VEGETARISK TIDSSKRIFT

19. ÅRGANG - 20. AUGUST 1925 - NUMMER 8

Indhold: Adresser. — Foreningsmeddelelser. — Fra arbejdsmarken. — Literatur. — Årsmødet 1925. — 2 ernæringsforsøg ved åndeligt og legemligt arbejde — 14 dage på „Egelundshuset". — Udefra — (Sjöarpskolonien). — 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.

Fællesindkøb af honning, frugt etc. Vil De være med i fællesindkøbet af honning, må De indsende bestilling omgående. Prisen bliver kr. 1,90 ½ kg. Fragtfrit ved køb af 5 kg. Frugtindkøbet kræver tilslutning af en større kreds, hvis det skal realiseres med udbytte.

Indkøb af kolonialvarer (større partier — har De venner og bekendte, De kan slå Dem sammen med, kan det betale sig) kan også realiseres, når der er tilslutning nok. Prisen er en gros.

Husk frankeret svarkonvolut.

Wilh. Date,
Kronprinsensgade 1, København K.

Fra arbejdsmarken.

Frugthenkogningsmødet i København den 6. juli lededes som i de senere år af fru *M. Henriksen*. Interessen var god, og mødet forløb udmærket.

Hr. redaktør Wilh. Date blev desværre forhindret i at tale ved friluftsmødet i København den 20. juli. Hr. sløjdskoleforstander *Vodder* og hr. postbud

Solkær — to af vore trofaste medlemmer — overtog beredvilligt hvervet som talere. Mødet var vellykket fra først til sidst. Vejret har været ganske enestående godt til alle vore friluftsmøder i København i år, og mange mennesker har benyttet den givne lejlighed til at høre vegetarisk nyt. Tak til alle, der har bidraget til at gøre disse møder så velsignelsesrige.

Vegetarisk literatur, faas fra oplysningskontoret.

Nr. 1.	**Mich. Larsen:*	**Naturhelbredelsen, 2. udg.**	3,00
- 22.	**Oluf Egerod:*	**Lægernes Vildfarelser (D.v.f.s småskrift nr. 22)**	0,75
- 3.	*Anna Fischer-Dückelmann:*	Husmoderen, Hjemmets Læge	22,00
- 4.	*Carl Ottosen:*	**Vejen til Sundhed**	8,00 og 7,00
- 5.	—	*Hærdning* for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom	5,00 og 4,00
- 6.	—	Vort Undertøj	0,75
- 80.	—	Den første Hjælp (v. pludselig sygdom etc.)	2,00
- 8.	*O. Olvik:*	**Min hjemmekur**	4,00
- 9.	—	Kjønslivet og dets sygdomme	2,75
- 10.	—	Barneplejen efter naturlægemetoden	0,60
- 30.	—	Vaksinationens farer. Koppernes naturlige årsager, samt naturlige beskyttelses- og helbredelsesmidler	1,60
- 31.	—	Kampen mod tuberkulosen	1,35
- 32.	—	Vore almindeligste bad og deres virkninger	0,50
- 81.	—	Behandling af blodforgiftning, bylder og sår efter naturlægemetoden	0,60
- 33.	*L. Kuhne:*	Den nye Helbredslære	7,50
- 67.	*L. Muderspach:*	I Ly af Sundhedens Love	4,50
- 68.	*Julia Sucksdorff:*	Kærlighed og Lykke	2,00
- 35.	*Larsen-Ledet:*	Haandbog i Alkoholspørgsmaalet	1,00
- 57.	*K. Kristensen:*	Vil Bibelen ikke have Forbud mod Spiritus	1,00
- 73.	*G. v. Bunge:*	Tobaksforgiftningen	0,15
- 37.	**J. M. Borup:*	Det store Brændoffer (Mod vaccinationen)	0,25
- 74.	*Regine Grønberg-Petersen:*	**Vaccineringen mod Kopper**	0,50
- 75.	—	Om Vivisektion	0,30
- 76.	† —	Vegetarismen og Kvinderne	0,30
- 77.	*Elna Panduro:*	Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole (Pigerne)	3,00
- 78.	—	Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse	3,00
- 38.	*V. Vallberg:*	Vad var och en bör veta om ögondiagnosen	1,50
- 39.	*O. Olvik:*	**Naturlægens kokebok**	6,00
- 40.	*Joh. Ottosen:*	**Rationel Ernæring og Madlavning, 3. udg.**	14,00 og 11,00
- 41.	*†Carl Ottosen:*	Frugt og Nødder	0,50
- 42.	*Marie Lindberg:*	Vegetarisk Kogebog. 2. udg.	4,50
- 84.	*Fru Saxon:*	Kokbok	5,50
- 64.	*El. Hansen:*	Vegetarisk Kogebog. 2. udg.	1,50
- 43.	*Ludovica Nilsson:*	Hvad skal vi spise. 2. udg.	0,75
- 44.	*Anna Ullerup:*	**Vegetariske Vink**	0,75
- 45.	*Mary Johansen:*	50 vegetariske Retter	0,50
-55-56.	*Maja Schrøder:*	**100 Middage, 2. udg.**	0,50
- 60.	—	Hjemmebagning	0,25
- 62.	*Oluf Egerod:*	**Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager 3. udg**	0,60
- 59.	—	Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter	0,25
- 58.	*Hoerschellmann:*	**Råkost**	0,70
- 79.	*Helene Volchert-Lietz:*	Billige Naturkost (Tysk)	3,00
-65-66.	†	Vegetarisk Forenings Demonstrationsopskrifter à	0,25
- 47.	**Benno Buerdorff:*	Vejen til Lykke	0,30
- 49.	*Sigurd Svensson:*	Kreatursløst jordbruk	0,75
- 82.	*Vald. Bendixen:*	**Kreaturløst Jordbrug**	1,00
- 50.	*Ludvig Ankenbrand:*	Fruktträdens skadebringare och deres bekämpande	1,50

