Forlagsboghandler *H. L. Henriksen,* Istedg. 7, Kbh. B. (Tlf. Vester 3509). *Sydfyn:* Gartner *Oluf Johansen,* Egenappevej 35, Svendborg. *Odense:* Direktør *P. Chr. Hansen,* Lysbadeanstalten, Jernbanegade 14. *Aarhus:* Fuldmægtig *A. Lorentzen,* Tietgensplads 4 3. *Vejle:* Frk. *Julie Boldsen,* Flegmade. *Aalborg:* Bogholder *Chr. Pedersen,* Løkkegade 2.

Mich. Larsen:

Naturhelbredelsen.

Vi henleder Opmærksomheden paa at Prisen paa denne fortrinlige Bog er nedsat fra Kr. 2,50 til

kun 1½ Kr. (indb. 3,00)

og at Bogen kan faas gennem de lokale Afdelinger af D. V. F. eller gennem *Vegetarisk Oplysningskontor,* Vanløse. (Beløbet + Porto: 20 Øre kan indsendes i Frimærker).

Et Overblik over, hvad Bogen rummer, faas gennem følgende

Indholdsfortegnelse:

Indledning. — „Kraftig Næring." — Vegetarismens Maal. — Ydre Livs- og Sundhedsbetingelser. — Hvorledes Mennesket blev Kødspiser. — Det normale Stofskifte. — Organismens Sikkerhedsindretninger. — Nydelse og Nydelsesmidler. — Indvendinger mod Vegetarismen. — Vegetarismens Historie og Fremtidsudsigter. — Daglig sund Livsførelse. — Det abnorme Stofskifte. — Sygdom. — Den moderne Physiatri (Naturlægemetoden). — Slutning.

Avisudklip,

der blot i mindste Maade vedrører Vegetarismen, bør med Bladets Navn og Dato indsendes til *Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.*

Bær Medlemsmærket.

75 Øre pr. Stk. + Forsendelsesomkostninger. Bestilling modtager *Vegetarisk Oplysningskontor, Vanløse.*

Naar De opsætter Testamente

eller iøvrigt føler Trang til at anvende Deres Midler godt,

da tænk paa

1) **Dansk vegetarisk Forening,** Adr.: Kommunelærer *Oluf Egerod,* Vanløse,
2) **Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond,** Adr.: Overretssagfører *G. Hartmann,* V. Boulevard 36, Kbh. B,
3) **Vendelbos sociale Fond,** Adr.: Bogtrykker *E. Kristensen,* Nørregade 30, Kbh. K.

Rationel Ernæring og Madlavning

af Fru Johanne Ottosen, Skodsborg.

Anden forbedrede Udgave med Opskrift paa over 1100 forskellige Retter afpasset for sunde, syge, magre, fede o. s. v., o. s. v.

Rigt illustreret. Pris heftet 5 Kr. Indb. 6 Kr. og 6,25.

Vejen til Sundhed

af Overlæge Carl Ottosen, Skodsborg.

Anden forbedrede Udgave. Henved 400 Sider stor. Rigt illustreret. Pris heftet Kr. 4,00, indbunden Kr. 5,00.

Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7. København B.
Telefon Vester 3509.

Med tvenne, glada, naturälskande

Vegetarflickor

önska tvenne unga (22 år) seglare per korrespondens stifta bekantskap med i och för att till sommaren företaga utflykter till sjöss och lands på Öresunds stränder.

Svar med photo bedes till signatur „Fidus" eller „Theosof" Solblinks expedition.

Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.

Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.



Aaboulevard 16
Tlf. Nora 2812
Kontortid: 11 3, samt Mandag og Onsdag 5—7, Fred. 6—9.

Enhver kan blive Medlem.

Alle Oplysninger vedrørende Indmeldelse i Foreningen og Blanketter til den ifølge Ligbrændingsloven nødvendige Tilkendegivelse faas gratis ved Henvendelse til Kontoret.

