

Redigeres af kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod (ansvh.), tlf. Godthåb 3492 x., Postkonto 282,
og fuldm. St. Fink-Jensen, Usserød, Kokkedal.
Udgives af Dansk vegetarisk forening, Rødkildevej 40, Brønshøj.

16. årgang	15. Maj 1922	Nr. 5

Indhold: Paradis på jorden. — Spredt og samlet. — Fra arbejdsmarken. — Møder o. l. — Dr. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond. — Annoncer.

»Paradis på jorden«.

Onsdag d. 5. april gentog dr. Hindhede i Ebenezerkirkens sal paa Margrethevej sit foredrag med ovenstående titel, det, hvormed han nu har gennemrejst en stor del af Danmark, og overalt samlet et stort publikum.

En af de første historier, vi fik at læse, begyndte dr. Hindhede, var den om Adam og Eva, der gik rundt i paradiset og tog solbad og spiste æbler og gulerødder. Alt var såre godt. Der var intet ondt til, men så kom slangen og sagde, at det passede ikke, — der *var* adskilligt ondt til i verden, bl. a. det uanstændige at gå rundt splitternøgen. Anstændige mennesker havde figenblad på. Og den tankegang er jo blevet udbredt mere og mere i tidernes løb. Nu er vi allesammen tilhængere af den tanke i større og større udstrækning. Se, er dette om Adam og Eva, er det sagn eller virkelighed? Ja, der er ikke tvivl om, at vi oprindelig er skabt til at gå omkring nede på en af Sydhavsøerne eller leve i en skov, nøgne, og som Adam og Eva leve af jordens frugter. Endnu findes der mennesker, der lever helt i naturtilstanden, f. eks. nede paa Sydhavsøerne. På Ladronerne levede beboerne, indtil øerne 1620 blev opdaget af spanierne, i den tro, at de var verdens eneste folk. De kendte intet af det, som de civiliserede folk anser for uundværligt, havde f. eks. aldrig set ild. Det var svært at vænne dem til dens brug. De kendte kun nogle fuglearter. Deres eneste levnedsmidler var frugt, nødder og grøntsager i rå tilstand. De havde en påfaldende sund legemsbygning og var i besiddelse af stor kraft. De kunde blive 100 år gamle og derover uden alderdomsskrøbeligheder. De svømmede som i en leg gennem den brusende brænding. Den unge mand, der vilde gifte sig, måtte have udmærket sig ved kraft, derfor var der blandt de unge kappelyst for at udmærke sig ved kraft og behændighed. De måtte ligefrem bestå en slags ægteskabs-eksamen. Det skulde egentlig kun være de dygtigste og kraftigste folk, der skulde gifte sig — af hensyn til slægtens fremtid. At de gik nøgne derude på disse Sydhavsøer, det følger af sig selv. Det gør jo alle på Sydhavsøerne. Der var ca. 100.000 af disse dygtige, kraftige, elskværdige mennesker, — men så slippes der løs en flok rå, nydelsessyge matroser, og de bringer med sig alkoholen, kaffen, teen og tuberkulosen. Og dertil kommer så alle omvendelserne! Det medfører langvarige krige, og nu er der kun tilbage 9.000 degenererede vrag af meget blandet herkomst. Kulturfolkene har — med skam at sige — altid forstået at udjage naturfolkene af paradiset.