(Fortsættes på omslagets 3. side).

VEGETARISK TIDSSKRIFT
19. ÅRGANG 20. AUGUST 1925 NUMMER 8

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

Årsmødet i Århus.

16. aug. 1925.

Det blev et møde med sommersol, smil og sang. Solen kaldte glade ansigter frem, men selv uden den vilde vi alle have været glade; hvor kan man andet, når man har den altid venlige og humørfyldte fru *Frida Hansen* til værtinde og den stadig smilende hr. *L. P. Hansen* til vært. Og så den dejlige sang og musik! Rektor *Bergsteen* fra Göteborg med datter ved klaveret eller hans lille kor på fire små svenske flickor, lystrende hans taktstok, det er vel nok et af hovedindtrykkene fra dette årsmøde.

Fru *Frida Hansen* åbnede mødet kl. 9 søndag morgen i højskolehjemmet, Klostergade, med en velkomst fra Århus afd. Strax derefter betog vore svenske venners musik og sang os. Så sang vi selv Saxons uopslidelige vegetarmarch og skred til dagens arbejde. Formanden, lærer *Egerod*, bød velkommen, især til de svenske gæster, der var kommet ned fra sundhedsugen, foruden sangerne grosserer *Magnusson* og frue, Göteborg. Til dirigenter valgtes overkontrollør *H. C. Andersen*, Roskilde, og fru *M. Henriksen*, København. Derefter præsenteredes forsamlingen for hinanden. Formanden måtte konstatere, at desværre kun to afd., København og Århus, var repræsenterede og det endda væsentligst kun ved dem, der *skulde* være der. Desuden var der nogle spredtboende medlemmer. Vi var vel højst en 40 stk., og deraf en fjerdedel endda udenlandske gæster. Hvor kan det være, at vore årsmøder er så dårligt besøgt? Er det tidspunktet, stederne, programmerne eller overhovedet mangel på interesse hos medlemmerne? Vi må måske ind på nye baner for planlæggelse af årsmøder? Hvem har idéer? Det er jo dog ellers så godt for meningsfæller at være sammen. Altfor få søger at høste udbytte af sådant samvær, ikke engang de lokale medlemmer. De af os, der var der, havde det dog så rart!

Formanden aflagde sin *årsberetning*. Dvælede ved det hyggelige årsmøde i Vejle, der imidlertid på grund af så ringe tilslutning og så liden påkalden af offentligheden forblev et stille indadvendt møde uden betydning udadtil.

Hovedbestyrelsen har kun været samlet 4 gange i årets løb, da ingen presserende sager har gjort det nødvendigt oftere.

