VEGETARISK TIDSSKRIFT

19. ÅRGANG - 15. JANUAR 1925 - NUMMER 1

Indhold: Adresser. — Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende. — Spredt og samlet. — Vegetarisk uddannelsesfond. — En vegetars cykletur til Oxford. — Nogle kendsgerninger om vaccination og kopper. — Annoncer.

Adresser:

Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj, Kbh., telf. Gothåb 2573. Postkonto 282.

Landsforeningen Dansk vegetarisk forening, formand og kasserer: kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, adr. som Veg. oplysningskontor.

Vegetarisk tidsskrift, *redaktion:* Oluf Egerod (adr.som ovenst.) og St.Fink-Jensen, Usserød, Kokkedal. *Expedition:* Oluf Egerod og lærer N. A. Vodder, Ingerslevsgade 112[4], Kbh. B., telf, Vester 6128 y.

Vegetarisk bibliotek, stud. med. E. Vodder, adr. ovenst.

Københavns afd., forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, st. Kbh. B., telf. Vester 3509.

Odense afd., direktør P. Chr. Hansen, lysbadeanstalten, V. Stationsvej.

Sydfyns afd., overmontør C. Beyer, Lindegårdsvej, Svendborg.

Vejle afd., bademester Fr. Frederiksen, lysbadeanstalten, Orla Lehmannsgade.

Århus afd., fru Frida Hansen, Nørre allé 30.

De spredtboendes afd., adr. som Veg. oplysningskontor.

Medlemskontingent alle afd., 7, 5 og 3 kr. for henholdsvis ægtepar, enkelte medlemmer og unge mennesker under 20 år. Indmeldelser i alle afd. modt. af Veg. oplysningskontor. Benyt postkonto 282.

Vegetarisk litteratur af enhver art fås fra Veg. oplysningskontor eller hos ovennævnte afd. af D. V. F. Forlang gratis fortegnelse.

Foreningsmeddelelser.

Nytårsfest afholder Københavns afdelingen i K. F. U. K. — St. Kannikestræde 19, 1. — i nogle udmærkede lokaler søndag den 18. januar kl. 7 aften, hvortil medlemmer med venner herved indbydes. Se nærmere herom under „Møder og lignende". Man bedes agitere for stor tilslutning.

Fru Maja Angelo, der en lang tid har været læge ved Furuly helsehejm i Norge, har nu overtaget en praksis i Zittau i Tyskland (Neustadt 35).

Gaver. *Foreningen:* E. Grubb kr. 5,00, L. Pedersen, Havnegade kr. 5,00. *Uddannelsesfonden:* Hansen, Døjringe kr. 3,00, Fru B. M. Petersen kr. 2,00, A. Schiøtt kr. 10,00, Meschevik kr. 100,00. Tak!

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Nytårsfest søndag den 18. januar 1925 kl. 7* i K. F. U. K. — Indgang: Store Kannikestræde 19[1], for medlemmer med venner. Landsforeningens formand, hr. cand. phil. *Oluf Egerod,* vil tale. Der vil blive oplæsning, musikalsk underholdning m. m. og selskabeligt samvær. Under

serveringen vil 1 kop chokolade kunne fås for 40 øre, 1 kop frugtte for 25 øre og 1 kop kogt vand for 25 øre. Brød dertil 20 øre pr. stk. Til dækning af salleje m. m. tages 50 øre i entré for voksne og 25 øre for børn.

Mandag den 23. februar kl. 8 i Nordisk sundhedsforlags lokaler, Istedgade 7, tæt ved hovedbanegården, afholdes den årlige, ordinære generalforsamling med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab, valg af bestyrelse m. m. og eventuelt. Efter mødet selskabeligt samvær.

Torsdag den 26 februar kl. 8: Dr. frk. *Regine Grønberg-Petersen* taler i K. F. U. K. — ungdomssalen — indgang Lille Kannikestræde 5, om: *Vaccinationsspørgsmålets oprindelse og videre udvikling.*

Århus afdelingen afholder *generalforsamling tirsdag den 24. februar kl. 8* på Århus lysbadeanstalt, Nørre Allé 30. Dagsorden: Regnskabsaflæggelse, valg, beretning, eventuelt. Efter generalforsamlingen selskabeligt samvær hos direktør Hansen. Alle er velkomne!

Afdelingen påtænker at afholde en udstilling med foredrag o. s. v. Tid og sted for denne bekendtgøres i de lokale blade.

Sydfyns afdl. afholder sin årlige *generalforsamling søndag den 25. januar kl. 3 eftm.* hos formanden, Lindegårdsvej 4, Svendborg. Efter generalforsamlingen selskabeligt samvær med te og smørrebrød, oplæsning etc. Alle medlemmer indbydes venligst. Bestyrelsen.