Vi er barbarer, der burde udryddes; vi, som ødelægger hverandre med krudt,

kugler og giftig gas og alle mulige udspekulerede ting, vi må blive nødt til at indrømme, at vi er de *barbariske*. Naturfolkene kunde leve videre og udvikle sig ved deres sunde levevis. Vi har forud for naturfolkene forskellige ting, som kogekunsten, varme klæder, bolig samt alkohol, tobak og kaffe. Nu først kogekunsten. Den er da absolut et gode, vil de sige. Men *det* skal de nu ikke være så sikker på. Det gælder at koge maden godt, mener man, f. eks. en 2, 3 timer, for at den kan blive så let fordøjelig som muligt. Ja, den skal næsten helt fordøjes, inden vi putter den i munden. Tænderne gør strejke, — derved degenereres de og forfalder, — og de ved alle, at et organ, der ikke bruges, forfalder. Og at kulturfolkenes tænder i en stor udstrækning forfalder, er jo en kendt sag. Forsøg med aber i zoologisk have i Brazilien har vist det. De aber, der havde levet hele deres liv vildt i skoven, havde ikke een hul tand, men de, der havde levet i zoologiske haver, havde tænder omtrent som vel de fleste af mine tilhørere. I den zoologiske have havde de levet af blødt brød og bananer, medens det viste sig, at de aber, der havde levet i skovene, havde maven fyldt af nødder og rå plantedele. På samme måde går det blandt de vilde indianerstammer. Såsnart de har været under kultur i løbet af et par generationer, forfalder tænderne. Det er en tro, at man *absolut skal* have varm mad een gang om dagen, — „ellers lever man ikke ret længe." Men, — der findes ikke spor af bevis for, at det er nødvendigt, — tværtimod! Der er snarere grund til at tro, at vi stod os bedst ved *ikke* at få varm mad! — Hindhede kom ind på en omtale af sin rejse i 1909—10. På denne førte han en smørdåse med sig og købte så brød og frugt, der hvor han kom. Så kunde han, ligemeget *hvor* han var, leve for ca. 1 krone om dagen, hvad der var lavt i betragtning af, at det var i udlandet, hjemme havde han kunnet leve for 25 øre om dagen.

Så er der tobakken. I „Nordisk Ugeblad for indvortes Medicin" har læge Sophus Bang skrevet en del om nikotinen. Tager man en cigar på 5 cg, siger han, skærer den i stykker og koger te på den, får man en drik, der er stærk nok til at slå 3 mand ihjel med. Nikotinen er en af de farligste gifte, der findes her i verden; man skulde omgås den med en smule forsigtighed. Hvorfor kan det da være, at man ikke dør, når man ryger en cigar, vil en og anden så spørge. Ja, De husker, hvordan det gik, da De røg den første, da *var* De ved at dø, men siden har De jo vænnet Dem til det. Og grunden til, at vi ikke dør, er at vi puster røgen ud igen, for at kvinder og børn og ikke-rygere også kan få lidt af det. Lige så slemt som selv at være forfalden til rygning, er det at sidde i et værelse med tobaksrøg, for den ikke-rygende opsuger den i lungerne. En anden grund til, at man ikke dør af nikotinen straks, er den, at man vænner sig til den, d. v. s. tilsyneladende vænner man sig til den, ligesom til opium, morfin, koffein o. lign. Man synes, man kan tåle store doser uden at få en forgiftning. Men hvis man deraf slutter sig til, at det er uskadeligt, tager man fejl. Tobaksbrugen bringer fordøjelsesforstyrrelser, søvnløshed, uoplagthed, nervøsitet, gigt og synssvækkelse, „tobakshjerte", hjertebanken, kortåndethed m. m. Og tobaksrygning og sport forliges som bekendt ikke. Den nedsætter kønsdriften. Munkene brugte i gamle dage megen tobak. I 1852 anbefaledes tobaksrygningen for at få bedre sædelighed i latinskolerne. De ved altså, at tobaksrygning er et middel mod for stærk forelskelse. Men hvorfor advarer lægerne da ikke imod tobaksrygningen. Hvorfor kommer advarslerne derimod ikke udenfor de videnskabelige tidskrifter? H. blev i 1907 under sit ophold i Skanderborg opfordret til at holde et foredrag i „Medicinsk Selskab" om ernæringsspørgsmålet. H. betingede sig, at der ikke under foredraget blev røget tobak. Men nej, de medicinske studerende kunde ikke undvære tobakken. På grund af de slette hygiejniske forhold måtte jeg så afslå at komme.