Vegetarisk tidsskrift meddeler om ca. 30 afholdte *møder*, udflugter o. lign. i afdelingerne. Muligt har vi ikke fået meddelelse om alle. Bladet *bør* have referat af alt vegetarisk arbejde, f. ex. om medlemmers vegetariske arbejde i *andre foreninger*. Vi bør i det hele ikke forsømme nogen gunstig lejlighed til at få vore tanker bragt frem ved

andre bevægelsers møder, i deres organer o. s. v., og det bør altid meddeles Veg. tidsskrift.

Som et udtryk for *oplysningskontorets* arbejde kan det anføres, at det årets løb har afsendt ca. 2000 postforsender.

Medlemsantallet går desværre stadig noget tilbage. Vi er snart 500 medlemmer færre, end da vi var på højdepunktet. Nå, dengang havde medlemmerne brug for os, nu har bevægelsen brug for dem, men det er ikke alle, der har den stærke ansvarsbevidsthed, der lader dem indse dette.

Vi søger stadig at komme i kontakt med *andre bevægelser*, som vi kan marchere sammen med et stykke af vejen.

Vi har holdt møder sammen med *Antivaccinations-foreningen*, har deltaget i møder mod *Vivisektion*. Vi har været med i arbejdet mod Rockefeller-institutets skændige angreb på vor kultur ved oprettelsen af dyrplageri-institutet.

Et tegn til tiltrængt fornyelse af vort arbejde var hr. *Boringvads* forsøg på oprettelse af studiekrese i København. Der var et eller andet, der gjorde, at foreningen og hr. Boringvad ikke rigtig kom i kontankt med hinanden. Nu bør vi følge hans vegetariske arbejde i dr. Kures blad „Holger Danske" med spændt interesse og så måske senere knytte de brudte tråde sammen igen.

Vi må håbe, der kommer noget af arbejdet for at gøre bananerne billige. I det hele bør al frugt være billig, og ethvert forsøg på at fordyre den mødes med vort energiske modarbejde. Hvad kan *vi* gøre for prisen på bananer?

I denne forbindelse måtte opmærksomheden henledes på hr. *Dates* arbejde for fællesindkøb af frugt, samt hans arbejde for kolonisagen, hvorom man til stadighed kan læse i V. T.

På den *internationale vegetardag*, 2. søndag i septbr., udførtes der som refereret i V. T. en del arbejde i nogle af afdelingerne. I år bør alle vegetarer udføre et eller andet for vegetarismen på den dag og meddele red. det. Opfordringen hertil udgår fra Den internationale vegetariske union, som vi er medlem af og står i stadig rapport til, idet vi sender meddelelse om vort arbejde og får bulletiner derfra af international interesse. Til maj samles repræsentanter for foreningerne til international kongres i London. De danske, der kan, bør komme tilstede.

Hr. *H. L. Henriksen* har i forbindelse med vegetardagen indledet og senere fortsat et fortjenstfuldt arbejde med at gå fra hus til hus i småbyerne og anbefale og sælge vor litteratur. Enhver er velkommen til deltagelse i dette arbejde!

Naturlæge fru *Angelo* har foretaget en konsultationsrejse i Danmark. Forhåbentlig har den været til nytte. Desværre er vor „kvaksalverlovgivning" jo noget middelalderlig i forhold til Tysklands, så vi må nøjes med den noget magre bevidsthed om, at en dansk naturlæge praktiserer i Tyskland, men ikke må gøre det herhjemme.

Hindhede fortsætter stadig sit arbejde med at uddybe, bevise og fastslå vore ernæringsteorier. Han har klippegrund under fødderne i sit

arbejde, og giver os de bedste våben i hænde i sine beretninger, der bør læses af alle vegetarer. Se vore referater i V. T.

Konstruktør *Dige* har gennem Københavns afd.s bestyrelse opfordret hovedbestyrelsen til at udsende spørgeskemaer til alle vegetarer for at få fremskaffet statistik over vor levevis og sundhedstilstand, samt til alle læger om deres stilling til vegetarismen. Der er nedsat et udvalg til undersøgelse af lignende arbejde i udlandet, idet man har henvendt sig til Den internationale union og bedt om oplysninger.