Spredt og samlet.

Billig Naturkost von *H. Volchert-Lietz.* 5. verbesserte Auflage (1—5 Tausend) 1 Teil Petershagen 1924/25. Pris 3 kr.

Vi henleder vore tysklæsende medlemmers opmærksomhed på dette skrift. Den gamle opfattelse, at næringsmidlerne skal koges for at kunne optages af den menneskelige organisme er, som erfaringen forlængst har vist, selvfølgelig en misforståelse, tværtimod betyder kogning, bagning o. s. v. en forringelse af næringsmidlerne. En anden sag er, at vore tænder og tarme er blevne så degenererede, at en findeling af de rå fødemidler gøres nødvendig; hertil og til fødens sammensætning giver dette skrift anvisning.

Vort fælles Maal af *N. A. Vodder,* København 1924. I dette lille gode skrift fremsætter forfatteren sine smukke og ideelle tanker om, hvad vi alle bør kunne samles i enighed om at fremme; ligeledes peges på de hindringer, der er tilstede for at nå det fælles mål: at skaffe en bedre menneskehed på vor klode. De fremsatte tanker vil utvivlsomt vinde genklang hos de allerfleste vegetarer, både når det drejer sig om den egentlige vegetariske ernæringsmåde, og når det gælder fredstanken, skoleforhold og en række andre sociale forhold af vidtrækkende betydning; men selv om man et eller andet sted ikke helt kan dele forfatterens synspunkter, føler man sig dog påvirket af den dybe idealisme, som gennemlyser hele dette skrift.

Min hjemmekur af *O. Olvik.* 5. oplag. (18—24 tusind.) Bergen 1924.

Man får et godt indtryk af, hvilken indflydelse naturlæge Olvik må have haft i sit hjemland, ved at denne bog nu er trykt i 24000 expl. Denne nye udgave af bogen er i mange henseender også en meget forbedret udgave; vi kan således trygt anbefale bogen, når det gælder at finde og bruge et af de mange midler mod sygdomme, som den rene naturlægekunst har til sin rådighed; anvisningerne — både de almindelige og de særlige — er i enhver henseende klare og fortrinlige; de i bogen trykte billeder (der formelt er rædsomme) giver god vejledning med hensyn til anvendelsen af de forskellige pakninger og vandbehandlinger.

Derimod beklager vi, at der også i denne udgave af „Min hjemmekur" er tilføjet en række homøopathiske mediciner. Hvad man end kan mene om homøopathien — med naturlægekunst har den intet at skaffe. Forfatteren er også selv klar herover og gør udtrykkelig opmærksom derpå i bogen; men så havde det dog været bedre at udelade disse ting, der i virkeligheden forringer bogen som vejledning i naturlægemetoden. *F.-J.*

VEGETARISK TIDSSKRIFT

19. ÅRGANG 15. JANUAR 1925 NUMMER 1

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSHAVENDE), RØDKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENHAVN OG FULDMÆGTIG ST. FINK-JENSEN, USSERØD, KOKKEDAL.

Vegetarisk uddannelsesfond.

Uddannelse af en læge efter vore principper. — Nødvendigheden deraf. — Ofret derfor.

Vi vegetarer og tilhængere af naturhelbredelsesidéen er så inderligt dårligt stillede, når vi ønsker et lægeråd. Erkendelsen heraf førte i 1919 til oprettelsen af Vegetarisk uddannelsesfond, der bl. a. skulde hjælpe til uddannelse af en læge, der vilde virke efter vore idéer. Der meldte sig en ung mand, som forlod en god stilling og begyndte at læse til studenterexamen. Nu er han godt igang med lægestudiet. Fra 1/1 1920 er der ydet ham som

lån 600 kr. årligt.

Nu er kassen tom, og den unge mand er midt i studiet. *Kan* vi løbe fra vore forpligtelser på halvvejen? Jeg ved godt, der er bidragydere, der er blevet utålmodige og synes, det varer for længe. Men mindre end

ti år

kan vi dog ikke regne med. Først 2 år til studenterexamen, så 6—7 år til embedsexamen, og så begynder jo først den egentlige uddannelse. Lægeexamen er jo blot nødvendig af hensyn til autoriteterne. Efter den må der et par års uddannelse til på

udenlandske sanatorier

o. dsl. Så først tør vi regne uddannelsen for foreløbig afsluttet. Vi må altså regne med en 5—6 år til, altså en

3000—3500 kr. endnu,

som et lån til én, der vil gøre sit til at hjælpe os ud af

en vanskelig situation.