Der er dernæst kaffen. I denne er der 1 pct. koffein. Lægerne ordinerer denne i doser på indtil 20 cg — det svarer til indholdet af 1 kop stærk kaffe. 3 kopper heraf indeholder altså 45 cg, der er *lige nær* ved lægens *maksimumsdosis*. (I den tyske farmakologi er denne fastsat til 50 cg). Har man drukket 3 sådanne kopper kaffe, ja, så dør man ikke af det, men mærker vistnok en stærk trykken og hjertebanken, og så holder de fleste som

regel op. Danmark er et af de lande, hvor der drikkes mest kaffe.

Taleren kom ind på en omtale af de andre kulturfaktorer, tøj, bolig og kakkelovnsvarme. *Dem* kan vi ikke undvære. Fortalte om aber, der, indelukkede i opvarmede bure, blev mindre kraftige og behændige og mistede deres hårvækst. Vi må passe på ikke at have det for varmt i vore værelser, ikke at krybe sammen ved kakkelovnen, de mennesker, der vænner sig til kold luft, bliver mindre hyppigt forkølede.

Hvad nu kosten angår, da går kulturfolkene mere og mere over til en kost, der består af franskbrød med smør, søde kager og slikkerier. Men det er en *vitaminfattig* kost. Kaffe, kager, smørrebrød, wienerbrød og franskbrød med smør — det er en masse menneskers eneste ernæring. Og dog, hvis De vilde prøve et halvt års tid at leve *udelukkende* af disse ting, døde De, så vitaminfattig er den som sagt. (Strejfede forbigående rationeringstiden, da befolkningen fik langt mere klidholdigt brød og denne omstændigheds indvirken på folkesundheden).

Seneca udtalte en gang: Kulturfolkene dør ikke, de begår selvmord, de slår sig selv ihjel. Jeg har i mange år sagt: Danskerne dør ikke, de begår selvmord — de æder og ryger og drikker sig ihjel. Jeg skal bevise Dem, at det ikke er overdrevent. I foråret 1917 anstillede vi et storstilet eksperiment i Danmark, der viste os sandheden heraf. — Det er rørende, så godt vi sørger for vore husdyr, svinene og køerne; hvedekliddet og kartoflerne giver vi svinene. Når de så har ødelagt fire femtedele af næringsværdierne, så æder *vi* svinene. Vi fortærer selv brændevinen, tobakken og kaffen, for at svinene ikke skal tage nogen skade. — Vi havde i 1917 kun 40 pct. af det sædvanlige korn tilbage. Man nedsatte da en kommission, der skulde udregne, hvorledes vi skulde bære os ad. Sammen med prof. Mølgaard fik jeg den opgave at finde ud af, hvorledes vi kunde klare os med hensyn til ernæringen. Jeg har aldrig været så glad som den gang. — Her blev der da Lejlighed til at anstille et eksperiment med tre millioner mennesker, ikke med en enkelt „særling", men med hele det danske folk. Vi havde valget mellem at slå enten *svinene* eller *menneskene* ned. I *Tyskland* lod man svinene leve, og menneskene slog man ihjel. *Her* tog man rugen, byggen og kartoflerne bort fra svinene, saa de måtte sulte ihjel. Svinebestanden gik ned til en femtedel. Franskbrødet blev praktisk talt afskaffet. Hvis De så vil sige, at De dog alligevel fik franskbrød den gang, så vil jeg svare: „Ja, ganske vist, men hvedeklidet blev så blandet i rugbrødet".

Og vi tog brændevinen væk. Det var et hårdt valg her. Men da det kneb, foretrak man dog alligevel brødet. Vi tog også ølket. England og Frankrig tog kaffen og tobakken, så var vi på *det* punkt, hvor vi skulde være. —

(Fortsættes.)

Spredt og samlet.