Tilsidst mindedes formanden dem, der i årets løb var afgået ved døden, og som har haft tilknytning til vort arbejde.

Derefter gennemgik formanden de reviderede *regnskaber*. Kassebeholdningen er gået ned, fordi gaverne svigter, medlemsantallet falder, og literatursalget er gået ned, og annoncer inddrages. Medlemmerne bør hver på sit felt hjælpe til her. Spred især vor literatur, benyt den til gaver. Når man har diskuteret vegetarisme med sine medmennesker, bør man dagen efter sende dem et eller flere af vore småskrifter om spørgsmålet. Se vor literaturfortegnelse i „Praktiske oplysninger om vegetarismen", som enhver kan få udleveret fra oplysningskontoret til uddeling.

Uddannelsesfondet, der ved lån understøtter en ung mand, der læser til læge for senere at virke i vor ånd, mangler kapital. Støt det med gaver. Husk det, når De opsætter testamente.

Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond har nu snart samlet 10,000 kr., 1/10 af en antagelig begyndelseskapital. Husk også på dette fond!

Endelig refereredes et forslag fra hr. *Fr. Pedersen* om at omdøbe foreningen til *Dansk sundhedsplejeforening*. Forslaget fandt ingen støtte fra nogen side.

Man diskuterede nu beretning, regnskaber og det kommende arbejde.

Søren Knudsen mente, nationen var for slap til at udrette noget ordentligt.

Jens Nielsen, Roskilde, mente, vi skulde være varsom i valget af foreninger at samarbejde med.

Gdr. *Johs. Jacobsen* lyste efter trykte indmeldelsesblanketter at bruge i agitationen.

Elektr. *Deleuran* vilde gerne have en lille piece, man kunde tage med i lommen og uddele, når man agiterede for vegetarismen.

Frk. *Cathr. Frederiksen* mente, foreningen burde passe på ikke at miste medlemmer p. gr. af bladets udeblivelse.

Formanden oplyste, at både blanketter og piecer kunde fås ved henvendelse til oplysningskontoret. Når bladet udebliver. er det gerne postvæsenets eller medlemmernes skyld, idet man glemmer at meddele flytning. Meld alle uregelmæssigheder til oplysningskontoret.

Frk. *Cathr. Frederiksen* omtalte vanskelighederne ved at få oprettet vegetariske pensionater.

Formanden meddelte, at økonomisk støtte, hvad frk. F. ikke, men andre ofte søgte, jo ikke kunde ydes af foreningen, men bestyrelsen og bladet var ellers rede til at yde al mulig hjælp.

Overlæge *Ottosen* gav på grundlag af en falden bemærkning nogle interessante oplysninger om forholdet mellem en vegetars og en altspisers tarmflora. Kødet er en god jordbund for meget skadelige tarmbakterier, der gør mere fortræd end selve kødgiften, hvorfor kødløse perioder på en uge, som af fru *M. Henriksen* foreslået, hvorved bakterierne udryddes, er bedre end den fra anden side foreslåede gradvise indskrænkning af kødforbruget. Når man har haft en kødløs periode, gør et par dages kødforbrug ikke så megen skade som lidt kød hver dag.

Fru *C. Østergård* spurgte, hvad man skulde gøre for at samle medlemmerne.

Fru *H. Spur* foreslog, at husmødrene gensidig besøgte hverandre om eftermiddagen og animeredé hverandre.

Hr. *H. L. Henriksen* takkede formanden for hans store arbejde og slog fast, at interessen for vegetarismen er i stigen blandt befolkningen. Han opfordrede medlemmerne til at sælge literatur blandt befolkningen og udtalte, at når man optrådte med takt og forståelse, medførte det ingen fare for myndighedernes indgriben. Iøvrigt stillede han sin rige erfaring til medlemmernes rådighed.

Dernæst afgjordes *valgene*. Formanden, kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod*, genvalgtes. Af bestyrelsen genvalgtes fru *M. Henriksen* og fru *Ingeb. Jørgensen*. Hr. Fink-Jensen og hr. Jens Nielsen havde ønsket at udtræde. Istedet valgtes hr. bogtrykker *W. Date* og fru dr. *A. Bonnichsen*. Til suppleanter valgtes frk. *Lykke* og gdr. *Johs. Jakobsen*. Revisorerne, forretningsfører *O. M. Petersen* og overkontrollør *H. C. Andersen*, Roskilde, genvalgtes. Suppleant blev hr. stud. med. *E. Vodder*.