Er vi da i en sådan situation? Hvem har ikke prøvet en sådan? Selv om vi kender det teoretiske grundlag for naturopatien, har vi dog hver for sig ikke uddannelsen og erfaringen. Vi vil da gerne i givet tilfælde tale med

en læge, der forstår os,

som vi derfor har tillid til. Hvad nu i øjeblikket? Ja, der findes jo i København og omegn læger, der mere eller mindre kan og vil forstå os, og som er til at tale med. Men de er gærne så optagne af andet arbejde og så vanskelige at få fat i, at man må henvende sig til

en anden læge.

Man tager måske den nærmeste læge. Han kommer rygende på p[i]be og er noget stor på det. Han undersøger og undersøger, men da ha[r]

ingen diagnose

kan stille, kan han *ingen behandling* ordinere, og ordinerer han e[n] sådan, kan man ikke følge den. Man er ligevidt. Han hører så, m[an] er vegetar. „Nå ja," siger han så (det er udelukkende personlige exemple[r] jeg refererer), „så er det jo intet under, barnet er sygt." Og så følger e[n]

forelæsning mod frugt

og deslige. Barnet kommer på hospitalet. Man taler med den vag[t] havende læge, beder ham ikke bruge medicin, spørger, om bade etc. diæt ikke kunde hjælpe. Svar: „Så kunde man jo lige så godt væ[re] homøopat". — Manden har altså

intet begrebet.

Lægerne kan stadig intet gøre, fordi de ikke kan finde sygdommen[s] navn. De nøjes så med at „stille feberen" med

gift,

fremskynde hjerteslaget med gift, punktere rygmarvskanalen — tro[ede] bøn om at lade være. Ellers enes de om at være hovne eller

rådvilde,

og da de endelig finder sygdommen, „er det forsent". Havde man tide kunnet få fat på en autoritativ læge med vore ideer, var resultat[et] måske blevet et andet, det hele ialtfald ikke så pinligt.

En anden gang kommer man i forbindelse med en læge, der flere år har været knyttet til en vor bevægelse nærstående institution. Så må man da møde forståelse! Jo vel. Barnet, 17 mdr., har hav[t] betændelse. Ordination: Antipyrin. Man opponerer, forespørger om b[ad]pakning etc. ikke var bedre.

Hånligt svar,

nedrakning af Mich. Larsen, taktløse spørgsmål, om man ikke tror videnskabens resultater, hvad man egentlig er, at man tør opponere, [og] man da tror på, at gud helbreder, hvis man da tror på en gud, o. s. o. s. v., men at forresten antipyrin i dette tilfælde ikke var nødvendig[t] men der var intet andet at gøre, ellers vilde lægen have gjort alt at få barnet på hospital for at redde det fra de uforstandige forældr[e] og han sluttede så med følgende

grusomme salve:

„Det er godt, De ikke har ansvaret for flere børn!" — fordi man fo[r]trækker vandbehandling for antipyrin.

Meget pinligt!

Det er jo ikke det, man henter læge for!

Jeg husker en læge, der kynisk erklærede, at vaccinationen vilde han ikke undvære — fordi han

tjente flere hundrede kroner

årligt ved den!

En af mine bekendte triumferer en dag. Nu har deres huslæge — en kendt overlæge — sagt, at deres 3-årsdreng virkelig

må begynde at spise kød,

ellers kunde han få nogle af de sygdomme, vegetarbørn let får p. gr. af mangel på vitaminer! Sådan taler jo den blinde om farverne!

De fleste af os kan jo supplere disse, især i øjeblikke, hvor man trænger til gode råd, pinlige oplevelser med flere, kan forlælle, hvorledes man kaster medicin væk, man for skams og fredens skyld tager imod, hvorledes man får større og større

lede ved og foragt for

en stand, der slås mod bakterier som mod vejrmøller, tror på, at man bør pine dyr for tilsyneladende at hjælpe mennesker, vil helbrede ved gift, vil forebygge sygdom ved sygdom og selv ligger under for alle de nydelsesgifte, der bl. a. holder menneskeheden nede i sygdomme og degeneration. Man siger, det bliver dog efterhånden bedre. Ja, hist og her skal man kunne træffe en læge, der er til at tale med. Men det vi

trænger til er én, der ved besked,

kan råde, vejlede og hjælpe os. Nej, ikke én, mange. Men én er begyndelsen. Understøttelsen er lån, der kan komme andre tilgode senere.

Kan vi være bekendt, at standse understøttelsen på halvvejen?
Kan vi for vor egen skyld undlade at bidrage til uddannelsen?
Det er jo

hjælp til selvhjælp!

Tag da vel imod de indbetalingskort, der om kort tid udsendes!
Tegn Dem for

bidrag

engang for alle eller for årlige.