Vaccination. I den tyske rigsdag blev der den 3. marts 1922 holdt et foredrag mod vaccinationstvangen. Fru dr. Andrae (Kissingen), et ivrigt medlem af kvindeforeningen mod vaccinationstvangen, talte for en del rigsdagsmænd og læger om vaccination og loven herom og gjorde rede for de vægtige grunde, som gør, at denne lov maa betegnes som forældet og upopulær. I det følgende ordskifte deltog flere rigsdagsmænd og adskillige ansete læger bl. a. professor i hygiejne Grotjahn, direktøren for statsvaccinationsanstalten dr. Hinz, dr. Winsch m. fl.

Man var enig om at forkaste fysisk tvang som ulovlig og kravet om indførelse af en samvittighedsklausul efter engelsk mønster blev fremsat næsten uden modsigelse; selv prof. Grotjahn tilrådede den og mente, at staten bør yde erstatning, når vaccinationen medfører påviselig skade.

Dr. v. Niessen (Dresden) talte for nedsættelsen af en kommission, der skulde undersøge det videnskabelige og juridiske grundlag for vaccinationsloven, således som det allerede i 1911 blev besluttet af rigsdagen; og hans forslag vandt enstemmig tilslutning.

(Dresdner Anzeiger).
(Her efter »Veg. Frauenzeitung«).

Børnehjem. Som det sikkert er vore læsere bekendt har der i en snes år været et vegetarisk børnehjem i *Breslau*, oprettet af professor *Baron*. Fornylig har Veg. Warte bragt nogle uddrag af en årsberetning fra hjemmet, der nu har

været så længe i drift, at man har lov til at drage bestemte slutninger af børnenes levemåde.

Det viser sig da, at de næsten uden undtagelse har udviklet sig særdeles godt både i åndelig og legemlig henseende; dette er så meget mere betydningsfuldt som man må huske, at de børn, der her er tale om, er fødte enten lige før eller under krigen, altså under så ugunstige forhold som tænkes kan. De almindelige børnesygdomme har man ikke kunnet undgå; i det hele tyder beretninger fra flere sider på, at overfor disse sygdomme yder vegetarismen ikke noget absolut værn; men børnene kommer lettere over dem og slipper for de kedelige følgesygdomme.

Også i *England* er der et vegetarisk børnehjem i *Wallasey* ved Liverpool; det befinder sig forøvrigt i økonomiske vanskeligheder, men der gøres store anstrængelser for at skaffe de nødvendige penge til hjemmets drift. Hvis det må lukke, vil det blive et hårdt slag ikke alene for de forældreløse børn, som har hjemme der, men også for vegetarismen.

I *Danmark* er børnehjemsarbejdet som bekendt påbegyndt med stiftelsen af „Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond".

Der er jo ingen tvivl om, at vegetarisk levemåde vil give de bedst mulige resultater i et børnehjem, og det må meget ønskes, at der må komme fart i arbejdet for oprettelsen af et sådant. Vi opfordrer indtrængende til at sende bidrag, helst også tegne sig for faste årlige gaver. Kommer De uventet til penge eller skal De gøre testamente, da husk børnehjemsfonden. Bidrag sendes til Vegetarisk oplysningskontor, Brønshøj. Postkonto 282. *F—J.*

Mathilda Wrede (fangernes ven) og Vegetarismen. Til „Kvinden og Hjemmet" fortæller frk. Ingeborg Maria Sick bl. a. følgende om den berømte friherreinde Wrede:

Som den strenge vegetar, hun er, kan hun ikke nægte sig at fremhæve, hvor langt yndefuldere frugt- og grøntforretningerne tager sig ud med deres appelsiner, bananer, friske salathoveder og radiser, end de plumpe og lidt brutale slagterbutiker.

„Forresten er det ikke af æstetiske grunde, at jeg aldrig rører kød eller fisk, heller ikke af sundhedshensyn", siger hun og indrømmer endog, at smagen af kød er hende særlig tiltalende. „Jeg vil blot ikke være medskyldig i, at noget dræbes".