Til medlemmer af børnehjemsfondets bestyrelse genvalgtes d'hrr. *H. L. Henriksen* og *W. Date*.

Svensk vegetarisk forening havde foreslået at afholde nordisk vegetarkongres 1926 under sundhedsugen på Frydenstrand ved Frederikshavn. Dr. Ottosen lovede at flytte tiden for sundhedsugen frem til fra 1.—6. august, så det bedre passede for alles ferier. Årsmødet skulde egentlig afholdes i København. Der blev nu givet bestyrelsen myndighed til at foranstalte nordisk kongres i forbindelse med sundhedsugen 1926 og afholde årsmøde i København eller sammen med kongressen. Svenskerne vilde afholde årsmøde i Helsingborg. Det aftaltes eventuelt at foranstalte besøg der.

Man holdt nu middagspavse, hvori de fleste samledes om fru *Frida Hansens* herlige middagsbord. Her talte formanden og dr. Ottosen for hr. og fru Hansen.

Kl. 2½ fortsattes årsmødet i familien Hansens dagligstue, Nørre allé 30.

Hr. *Søren Knudsen* fremkom med en skarp protest mod, at foreningen, specielt formanden, ikke havde støttet ham i hans kamp mod autoriteterne.

Cand. mag. *Th. Spur* fremførte nogle meget interessante iagttagelser angående drørende fodtøjshælenes skadelige indflydelse på holdningen og

derigennem på sundheden. Forsamlingen indså let, at egentlig var enhver hæl, selv på 1 mm, på fodtøjet af det onde.

Tilsidst fremlagde den evigunge *N. A. Vodder* sine tanker om foreningen „Fælles mål".

Så sluttede mødet med sang. Først den yndefulde svenske korsang, dernæst forsamlingens, og hr. *Egerod* kunde slutte det vellykkede årsmøde med en tak til alle sider.

Eftermiddagen anvendtes til en spaseretur til Varna og sejltur hjem. Om aftenen var der offentligt møde i adventisternes mødesal, Nørre alle 30.

Hr. *Egerod* åbnede med et par ord om vegetarismen. Adventisterne og det svenske sangkor frydede os igen med deres sang, og overlæge *Ottosen* holdt et instruktivt foredrag om gigt og reumatisme for den talrige forsamling. Tilsidst anbefalede formanden vor literatur, som *H. L. Henriksen* så solgte væk af ved udgangen.

Mandag beså en del af deltagerne Århus og omegn, og så var det slut med det samvær.

Tak til alle! Vel mødt næste år. *O. E.*

---

2 ernæringsforsøg ved åndeligt og legemligt arbejde

ved Cand. med. *Friedrich Potz*).*

Forsøgene udførtes oktober 1920—februar 1922 i Bonn og maj—november 1923 i Giesingen. Under sin studietid i Bonn spiste P. først i den akademiske spiseanstalt (Mensa akademica). Kosten var efter gamle begreber god, men den behagede ham i længden ikke. Han var ikke fra hjemmet vant til så meget kød. Desuden spildtes for megen tid. Han indførte derfor selvforplejning, der gennemførtes efter følgende spiseseddel:

Morgen: Om sommeren et glas vand, om vinteren et æble.

Middag: 15 hasselnødder, noget syltet frugt (sommer) eller 2 æbler (vinter), 4 skiver brød med ost og smør, ½ liter rå mælk (sommer) eller 2 kopper vandkakao (vinter).

Aften: (Sommer) 10 hasselnødder, 1 æble eller henkogt frugt, 3 skiver brød med smør og ost, 1 tallerken havresuppe kogt sammen med ituskårne æbler.

P. skriver: „Med udmærket åndelig og legemlig friskhed havde jeg en glimrende arbejdsevne. Det var mig påfaldende, hvor godt den simple kost passede for åndeligt arbejde. Halsbrynde og mavesmærter, som jeg havde lidt af siden min soldatertid, tabte sig snart."