Betænk uddannelsesfondet i

testamentet.

Mange gange 2 eller 5 kr. bliver til de tusind.
Men hvem giver strax 1000 kr.? Tænk, handl, og gør det

strax!

Vi har

intet Rockefellerinstitut

at gå til, fordi vi ingen videnskabelige skændselsgerninger har at udøve.

Vi har kun os selv, men vi kan løse opgaven, hvis

vi vil!

Oluf Egerod.

En vegetars cykletur til Oxford.

Jeg startede tirsdag morgen den 12. aug. kl. 3 og kørte over Sjælland og Fyen og nåede Fåborg kl. 3 efterm. Færgen til Mommark gik kl. 7 og kl. 9,15 var jeg i Sønderborg. I en lille restauration med værelser fik jeg logi for natten. 179 km.

Da jeg vågnede onsdag morgen, styrtede regnen ned Kl. 9 var jeg startklar, og da var regnen også ved at høre op. Jeg nåede grænsen lidt før 12 og passerede denne uden synderlig vanskelighed. Kun gjorde den tyske vagtpost ophævelser, fordi jeg havde en pakke rosiner. Det var toldpligtig vare, men da jeg forklarede ham, at det hørte med til min forplejning, slap jeg fri. Jeg passerede derefter Flensborg, Schleswig og Eckernförde og nåede om aftenen en lille by, Neudorf, 19 km før Kiel, hvor jeg hos en bonde fik lov at sove i høet. 101 km.

Torsdag morgen kørte jeg kl. 6 og nåede snart broen over Kielerkanalen, hvorfra der var en henrivende udsigt. Langt neden under mig sejlede skibe afsted. Jeg passerede Kiel, Neumünster og Bramstedt og nåede kl. 3 om eftermiddagen Hamburg. Jeg fandt med lethed Neuerwall 13, hvor en af de veg. restaurationer i Hamburg har tilhuse. Min cyke blev anbragt i et værelse, hvor 3 mennesker var beskæftiget med at pille grøntsager, da den ej stod sikker nede i passagen. Man ma passe på som en smed, at ikke ens ejendele skal forsvinde. Fra restaurationens åbne veranda var der en dejlig udsigt over rådhuset og pladsen foran samt over Binnenalster og Aussenalster. Selve lokalet var flot udstyret, bl. a. med et lille springvand på det runde bord i midten, i hvilket en nøgen kvindeskikkelse blev samtidig belyst og oversprøjtet med vand, symbolet på luft, lys og renlighed. Jeg spiste middag med 3 retter mad og ovenpå kaffe med 2 stkr. brød, altsammen for 1,45 mark. Kl. 6,30 fortsatte jeg til Harburg, hvor jeg i et „Gasthaus" fik natlogi for 1 mark. Jeg lå på en divan med et par hestedækkener over mig. 123 km.

Fredag morgen kl. 8 kørte jeg fra Harburg og nåede Bremen kl. 4 efterm. Her gik jeg ind i en frugtforretning og købte tomater. Jeg fik lov at sidde nede i køkkenet og spise. Hele dagen regnede det, men om aftenen blev det smukt måneskinsvejr, og dette kom mig godt til hjælp, da jeg først stoppede op kl. 9 aften i Wildeshausen, hvor jeg fik et værelse for 2,50 mark. 147 km.

Lørdag morgen startede jeg kl. 6,15 og passerede nu en mængde æbletræer, hvis frugt var meget sur, så jeg fik tårer i øjnene ved at spise af dem. I Kloppenburg spiste jeg frokost i huset hos en snedker, hvor jeg havde banket på og bedt om vand. Derefter kom jeg gennem Werlte og Sögel og kørte så forkert, så jeg kom til Kluse istedetfor til Lathen. Det blev så ad en omvej, jeg naaede denne by, og derefter kom jeg til Haren, hvor vejen drejede af mod grænsen, som jeg passerede ved 5-tiden. Forinden havde jeg fået selskab af en hollandsk skipper, der var på vej hjem, og han gav mig et lille

kursus i hollandsk. Skipperen viste mig vej til en café, hvor jeg kunde spise mit brød, og hvor jeg fik vejledning om, hvorledes jeg kunde finde vejen til Emmen. Jeg kom til denne by ved 8-tiden om aftenen og fik et værelse på et hotel. Jeg havde nu på 5 dage kørt 700 km. Det havde varet noget længere, end jeg havde beregnet. Men det regnede meget, så vejene var tunge at køre på.