Så fortæller hun, hvor stor fristelsen var til at bryde dette princip, da hun paa inspektionstur oppe i ødemarken en vinteraften tog ind i et hus, hvor der kun fandtes gammelt og stivfrossent brød, ingen the eller kaffe, men derimod et dampende fad store, dejlige foreller, som folkene på en eller anden måde havde fisket i en våge. De satte det triumferende foran hende, og sulten som hun var, gav hun sig til at parlamentere med sig selv, fremhævede, at fiskene var dræbt, *før* hun kom, at de ikke var fangede for hendes skyld osv. Men den undskyldning kunde man jo *altid* lade gælde; den ophæver ikke *meddelagtigheden*, man gennem nydelsen går ind til. Og da hun havde tænkt sig lidt om, lod hun de andre spise forellerne, medens hun selv holdt et mere end spartansk måltid — med sit gamle frosne brød optøet i varmt, salt vand.

Den japanske regering er meget omhyggelig for borgernes velvære. For nylig har den udsendt en række hygiejniske forskrifter, som bliver gratis uddelt og opslået overalt. De lyder i korthed som følger:

— Gå meget i fri luft og i solskin! Gør gymnastik! Træk vejret dybt! Spis kun et måltid mad om dagen og da kun æg, grøntsager, frugt og mælk! Tyg maden godt! Tag varmt bad hver dag! Brug løst vævet undertøj, en let hat og rummelige sko! Gå tidlig i seng og stå tidlig op! Sov i et mørkt værelse for åbne vinduer! Hvil rigtig ud en dag om ugen! Gift Dem! Vær mådeholdende i nydelser af te, kaffe, tobak og spiritus.

Gaver. *Børnehjemsfonden:* „M. J." 7,00, Johs. Bruun, Taars, 2,00.

Mindesmærket for fru Johanne Ottosen: Louise Voigt 5,00 — ialt indkommen kr. 117,00, der er tilsendt indsamlingskomiteen i Skodsborg.

Foreningen: Joh. Jacobsen, Aunede, 7,00, Alf. Ørnstrup 5,00, Rasmussen, Ørtoft, 2,50, Holger Dige 2,00, bogbinder Marius Andersen 20,00, bogholder A. Rasmussen, Odense, 10,00, fru Valeur-Kyhn 2,00, Bruno Høse 1,00, Lyd. Jensen 1,00, Anna Ullerup 1,00.

Solblink: Heilmann 5,00.

Uddannelsesfonden: Wiene 10,00, bogbinder Marius Andersen 25,00.

Årsmødet 1922, *Frydenstrand søndag den 6. august.* Ifølge vedtagelse på sidste årsmøde og aftale med Ålborg afd. afholdes vort årsmøde iår på Frydenstrand sanatorium pr. Frederikshavn på den 3die nordiske sundhedsuges 1ste egentlige mødedag. Program etc. for årsmødet i flg. nr. Angående selve sundhedsugen er vi istand til at meddele følgende: Mødet åbnes den 5. aug. kl. 5½ og slutter den 11. kl. 11. Som talere kommer bl. a. tilstede: Overlæge *Ottosen*, red. *Saxon*, dr. *Henrik Berg*, kapt. *Jespersen*, dr. *Hindhede*, kommunelærer *Oluf Egerod*, dr. *Bang-Bjerregård*, lærer *Bergsten* og direktør *Olvik*.

Foruden foredragene bliver der forskellig underholdning og udflugter, spørgetimer m. v. I det hele bliver det et stort og meget interessant program, som skal gennemføres.

Nyt fra Råstrup kursted. Læg mærke til den nye annonce fra kurstedet. Dr. Liebmann fra Turø, der stiller sig venligt overfor vegetarismen, er ansat som tilsynsførende læge. — Samtidig er badeafdelingen bleven udvidet og moderniseret, idet der er indlagt lysbade, hvis betjening forestås af lederen af og sygeplejersken ved Svendborg lysbadeanstalt. (Udd. efter Skodsborg Sanat. methode.) — Frk. Anna Ullerup vil herefter sikkert også iår få fuldt hus.

