# VEGETARISK TIDSSKRIFT

19. ÅRGANG - 15. SEPTEMBER 1925 - NUMMER 9



**Indhold:** Adresser. — Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Vor brevkasse. — Pr. motor til Paris. — 2 ernæringsforsøg ved åndeligt og legemligt arbejde. — Udefra — Literatur. — 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 [1], 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.

**NB.! 100 kroner** er for længe siden lovet af et af vore medlemmer til *vegetarisk bespisning af fattige mennesker* juleaften. K. F. U. K. i Store Kannikestræde har lovet os brugen af ungdomssalen i dette øjemed. Tilbud om flere penge og hjælp til udførelsen af det dermed forbundne arbejde modtages med tak. Man henvender sig i „Nordisk Sundhedsforlag", Istedgade 7. Telf. Vester 3509.

## Møder og lignende.

**Københavns afdelingen.** *Lørdag og søndag den 19. og 20. september.* Stor vegetarisk demonstration i Hillerød — begge dage hele dagen — i forbindelse med planteavlsudstillingen dersteds. Hjælp udbedes fra ærede medlemmer til at skære smørrebrød og tilse litteratursalg m. m. Tilbud om hjælp ved tillavningen af retterne fredagen forud søges. Henvendelse til fru *M. Henriksen*, Istedgade 7. Telf. Vester 3509.

*Søndag den 18. oktober kl. 8.* Højskoleforstander *L. Maderspach* holder sundhedsforedrag i K. F. U. K. — ungdomssalen — indgang: Lille Kannikestræde 5.

*Mandag den 2. november kl. 7,30* i K. F. U. K. — ungdomssalen — Lille Kannikestræde 5. Vegetarisk foredrag og udstilling af vegetariske forretter — *supper* — tilberedt af Skodsborg sanatoriums køkkenpersonale under ledelse af hr *A. Wasli.*

*Mandag den 9. november kl. 7,30* — samme sted. Vegetarisk foredrag og udstilling af vegetariske *efterretter* tilberedt af do.

*Mandag den 16. november kl. 7,30* — samme sted. Vegetarisk foredrag og udstilling af *salater* tilberedt af do.

*Mandag den 23. november kl. 7,30* — samme sted. Vegetarisk foredrag og udstilling af *desserter* tilberedt af do.

Til alle disse fire demonstrationsmøder i november måned har D. V. F.s medlemmer fri adgang mod forevisning af medlemskort. *Ikke-medlemmer* betaler 50 øre — under 20 år 25 øre. Opskrifter til de udstillede retter vil kunne købes billigt. Man medbringer underkop og teske. Overtal venner og slægtninge til at deltage i disse møder, da her vil blive en enestående anledning til at stifte bekendtskab med vegetarisk madlavning.

*Søndag den 6. december kl. 8* taler kartoffelmanden, forsøgskandidat, hr. assistent *Fr. Madsen*, til os i K. F. U. K. — ungdomssalen.

*Juleaften.* Vegetarisk bespisning af fattige mennesker i K. F. U. K. — ungdomssalen. Medlemmer, der vil assistere med tilberedelsen af maden og servering af samme m. m., bedes henvende sig i Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7. Telf. Vester 3509.

*Nytårsfest søndag aften den 17. januar 1926 kl. 7* i K. F. U. K. — Indgang: Store Kannikestræde 19 for medlemmer med venner. Nærmere herom i kommende numre af dette blad.

*Mandag den 22. februar 1926 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.

## Fra arbejdsmarken.

**Svendborg afdeling.** I anledning af *den internationale vegetardag*, søndag den 13. septbr., har vi besluttet igen i år at give 5 frinumre af Vegetarisk tidsskrift, og håber vi, at landsforeningen ligesom i fjor ligeledes giver 5 frinumre, således at bladet i 1926 sendes gratis til de samme 10 institutioner som i 1925.