Jeg kørte så fra Emmen søndag morgen og kørte uden noget videre ophold til mandag middag kl. 2, da jeg nåede Rotterdam. 245 km. Jeg hvilte kun 2 timer i skoven om natten. Hele søndagen havde jeg modvind og mandag formiddag voksede den til brandstorm. Kort før Rotterdam, hvor vejen gik over en mose, blev jeg overrasket af heftige regnskyl, så jeg var ganske gennemvåd ved ankomsten til Rotterdam. Damperen til England gik om aftenen kl. 8. Jeg gik strax i seng og sov den retfærdiges søvn til kl. 5 tirsdag morgen, kun afbrudt et par gange om natten, da een af mine 3 kahytskammerater, en Schweizer, måtte op og ofre til havets vrede guder. — (Ved vejen mellem Utrecht og Rotterdam kom jeg forbi mange frugthaver, hvor træerne bugnede af frugt. Jeg bemærkede, at man hentede gytje ude ved floden og kørte det ind og anbragte det på jorden omkring træerne.) —

Kl. 10 var damperen i Gravesend, hvor der var paskontrol og toldundersøgelse, og så op i toget til London, og kl. 12 befandt jeg mig på gaden udenfor Victoria Street station. Det varede 1½ time at finde vej ud af London, og kl. 8 befandt jeg mig ved målet: arbejderhøjskolen Ruskin College i Oxford.

Mit ophold her varede til søndag den 31. aug. Denne dag var jeg i sadlen kl. 4 morgen og kl. 10 var jeg i London, som jeg kørte igennem uden ophold fra nordvest til sydøst. Kl. 2 var jeg atter ude af London og standsede først kl. 7,30 aften i en by, Charing. Mit kilometer-ur, som om morgenen i Oxford stod på 1050 km, var nu kommet op på 1240 km. Det var den længste dagsrejse under hele turen, men vejene er jo særlig fine i England.

Mandag den 1. septbr. kørte jeg fra Charing ud til Folkestone og derfra langs med kysten op til Dover. Fra Folkestone gik vejen i en så stærk stigning, at jeg her måtte bruge apostlenes heste, men da jeg endelig var kommet op på toppen, havde jeg nedadbakke de næste 8 km, lige ind til Dover. Hertil ankom jeg kl. 10, og kl. 11 gik damperen til Ostende, som nåedes kl. 3. I Belgien har man skat på cykler og en nummerplade skal være anbragt på forgaflen. Da jeg nu ingen havde, gjorde betjenten i toldbygningen vrøvl, og det varede ¾ time, inden jeg fik lov at slippe fri, uden at være afkrævet noget. Jeg fortsatte fra Ostende kl. 5,30 og kom gennem Brügge til en lille by, Maldegem, hvor jeg blev for natten. 93 km.

Den næste morgen, den 2. septbr., kørte jeg gennem en by, Ecloo, ved 9-tiden, da jeg mødte et ligtog. Der var her den mærkelighed, at man ej havde ligvogn, kisten blev båret på skuldrene, hvad der vistnok var en særlig ære mod den afdøde. Fra Maldegem til Gent var der kun 43 km, og hertil kom jeg kl. 10 form. I Gent var en

kooperativ verdensudstilling, som jeg vilde besøge, hvorfor jeg blev i byen til den næste dag, onsdag den 3. septbr. kl. 2, da jeg fortsatte mod Antwerpen, hvortil jeg ankom kl. 8. I forsamlingsbygningen fik jeg af en tjener adressen på et billigt natlogi. 57 km.

Torsdag den 4. kørte jeg fra Antwerpen kl. 9. Kl. 11,30 nåede jeg grænsen til Holland. En time senere satte jeg mig i grøften for at spise. Jeg havde knapt fået smurt smør på det første stykke brød, da en hund kom hen til mig. Han var også sulten. Og så spiste vi omkap, men da jeg prøvede på at give ham et stykke uden smør, spyttede han det ud igen. I løbet af torsdagen passerede jeg tre floder pr. færge: Maas, Rhinen og Lek. På færgen over den sidstnævnte flod var der en ældre dame, der betragtede mig og cyklen meget interesseret. Jeg havde nemlig et lille dansk flag hængende under styret. Til sidst tog hun mod til sig og tiltalte mig på fransk, hvad jeg ikke forstod. Så prøvede jeg med engelsk, men så var det hendes tur at melde pas. Men tysk kunde vi begge, og så fortalte jeg hende, hvorfra jeg kom, og hvor jeg agtede mig hen, og at jeg vilde blive i Utrecht om natten. Jeg viste hende en adresse, jeg havde, nemlig „Pomona", Westerstraat, men jeg var bange for, at jeg ikke vilde nå dertil før lukketid. Hun fortalte mig så, at hun netop boede i Utrecht og nu var på vej hjem, endvidere, at hun udmærket kendte „Pomona", men, føjede hun til, „det vil jeg sige Dem, at De får ikke noget kød der." „Det er netop derfor, at jeg skal derhen," svarede jeg. Endvidere oplyste hun mig om, at det ikke var en restaurant, som jeg havde tænkt mig, men et helt hotel, så der var ingen fare for, at de vilde have lukket, før jeg nåede derhen, selv om klokken nu var blevet 8 aften. Kl. 9 nåede jeg Utrecht og fandt snart „Pomona", en stor flot bygning med 6 etager med 60 værelser, 2 spisesale, elevator, der førte helt op til taget, hvorfra der var en flot udsigt over byen. Paa værelserne var der telefon, der også kunde bruges som ringeklokke, hvis man ønskede at blive vækket en bestemt tid om morgenen. 131 km.