Vegetarisk sanatorium. Vi henleder opmærksomheden på annoncen fra et nyt vegetarisk sanatorium i Tyskland. Lederen skriver til os, at det skulde være et lærested for en reform af vor levevis, en planteskole for en religiøst uddybet fredsbevægelse og et samlingssted for vegetarer af alle nationer. — Prospekt sendes på forlangende.

Fra arbejdsmarken.

Hr. S. M. Breckwoldts foredrag om *„vegetarismen som slægtens løftestang"* i Københavns afdelingen den 24. april var ikke noget langt foredrag, men det blev efterfulgt af en langvarig discussion, under hvilken næsten alle de tilstedeværende forblev fuldt interesserede indtil det sidste.

Roskilde. Den vegetariske udstilling her efterfulgtes af et kursus, som blev ledet af fru *Ludovica Nilsson* i dagene 28., 29. og 30. marts; ialt 15 deltagere; den sidste aften var der fælles aftensbord i højskolehjemmet for 27 — et flot bord med 22(!) forskellige retter. Alle var vel tilfreds og vort medlem, herr *Jens Nielsen*, der har ordnet hele fremstødet i Roskilde og personlig afholdt de ret betydelige udgifter, takkede fru Nilsson for hendes opofrende arbejde. —

Dr. Hindhede har ligeledes talt om „Paradis på jorden" for ca. 200 tilhørere; så der er nu forhåbentlig gjort en god begyndelse til en vegetarisk bevægelse i Danmarks gamle hovedstad. *Gid den må voxe og blomstre!*

Møder og lign.

Københavns afdelingen. *Mandag den 12. juni kl. 7*: Kommunelærer cand. phil. *Oluf Egerod* og hr. assistent *Fr. Madsen* taler ved talerstenen i fælledparken.

Fredag den 23. juni kl. 6 eller senere mødes vore medlemmer med venner på Albert Johansens landsted til *Sct. Hans-Fest*, Vanløse Allé 4, linie 13, stoppested ved stedet (Godthåbsvej 139). Madpakke medbringes. En portion jordbær kan købes på stedet. I tilfælde af regn kan alle få tag over hovedet. Stor tilslutning ønskes. Musikalske medlemmer bedes også give møde. Ifjor og iforfjor tilbragte vi med *tak* en fornøjelig aften samme tid og sted.

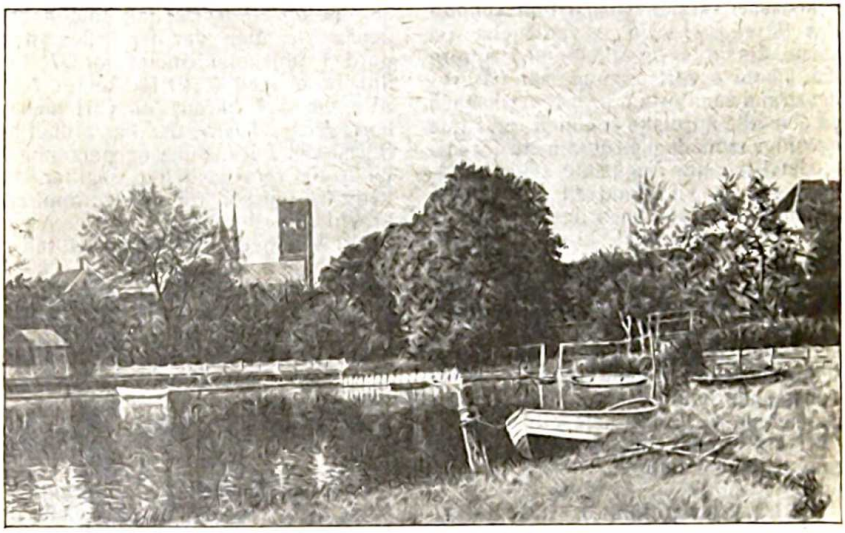
Mandag den 26. juni kl. 8: Stort frugthenkogningsmøde i K. F. U. K., Lille Kannikestræde 5.