Havefrø bedst og billigst

direkte fra Larsen-Ullerøds Frøavl og Frøhandel, Frederiksværksvejen, Hillerød. Medlemmer af D. V. F. Rabat. Frugtbuske, Jordbærplanter, Peberrodsplanter. Bestillinger paa Frø indsendes til Veget. Forenings Sekretær Fru *Ingeborg Jørgensen*, Lille Rosenborg, Hørsholm.

Gartnerlærling.

En konfirmeret eller ældre Dreng med Lyst til Frilandsgartneri kan antages snarest. God vegetarisk Kost og Logi samt god Løn efter Aftale.
S. Aashejm, Handelsgartner, Baggesensvej, Silkeborg.

Ung Pige (helst troende)

søges til 1. Maj i et mindre Hjem (Stationsby, Falster). Maa være flink til saavel vegetarisk som blandet Madlavning. En, der med Interesse tillige vil tage sig lidt af vor lille Dreng (1½ Aar), og som har lidt Begreb om sundhedsmæssig Tilberedning af Maden, foretrækkes. Husmoderen for Tiden syg.
Hersleb Ingves, Forretningsfører, Nr. Alslev.

Sommerophold

for svagelige Børn (vegetarisk Kost med Solbade, varme Bade o. l.) kan faas hos Inspektør *Vald. Bloch*, Dalmose.

En Husbestyrerinde

eller ung Pige, der er kendt med vegetarisk Levemaade, søges til en mindre Gaard mellem København og Roskilde. Lønfordring og øvrige Oplysninger bedes sendt i Billet mrkt. „Vegetar 2.18" til Vegetarisk Oplysningskont., Vanløse.

Søg Deres Forretningsforbindelser blandt vore Medlemmer.

Optagelse sker enten mod Tegning af en anden Annonce til mindst 9 Kr aarlig eller Betaling af 4 Kr. aarlig pr. 2 Linier. *) 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.

Frugtte og Urtete.

**) *Alb. Johansen*. Se Annoncen.

Kemisk Tøjrensning.

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

Klaverstemning.

Th. Nielsen, Bianco Lunos Allé 7 I. Medlemmer 2,00 Kr.

Kursted.

Raastrup Kursted, Christiansminde, Svendborg. (Anka). *Anna Nielsen Ullerup.*

Margarine.

Forlang *Faaborg Vegetabil*-Margarine.

Møbel-Udstyr.

Frederik Jensen, Willemoesgade 23. Ring til Øbro 2727, og bliv tilfreds.

Nordisk Sundhedsforlag.

**) Istedgade 7, B. Se Annoncen.

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 Restauranter og Pensionater.

Løvstræde 8 I. Kbh. *H. Overgaard.*

J. Alstrup, Johnstrups Allé 6, St. th. Fuld Kost 38 Kr., Middag 17 Kr. om Maaneden.

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.

Drik dansk Frugt-Te!

Forsøg Æble- eller Jordbær-Te.
En ødelagt Mave bragt i Orden
ved Urte-Te-Drik af Nr. 1 eller Nr. 2.
Ødelagte Nerver ligesaa.
Nælde- Kamille- og Hylde-Te,
Perikon- Malurt- og Rollike-Te.
35 Øre pr. Pakke. 3 Pakker 1 Kr. Franco.
Æble-Teen foreløbig 50 Øre pr. Pakke.
Dansk Frugt- og Urte-Te Comp.
Godthaabsvej 62, Kbh. F. Tlf. Godth. 670 x.

Skodsborg Badesanatorium

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

Raastrup nye Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)
aabnes til April.
Anna Nielsen Ullerup,
(forhen Vegetarhjemmet »Anka«)

Forlang overalt
FAABORG VEGETABIL
MARGARINE
Danmarks fineste Plantemargarine

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

Telefoner Central 9656 9657 9658

A/S Sanafer

Telefoner Central 9656 9657 9658

St. Kongensgade 36-38

I. **Kolonialafdeling:** Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diætetiske Præparater m. m.

II. **Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler** af enhver Art.

Husholdningskonsulent: *Fru Johanne Ottosen.*
Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*

Annoncepris: 15 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 18 Kr. pr. Side. Rabat: 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.

Abonnementspris: 2,00 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.