Fredag morgen vågnede jeg ved, at regnen styrtede ned. Efter at have spist en solid frokost, startede jeg kl. 10 mod Almelo i Østholland. Jeg havde af en af deltagerne i Oxford fået en adresse på en fagfælle i Almelo, og ham vilde jeg besøge. Jeg blev hjertelig modtaget, da jeg om aftenen kl. 8 nåede byen og blev hos ham om natten. 130 km.

Lørdag morgen kl. 9 kørte jeg fra Almelo til en anden by, Stadskanaal, hvortil jeg nåede kl. 4 om eftermiddagen. En af mine medpassagerer på damperen fra Rotterdam til London var en hollandsk skolelærer fra Stadskanaal. Inden vi skiltes i London, inviterede han mig til at besøge sig på hjemvejen, hvad jeg altså nu gjorde. Han og hans unge kone modtog mig så venligt, som om jeg havde været en gammel bekendt, og jeg sov den nat særlig godt i deres gæstfrie hjem. 92 km.

Søndag morgen kørte jeg så den times vej, der var til den tyske grænse, som jeg passerede, og vilde derefter køre en genvej over

heden for at spare tid, hvad der medførte en forsinkelse på 3 timer. Der var nemlig mange steder oversvømmelser som følge af den vedholdende regn, og det var meget vanskeligt at komme fremad. Et gode bragte det dog med sig, idet jeg nemlig derude i ensomheden på den oversvømmede eng kunde smide tøjet og få en forfriskende dukkert, hvad der ikke havde været muligt i Holland, skønt der ellers er vand nok, men det bliver kun brugt til at sejle i. Jeg nåede så sent på aftenen til Wildeshausen, hvor jeg for at spare pengene sov i skoven om natten med rygsækken under hovedet. 123 km.

Kl. 5 mandag morgen kørte jeg videre og nåede Bremen kl. 10, hvor jeg atter hjemsøgte den samme frugtforretning som på udturen. Jeg nåede Hamburg om aftenen kl. 9 efter at være bleven godt gennemvåd af en tordenbyge, som indhentede mig 30 km før Hamburg. I fagforeningshusets hotel sov jeg om natten. 164 km.

Tirsdag form. spadserede jeg lidt rundt i byen og befandt mig kl. 12 igen i veg. restauration, Neuerwall 13, hvor jeg for anden gang spiste middag. Kl. blev så 3 før jeg igen var paa vej ud af byen. Om aftenen kl. 8 stoppede jeg op i en lille kro 3 km før Neumünster, hvor jeg sov om natten. 64 km.

Onsdag morgen startede jeg i et forrygende blæsevejr og kørte dels med side- og dels med modvind gennem Neumünster (hvor stormen havde væltet et træ, der lå tværs over vejen), Kiel, Eckernförde, Schleswig og Flensborg og passerede grænsen ved Kruså kl. 8 aften og nåede Sønderborg kl. 10, hvor jeg tog ind samme steds som på udrejsen. 167 km.

Torsdag morgen kørte jeg i godt vejr og fin medvind til Mommark og nåede lige til færgen, der gik kl. 8,35. Fra Fåborg gik det kl. 10,30 til Nyborg med ankomst kl. 1. Færgen over Store-bælt gik kl. 1,30, og så startede jeg kl. 3,30 og kørte videre til Ringsted, hvorfra jeg gjorde en afstikker til Køge for at besøge en slægtning, hvor jeg blev 3 timer og ankom så kl. 12,30 nat til rejsens udgangspunkt. 185 km.

Hele distancen var 2489 km. Jeg havde på hele turen, bortset fra de to middage i Hamburg og opholdet på skolen i Oxford, hovedsageligt levet af brød, smør og frugt. Jeg vejede før starten 128½ pd. uklædt og vejede ved hjemkomsten 127 pd., men er siden gået op med 10 pd. og vejer nu 137 pd. *John Svensson.*

Nogle kendsgerninger om vaccination og kopper.