Mandag den 10 juli kl. 7: Hr. repræsentant *Aage Psilander* og hr. assistent *Fr. Madsen* taler ved talerstenen i fælledparken.

Mandag den 24. juli kl. 7: Hr. repræsentant *Aage Psilander* m. fl. taler ved talerstenen i fælledparken.

Holbæk. Den 20.—21. maj holder husmoderforeningen udstilling her. Vort derboende medlem hr. prokurist H. Cohn har taget initiativet til, at vegetarismen får den fremskudte plads, som den bør have, ved udstilling, litteratursalg, foredrag o. s. v.

Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond.



Mich. Larsen: Fra Ribe. (Akvarel).
størrelse 61 cm × 97 cm

Til fordel for børnehjemsfonden bortloddes den ovenfor gengivne akvarel. (Værdi 350 kr.).

Mange af vore medlemmer kunde sikkert ønske at erhverve dette smukke kunstværk af vor afdøde fører og vil tillige gærne bidrage til, at det vegetariske børnehjem snart kan rejses som et værdigt mindesmærke og som udtryk for vor store taknemmelighed mod den opofrende læge, som grundlagde den vegetariske bevægelse i Norden.

Lodsedler à 1 kr. fås

i København:

Vegetarisk Oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj. (Postkonto 282), Telefon: Godthåb 3492 x.

Nordisk Sundhedforlag, Istedgade 7, Telefon: Vester 3509.

I Provinsen:

Hos lokalafdelingernes bestyrelser.

Lodtrækningen foregår i december måned, og resultatet meddeles i „Solblink" for den 15. decbr. Lodsedler sendes mod indsendelse af beløbet + porto.

ANNONCER

Husholderske søges.

Til et vegetarisk Hjem med 4 Børn, der nylig har mistet deres Moder, søges en kvindelig Hjælp, der med Hjælp til Vask o. l. vil udføre Husmoderens Arbejde. Godt Værelse og god Løn. Boghandler Wiene, Ahnevej 4, Tlf. Hellerup 1278.

Som kogejomfru,

kokkepige eller husbestyrerinde søger godt uddannet, velanbefalet svensk ung pige plads. Bill. mrkt. E. L. til Solblink.

Roligt Landophold

i smukke Omgivelser nær Kbhvn. Vegetarisk Kost kan faas. Fru *Stamer*, Skovvej 7, Gentofte. Tlf Ordrup 610.

Sommerlejlighed tilleje.

4 Værelser, Pigek., Køkken, Vand og Gas. Smuk Udsigt. ½ Times Gang til Vedbæk St. — Event. Helaarsbeboelse.
Fru Ingeborg Jørgensen, Nyvang pr. Vedbæk.

Min lille Dreng,

12 Aar, vil gerne paa Landet i Sommerferien; findes der en Vegetarfamilie, som vil have ham, eventuelt for et mindre Vederlag, bedes man venligst sende et Par Ord derom til Postbud E. Solkær, Nørrebrogade 8, Kbhvn. N.

Vegetarisk Sanatorium.

Witzenhausen a. d. Werra (mellem Göttingen og Kasel).
Faste- og Regenerationskure.
Dr. med. *O. Buchinger.*

I. P. Müllers Sandaler,

aabne og lukkede, til bare Fødder og til Strømper, bestilles bedst hos undertegnede, der har direkte Forbindelse med Fabrikken. Forsendes overalt pr. Efterkrav. Opgiv Nummer eller send Omrids af Foden med Bestilling til E. Solkær, Nørrebrogade 8, Kbhvn. N.

Hallo! Se her!