I Giesingen fortsattes på lignende måde — dog ingen havresuppe,

*) Friedrich Potz, Ernärungsversuche bei geistiger und körperlicher Arbeit. Aus Medizin. Abteilung des Instituts für Körperkultur der Universität Giesingen. Leiter Prof. Dr. Huntemüller. Archiv für Hygiene. 94. Bd. S. 329.

ingen kogt mad. I gennemsnit for de 82 forsøgsdage (30. april—28. juli 1923) var forbruget følgende:

	Gram	Æggehvide g	Fedt g	Kulhydrat g	Kalorier g
Brød	325	13,3	1,6	157,0	706
Smør	24,4	0,1	19,0	0,1	186
Marmelade	30,5				30
Honning	30,5	0,3		22,9	92
Æbler	79,2	0,4		9,2	38
Nøddekærner	20	3,6	12,0	1,6	128
Dåsefrugt	280	5,0	1,7	124,3	535
Figner	60,9	2,4	0,6	31,7	140
Mælk, sød	122	3,9	4,1	6,0	81
Kærnemælk	85,4	2,6	0,4	3,8	30
Hindbærsaft	121	0,5		58,6	243
Ialt		32,1	40,3	415,0	2209

P. skriver: „Den 28. juli var semesteret forbi. Studiet havde været meget anstrengende, 10 timer forelæsninger, som alle besøgtes .... Gennem hele semesteret stadig frisk og fornøjet, led aldrig af nogen slags fordøjelsesbesværligheder .... Som mindre biomstændigheder, der var mig påfaldende, kan nævnes: En overordentlig følsomhed overfor alkohol, tobak og nydelsesmidler overhovedet. Desuden forsvinden af ilde lugt fra munden og belagt tunge, som jeg før stadigt havde lidt af."

Dels for at tjene penge og dels for at prøve sin kost ved legemligt arbejde tog P. fra 3. august til 26. oktober plads som hjælpearbejder i et valseværk, hvor der arbejdedes i stærk hede. Han præsenterer følgende Erklæringer:

1) „Hr. Potz var fra d. 3. august til d. 26. oktober i arbejde hos os som hjælpearbejder." Stempel: *Walzwerk.*

2) „Hjælpearbejder Friedrich Potz har under sin beskæftigelse i vort stålværk tilfredsstillet alle fordringer. Det var ikke at mærke, at han nogensinde var træt under det til tider strenge og farlige arbejde i stor hede og delvis meget stikkende luft. Jeg var meget tilfreds med hans præstationer og ønsker ham det bedste for fremtiden."

Wetzlar, d. 19. oktober 1923.

sign. *Schmerbeck*, Overmester.

(Af M. Hindhedes 21. beretning). — (Fortsættes).

---

14 dage på „Egelundshuset".

Blandt alle sommerens møder og kursus er „Egelundshuset"s pædagogiske sommerkursus enestående ved sin rigdom af nye tanker og synspunkter, der stiller alle menneskelivets forhold på rette plads efter deres hensyn til den voxende barneorganismes og barnesjæls behov.

Det vil blive for vidtløftigt i et kort referat at gengive indholdet af foredragene, men da de første tre dages foredrag om fysisk opdragelse indeholdt så meget nyt og værdifuldt for vegetarer, skal jeg forsøge at give læserne af Veg. tidsskrift et lille indblik i disse foredrag. De bærende grundtanker var „kvalitet i opdragelse og undervisning" i modsætning til den kvantitetsdyrkelse, vor tid lider under. Dette gælder ikke mindst på ernæringens område, hvor løsenet hidtil har været „så meget som muligt". Hr. Rosbach gennemgik vor organismes livsfunktioner og påviste, at alt hvad der ikke kan indgå som *levende* bestanddele af organismen kun er til besvær og nedsætter livskraften, hvorfor løsenet for den ny slægt og dens opdragere må være „så lidt som muligt, men af så fin kvalitet som muligt". Der blev senere på baggrund heraf givet en oversigt over vort lands fremtidige erhverv og dets naturlige hjælpekilder.