P. B. V. *E. Jensen.*

## Vor brevkasse.

**Ufrugtbar Agitation.** Mange af de vegetariske Blades Artikler, der taler Vegetarismens Sag, vilde være gode Agitationsartikler, hvis de stod i et almindeligt Blad, men er ret ufrugtbare, naar de staar i et vegetarisk Blad, da et saadant Blad kun læses i Ny og Næ af dem, paa hvem denne draabevise Indgivning af Sandheden i fortyndet Form kunde virke, hvis Fortyndingen blev indgivet dem i større Mængder og gennem længere Tid. Den *enkelte* Draabe af vegetarisk Sandhed, som bydes fortyndet i en lang Artikel, er nemlig i Almindelighed absolut virkningsløs overfor Ikke-Vegetarer. Nu kommer de mange fortyndede Sandhedsdraaber kun dem tilgode, der i Forvejen sidder inde med den hele Sandhed (hermed mener jeg naturligvis kun den hele Sandhed, hvad det væsentlige angaar, det der er Kernen og Hovedpunkterne i Vegetarismen; Detailler kan der naturligvis altid trænges til Oplysninger om); spildte er de dog vel for saa vidt ikke, som de fleste trænger til yderligere at *befæstes* i Sandheden. Men denne Befæstelse vilde ikke blive ringere, tværtimod solidere, hvis der ogsaa blev budt paa noget kraftigere Kost, der var egnet til at tænde Vegetarismens Lys i saadanne, der kun læser den enkelte Artikel.

Hver Nummer af et vegetarisk Blad burde derfor, mener jeg, som Spidsartikel bringe en klar og let overskuelig sammentrængt Fremstilling af noget

(Fortsættes på omslagets 3. side).

# VEGETARISK TIDSSKRIFT

19. ÅRGANG 15. SEPTEMBER 1925 NUMMER 9

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


## Pr. motor til Paris.

Jeg har i sommer foretaget en tur på motorcycle fra København til Melun syd for Paris og retur til Lübeck. Det er ikke min hensigt her at afgive en detailleret rejseskildring, men blot som vegetar at komme med et par indtryk.

Gennemførelsen af turen står for mig atter som et bevis for, at vi vegetarer kan „lege med" på alle områder. Vi har jo ganske vist set det gang på gang, hvorledes vore folk er de første f. ex. på sportens område, men alligevel hører man så ofte den indvending fremsat, at vegetarerne dur ikke til det eller det, selvfølgelig fremsat af folk, der blot tror eller ikke tror, og som nødigt vil bøje sig for kendsgerningerne. Det er imidlertid dem, vi skal have frem for at overbevise folk om, at vi ikke kan afvises med et skuldertræk.

En tur som denne er ret anstrengende, vejene var ofte så forfærdelige, at der skulde sammenbidt energi til at holde torturen ud. Da jeg startede, var jeg ganske grøn som motorfører og uden træning, så jeg tør nok sige, at turen, hvad udholdenhed angår, var lidt af en præstation. Hertil kræves jo efter almindelig mening kraftig næring, og det er rigtigt nok, blot at man jo kan være uenig om, hvori denne består.

Når jeg ligger på landevejen, tidligere på cycle eller til fods, nu altså pr. motor, er min levevis således: Jeg undgår så vidt muligt morgenmåltidet på hotellet. *Skal* det med, så erstattes kaffen om muligt med mælk eller vand. I dagens løb spildes ingen tid på måltider eller forfriskninger på kafeer. Er der lejlighed, kan man tage lidt frugt op af lommen og spise det. Ellers spises først, nå man kommer i kvarter om aftenen. Brød, eventuelt smør samt frugt er mere end nok at leve af. Varm mad er unødvendigt, dyrt og kraftspildende. Måltiderne på feltfod er langt kraftigere, da de er mere primitive. Et sammenfoldeligt bæger i lommen er godt at have, når man er tørstig. Vand kan gerne let fås uden både 10 % skat og drikkepenge. Når man sådan lever på feltfod, vindes tid, penge og kræfter, men man kan jo så ikke bagefter deltage i den nationale type på samtale om rejseminder: madens og vinens kvalitet og pris og den skrækkelige kaffe. Til gengæld får man set meget mere, og det har jo også sin værdi. Om det nu er på grund af eller på trods af den spartanske levemåde, så har jeg altså udholdt strabadserne efter den opgivne recept. Der var ganske vist uregelmæssigheder. Når jeg passerede byer med vegetariske spisesteder, holdt jeg det for en embedspligt at aflægge dem et besøg.