En ung Gartner og Husflidsmand søger Plads hos oplyste Mennesker under gode Forhold og hvor Vegetarismen praktiseres. Pladsen kan tiltrædes til 1. Juli.
Marius Mortensen. Adr.: Gartner Petersen, Orebyvej, Saxkøbing.

Strømper, Undertøj, Forfødninger.

Jydsk Trikotageudsalg & Maskinstrikkeri
Skindergade 15, G. Björck.
Medlemmer Rabat.

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg)
Vegetarisk Kost, Lysbade og andre Bade. Behandling og Massage efter Skodsborg Metoden gives af Sygeplejersken og Indehaveren af Lysbadeanstalten i Svendborg. — Patienterne tilses af Dr. Liebmann, Turø.
Moderate Priser.
Anna Nielsen Ullerup.
Tlf. Svendborg 755.

Rationel Ernæring og Madlavning af Fru *Johanne Ottosen*, Skodsborg.

Tredie meget forbedrede Udgave med Opskrifter paa over 1100 forskellige Retter samt et særegent Afsnit om Børneernæring, Svangerskabsdiæt, Diegivningsdiæt, Sygediæt for Mavekatarrh, Sukkersyge, Gigt o. s. v. af Overlæge *Carl Ottosen*. Over 600 Sider. Rigt illustreret. Pris heftet: Kr. 12,50, indb. Kr. 14,00.

50 vegetariske Retter til Frokost, Middag og Aften af Fru *Mary Johansen*.
Pris 50 Øre.

Vejen til Sundhed af Overlæge *Carl Ottosen*. Anden meget forbedrede Udgave. Henved 400 Sider. Rigt illustreret.
Pris heftet 5 Kr. — indb. 6 Kr.

Vort Undertøj af Overlæge *Carl Ottosen*.
Pris 75 Øre.

De seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole, en Vejledning for Mødre og Lærerinder. Pris heftet Kr. 2,75.

Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse, en Vejledning for Forældre og Lærere. Pris heftet Kr. 2,75.
Begge de ovennævnte Bøger er skrevne af Kommunelærerinde *Elna Panduro* og gennemset af Læge *Olav Benedichtsen*, Dr. med. Frk. *H. Reinhard* og cand. theol. & mag. *V. Balslev*.

Lægernes Vildfarelser af Kommunelærer, cand. phil. *O. Egerod*. Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter Nr. 22.
Pris 75 Øre.
Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, København B.

Vegetarisk Restaurant,
Løvstræde 8, 1.
Telefon Byen 7419.
Morgenservering, Frokost og Middag,
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde.
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

Skodsborg Badesanatorium

(Ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-dietetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang Ill. Prospekt.

„Sana“ Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**
Saftpriserne nedsatte.
Smallegade 17. Kbh. F.
Telefon Gth. 682 x.
Medlemmer Rabat.

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

Fin Gemmefrugt.
Smuk og holdbar „Cox orange“, „Nonnetit“, „Filippa“, „Bismark“, forskellige Reinetter o. s. v. leveres fra 30—35—40—45 Øre pr. Pund.
Madsens Frugtplantage, Haastrup St., Fyn.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

FYSISK KURANSTALT
Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:
St. Kongensg. 36-38. Kbhvn. K.
Telf. 9656.
—— Forlang Prospekt. ——

Telefoner Central 96 56 96 57 96 58

A/S Sanafer

Telefoner Central 96 56 96 57 96 58

St. Kongensgade 36-38

I. **Kolonialafdeling:** Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diætetiske Præparater m. m.
II. **Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler** af enhver Art.
Medlemmer Rabat.

Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*



Altid friske Specialiteter for Vegetarer, Sukkersyge og Afholdsfolk.
— Medlemmer Rabat. —
Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.
— Aaben hele Ugen. —
Specialforretningen „SANA“, Skindergade 28. — Kbhvn.
—— Telefon 5650. ——

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side.
Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.
Abonnementspris: 4,30 kr. aarlig. Kan bestilles paa alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.