Opdragelsens fysiske mål bestemtes som fysisk kvalitetsforbedring, og alle kvantitative bestemmelser måtte derfor forkastes, deriblandt også ethvert forsøg på ved vægt og mål at faa et udtryk for sundhed. En forbedring sker ved i højere grad at erstatte mave- og tarmfordøjelse med mundfordøjelse, at erstatte bugåndedræt med bryståndedræt og gennem ren føde forbedre blodets kvalitet og rense organismen for syrer og slagger. Det er ikke varmemængden, men fødens kemiske sammensætning der har betydning; *derfor er den værdifulde føde ikke den kalorierige men den kaloriefattige, som indeholder legemets mineralstoffer i rigtigt forhold og opløst i rent vand,* således som det kun findes i frugt og grøntsager.

Videnskaben, som mere og mere træder i urettens tjeneste, vil aldrig kunne være rettesnor på ernæringens område. Søg i stedet derfor en ny rettesnor i livssammenhængen og tingenes bestemmelser. (Når vi ved, at komælk er bestemt for kalve, er dette tilstrækkelig rettesnor for den, der vil forøge sin menneskelighed).

Et andet foredrag dvælede ved renhed som menneskelivets højeste gode. Renhed betyder: „alt på rette plads", og kræver derfor forståelse af livssammenhæng. Der hersker samarbejde og gensidig hjælp mellem de to store organiske livsgrene: planteriget og dyreriget. Men dette samarbejde må foregå udenfor den menneskelige organisme. Renhed på ernæringens område er at modtage planteverdenens livsoverskud og til gengæld give menneskelivets overskud. At ernære sig af dyriske produkter var derfor et brud på livsloven og straffes med sygdom. Mikrober har levet årmillioner før mennesket fremstod og har derfor ingen livssammenhæng med menneskeorganismen. Renhedskravet byder os at rense vor organisme, især vor fordøjelseskanal og vore lunger, for disse snyltere. „I dårer", lyder det derfor for den, som kender livssammenhængen, ikke mindst til vore dages læger og andre slaver af ydre hygiejne, „hvorfor renser i karret udvendig, men indvendig lader i det være fuldt af al slags råddenskab.

Et tredie foredrag omhandlede bl. a. behovet som livets rettesnor. Pas på ikke at fremkalde behov hverken hos barnet eller andre og vent med at tilfredsstille behovet, til det klart har ytret sig. På er-

næringens område betyder det: spis kun, når der er virkelig sult. Al usundhed i barnelivet som i samfundslivet er en følge af tilfredsstillelse af uægte behov.

Det er at ønske, at foredragene, der er udtryk for en helt ny livsopfattelse, snart må udkomme i bogform.

Kursuset sluttede med en herlig udflugt med motorbåd til Roskilde.

Kursusdeltager.

Udefra —.

En sommerferie på Sjöarpskoloniens pensionat. Efter en dagsrejse på jernbanen fra København nåede vi — højt oppe i Småland — Tälläng station, hvor koloniens ejer, direktør Karl Nordström, modtog os og kørte os over skovklædte højder til Sjöarp, hvis anseelige hovedbygning man på lang afstand kunde skimte på toppen af stedets højeste punkt (205 meter over havet). I hovedbygningen findes i underste etage køkkenet, i stuen spisesal og musikværelse, og på 1ste sal opholdsværelser og balkoner, og overalt har man den mest storslåede udsigt over skove og søer. Bygningen, der er ca. 100 år gammel, er restaureret og udvidet af hr. Nordström, og værelserne har han udstyret med smukke gamle møbler og kunstværker, så man føler sig hensat til en gammel herregård fra begyndelsen af forrige århundrede.

Vi blev indkvarteret i et stort solrigt værelse i en af „Stugerne", der ligger på skråningen ned mod den store sø, der ligger ved foden af ejendommen. Gongonen lyder, for klokken er 6, og middagsmaden er serveret; og det skal siges med det samme, at bedre vegetarisk mad end den, der serveres på Sjöarp, kan ikke tænkes, både med hensyn til sammensætning, variation og mængde. Der spises 3 gange: frokost kl. 9, lunch kl. 1 og middag kl. 6.

Det turde være overflødigt at bemærke, at der bades i søen og tages solbad på klipperne, såsnart lejlighed gives, eller man ror ud til en af holmene og nyder vandet og solen som en anden Robinson i adamskostume.

Dagene flyver afsted i samvær men pensionatets øvrige gæster, samlet om husmoderen, hr. Nordstöms hjærtevindende søster, fru Holmstrand, og inden vi ved et ord af det, sidder vi igen på vognen — magister Lander, pensionatets mangeårige stamgæst og alles ven, udbringer et „Danmark leve" — og vi ruller afsted til stationen med vor elskværdige vært på bukken.