Af Major *R. F. E. Austin,*
Militærlæge.
(Fortsættelse).

Lægers og sygeplejerskers påståede uimodtagelighed overfor kopper.

Man har ofte påstået, at læger og sygeplejersker ikke fik kopper, *udelukkende* fordi de var vaccinerede og revaccinerede. Enhver, der ikke er blind af fordomme, må strax kunne se, at deres uimodtagelighed slet og ret må forklares som en tilfældighed; enøjede eller folk med træben angribes utvivlsomt lige så sjældent.

Det er rigtigt, at læger og sygeplejersker er mindre modtagelige for kopper end folk i almindelighed, men det er en ejendommelighed ved deres kald, som

er iagttaget af mange, og skyldes *ikke* vaccinationen og forekommer heller ikke i den udstrækning som påstået.

Hvis det kun skyldes vaccinationen, at lægerne og sygeplejerskerne på vore koppehospitaler ikke angribes af sygdommen, hvorfor angribes så vore helt igennem revaccinerede britiske soldater og matroser? Den omtalte kgl. kommission påviste, at 3933 revaccinerede soldater fik kopper pâny og 391 af dem døde.

Læger og sygeplejersker, som behandler andre smitsomme sygdomme, angribes kun i meget ringe grad, når det antal tilfælde, de årlig stilles overfor, tages i betragtning. Af sygeplejerskerne ved Londons offentlige hospitaler, bukkede tidligere 5 % under for feberen; nu er det ikke engang 3 %.

Rundt om i offentlige rapporter og meddelelser fra lægejournaler træffer man en mængde tilfælde af kopper hos læger og sygeplejersker; mange af dem revaccinerede. I Sheffield fik i 1882 samtlige funktionærer på Borough hospital kopper, og en læge fra London måtte midlertidig antages.

I underhuset blev det konstateret af formanden for byrådet, at overlægen var både vaccineret og revaccineret. Under en epidemi i Ashton under Lyne 1885 fik 2 revaccinerede sygeplejersker ved fattiggårdens epidemihospital sygdommen.

Under en epidemi i 1901—1902 måtte bestyrelsen for de offentlige hovedstadshospitaler meddele, at en sygeplejerske, som med godt udfald var blevet vaccineret 4 måneder før, fik kopper og ligeledes en anden, som havde haft kopper 5 måneder tidligere.

Under koppeepidemien i Christiania 1908 blev 6 vaccinerede læger angrebet.

I februar 1892 fik overlægen ved Parkhill koppehospital i Liverpool et mildt tilfælde af sygdommen, uagtet han havde haft kopper som barn. I marts måned samme år blev på samme hospital en gangpige ved en hændelse inocculeret med kopper under udførelsen af sit arbejde. Disse 2 tilfælde — sammen med andre — meddeles af embedslægen, dr. Coupland, i en beretning, som han indgav til den kgl. vaccinations-kommission i 1897 vedrørende forekomsten af kopper i Liverpool 1892—1893.

Det er ikke uden interesse at se, at medens epidemien stod på, fik offentligheden intet at vide om disse to tilfælde, og det er højst tvivlsomt, om det nogensinde var kommen frem, hvis det ikke var kommen i dr. Couplands indberetning.

Der kunde meddeles endnu mange exempler på, at vaccinerede og revaccinerede læger og sygeplejersker har fået kopper, men pladsen tillader det ikke.

Vaccination som lindringsmiddel.

Det anføres undertiden, at selv om vaccinationen ikke forhindrer kopper, svækker den dog de alvorlige angreb af sygdommen, forhindrer ardannelse, tabet af synet og andre sørgelige følger af den.

Jeg må først spørge, hvorfra man kan vide; om et koppetilfælde vil blive let eller svært? Længe før Jenner begyndte med at indpode folk med kokoppelymfe, fandtes koppesygdommen i alle sværhedsgrader, og det samme gælder den dag i dag blandt de vaccinerede. Og atter: koppeangrebene hos de ikkevaccinerede er i vore dages England så lette, at de angrebne end ikke behøver at holde sengen. Af omtrent 2500 formodede koppepatienter i England i 1923 døde kun 7, og for 2 af disse angav dødsattesten henholdsvis dilerium tremens og blodflod som dødsårsag. Mon et angreb på vaccinerede kunde være mildere end disse? Det er en kendsgerning for Englands vedkommende, at jo færre, der er bleven vaccineret, des lettere er koppetilfældene bleven. De godt revaccinerede lande, Tyskland og Japan, har haft langt flere og hårdere koppetilfælde i de sidste 4 år end det uvaccinerede England.