Hermed være stedet anbefalet; et lignende efterlyses på denne side sundet.

Gjentofte, den 1. August 1925. *Rogert Fjeldborg.*

Ja, vi har jo da Råstrup kursted, Svendborg!! *O. E.*

Nr. 51.	*„*Dansk vegetarisk Forening" Kbh. Afd.:* Vore Sange. 2. udg.	0,50
- 52.	**J. L. Saxon:* Vort Fremtidsmål. Vegetarernes Opsang. Med noder for klaver	0,10
- 61.	— Kunsten att bli gammal, men vara ung	4,00
- 63.	*Andr. Møller:* En ny Verdensorden	0,75
- 72.	— Et jævnt og muntert Liv	0,75
- 53.	†*Ingeborg Andersen:* Historier om lille Georg (for Børn)	0,10
- 54.	Medlemsemblem	1,25

Dansk vegetarisk forenings småskrifter:

Nr. 12.	**Maja Angelo:* **Vegetariske Opskrifter, 5. udg.**	0,60
- 18.	* — **75 Kartoffelopskrifter, 3. udg.**	0,50
- 21.	* — **Vegetarisk Pålæg og Salater, 2. udg.**	0,50
- 19.	**N. Klougart:* Jordbrug uden Kreaturhold	0,25
- 11.	**Saxon:* Hollands lykkeligste Mand	0,10
- 13.	**Mich. Larsen:* Vegetarismen og Næringsinstinkterne	0,10
- 14.	**Benno Buerdorff:* Næringsværdien af Frugt	0,10
- 15.	**Maja Schrøder:* Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager	0,10
- 16.	**Mich. Larsen:* Badebehandling i Hjemmet	0,10
Vegetarisk tidsskrift pr. årgang (+ postpenge)		4,00

De med † mærkede bøger er næsten udsolgte.

På de med * mærkede bøger gives 20 % rabat, når man køber mindst 5 expl. af hver eller for mindst 5 kr., og yderligere 5 % for hver 5 kr. indtil 50 %, når beløbet indsendes forud til postkonto 282.

Oplysningskontoret modtager også bestilling på al anden vegetarisk literatur.

En del af de ovennævnte skrifter vil tillige kunne fås hos formændene for de lokale afdelinger af D. V. F. og på foreningens møder. Alle bøgerne fås hos Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbh. B.

Vegetarisk kost

fås hos fru *M. Henriksen*, Istedg. 7 st., København B. Tlf. V. 3509.

Ældre pige søges

til veg. hjem med 1 barn, 1½ år, hvor husmoderen er opt. om dagen, 1. Oktbr. 65 kr. mdl. Kommunelærer *Sverrild*, Dalgas Boulevard 27, 3., København F. Tlf. Godthåb 1893 y.

Sundhedshjemmet „HØJBO"

pr. Frederikshavn

modtager Gæster til **diætisk Behandling** samt til **Kursus i den ny Ernæringsreform.**

Gode Resultater. Billige Priser.

Thomas E. Spur.
cand. mag., Fysiolog.

Vegetarisk kost

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

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



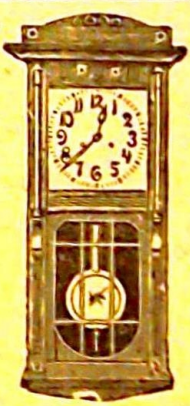
Niels Offersen,

6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Repara- tionsværksted.



Brilleglas indslibes efter Lægerecept.

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.

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**
Nye tørrede Bananer.
Smallegade 15. Kbh. F.
Telefon Goth. 4290.
Medlemmer Rabat.

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

Raastrup Kursted
(ved Christiansminde, Svendborg).
Vegetarisk Kost. Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Bagger. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 8,00 pr. Dag.
Anna Ullerup.
Telef. Svendborg 755.

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.
MEDLEMMER RABAT — ÅBEN HELE UGEN
SANA
SUNDHEDSFØDEVARER
TELEFON 5650
∴ INGEN FILIALER ∴

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Højskolehjemmet i Roskilde.
Algade 12. Logi og veget. Kost faas.

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.

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.