Med hensyn til ardannelsen, så kommer det her udelukkende an på en passende behandling. Dr. Rickett, der sidder i ledelsen af hovedstadshospitalerne, og som har haft med mange tusinde koppetilfælde at gøre, meddeler i den kgl. kommission, at hvis alle hans sygeplejersker stod på højde med de bedste, var der ingen grund til at frygte ardannelse, tab af synet eller de andre forfærdelige sygdomme, som følger med kopper, *når sygdommen ikke bliver behandlet ordentlig.*

(Fortsættes)

„Naturhelbredelsen", 2den udgave,

er nu udkommen. Fås i alle bogladerne, i „Nordisk sundhedsforlag", Istedgade 7, og i „Vegetarisk oplysningskontor", Rødkildevej 40, Brønshøj. Postkonto 282.

Pris kr. 3,00.

Medlemmer 10 pCt. rabat og portofri tilsendelse, når beløbet indsendes til Veg. oplysningskontor.

Forhandlere søges!

Ung, dannet pige

kan fra 1. april få plads i vegetarisk hjem i provinsen. Bill. mrk. T. Ø. til Veg. tidsskr.

Vegetarisk hjem søger

til marts hjælp til husgerning og madlavning. Umiddelbart ved *Vedbæk* station. Ingen børn. Centralvarme og øvrige moderne bekvemmeligheder. Sabbaten kan holdes. Stilling og løn efter overenskomst. *Gerner Rasmussen.*

Havebrugselever.

3 unge mennesker, mandl. el. kvindl., kan få plads her i løbet af foråret. Bedriften er på 10 td. ld. Her dyrkes træ- og buskfrugt, asparges, jordbær, peberrod og en del konservesærter og karotter m. m. Nærmere ved *Frode Rasmussen*, Ågård, Gravens st. (Koldingegnen).

Ophold på landet

i *Nordsjælland* kan fås hos vegetarisk dame med nogen uddannelse i sygepleje.

Ingeborg Raaschou,
Usserød,
pr. Kokkedal.

Montessori, Odense.

Forældre, som ønsker at opdrage børn efter den metode, tilbydes hjælp af en samvittighedsfuld lærer og børneven. Billet mrkt. „Nr. 80" modtager bladets kontor.

Vegetarisk kost

fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klintø*, Langøgade 17³, Kbhn. Str.

Jordemoder

fru *M. Henriksen,*
Istedgade 7, st. Kbh. B
Telf. Vester 3509.
Vegetar. - Naturhelbredelsesuddannet.

Vegetarisk Restaurant,
Løvstræde 8, 1.
Telefon Byen 7419.

Morgenservering, Frokost, Middag, Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde.
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

Undervisning

i

Talestemmens rette Brug

efter Prof. Engels Metode.
Stammen og Talefejl rettes.

Elisabeth Arboe,
Telf. Nora 222 x. mellem 11—1
diplom: Talelærerinde.
Dosseringen 63 A, St.

Skodsborg Badesanatorium

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

Drik ARA!

Glæd Deres Børn og Venner med Fru Frida Hansens velsmagende Sundhedsdrik Ara I Stedet for den sundhedsskadelige Kaffe eller Te!

10 Pakker portofrit for Kr. 11.00

En gros: Arakontoret

Nørre Allé 30, Aarhus Postkonto 8043

Forlang Ara hos Deres Købmand — Forhandlere Rabat

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**

Nye tørrede Bananer.

Smallegade 15. Kbh. F.

Telefon Goth. 4290.

Medlemmer Rabat.

Dansk - Engelsk - Fransk.

Undervisning.

Maskinskrevne Oversættelser.

Julie Petersen, kgl. Translatrice.

Forhaabningsholms Allé 17 E, St,

Tlf Vester 9228 v. (Tr. 9-2 og 4-9).

A/S Sanafer

St. Kongensgade 36-38

København K.

Telefoner: 10962 — 9658

Sundhedsfødevarer
Sundheds-Kaffe og -The
Diætetiske Præparater
Alkoholfrie Vine
Hygiejnisk Underbeklædning

Medlemmer Rabat.

SKINDERGADE 28, KBHVN.



TELEFON 5659

∴ INGEN FILIALER ∴

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"

(ved Christiansminde, Svendborg).

Lukket i Vintermaanederne.

Anna Nielsen Ullerup.

Frydenstrand Sanatorium.

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Højskolehjemmet i Roskilde.

Algade 12. Logi og veget. Kost faas.

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

St. Kongensg. 36-38. Kbhv. K.

Telf. 9656.

Forlang Prospekt.

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 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27. Kbhvn.