I Hamburg er der bl. a. en udmærket vegetarisk restaurant „Ananas", Neuerwall 13[1], ved Alsterarkaden. Smuk beliggenhed, pyntelige lokaler, god mad og hurtig servering. Den er på privathænder. Jeg tror også, at skal vi til at løse spørgsmålet om vegetariske restauranter i Danmark, må det gøres i så høj grad som muligt ved hjælp af det private initiativ eller ved så høj grad af direkte interesse i driften hos lederen eller alle beskæftigede som muligt. Man må regne med den menneskelige natur, som den er, ikke som den burde være. De fleste gør nu mere ud af det, der er deres, eller som de er meget interesseret i, end om de blot tjener andre.

I Bremen måtte jeg konstatere, at den opgivne restaurant var forsvundet — men der var da nok af brød og frugt. Egentlig er alle disse vegetariske indretninger jo mest for folk på det overgangsstadium, som altfor meget regnes for målet, det trin, hvor man mere eller mindre efterligner den gængse husholdning Men ingen er jo egentlig vegetar, før råkoststadiet er nået. Afstanden fra den gængse vegetariske kost til råkoststadiet er jo større og mere afgørende end fra almindelig levemåde og til den vegetariske overgangskost. Jeg tør *desværre* ikke smigre mig med, at jeg har overvundet forholdenes magt og i praxis, ihvorvel i teori, befinder mig der, hvor man betragter alt kogt med samme forstående overbærenhed, som jeg nu kan se på den alt andet end fristende bøf, men jeg følte i alt fald intet personligt savn, da min søgen i Bremen var forgæves. Men da det vegetariske køkken jo repræsenterer et for de fleste nødvendigt overgangsstadium, indser jeg disse restauranters store fortrin frem for de almindelige af kød, alkohol og tobak stinkende institutioner, der jo endnu for de fleste står med en festivitetens glorie, når de tænker tilbage på rejsens oplevelser.

Jeg fortsatte derfor mine studier. Holland viste sig at være et smukt nr. 1. Det vrimler af vegetariske hoteller og restauranter der. Jeg besøgte de to „Pomonaer" i Haag og Utrecht. Det er gennemført vegetariske hoteller, der på det værdigste repræsenterer bevægelsen. Hvor var de smukke og stilfulde. Jeg skal særligt holde mig til Pomona i Haag, der vel er det ypperste, der er frembragt på dette område i Europa. Det ligger i Molenstraat 53 med udsigt over de kongelige haver. Det er et absolut 1. klasses hotel med plads til 140 gæster, der for en moderat betaling uden drikkepenge byder en sådan komfort, at absolut alle må føle sig vel rejste. Jeg gennemgik det hele fra kælder til loft og må højlig beundre den gennemførte properhed og akkuratesse samt den dygtige ledelse. Det er intet under, at Baedecker anbefaler dette hotel. Jeg skal som min anbefaling blot udtale, at jeg håber, vi ikke altid skal misunde Holland dets Pomonaer.

I Paris besøgte jeg den vegetariske restaurant nr. 13 rue Notre Dame des Champs. Den er hyggelig og pæn, værd at besøge, men vidner dog om, at de ikke er stort længere fremme der end her.

I Holland og Frankrig boede jeg iøvrigt hos vegetariske familier og fik derved rig lejlighed til at konstatere, at vor bevægelse, ret op-

fattet, er som et stort broderskab. Men, hil den tid, da sådanne familier ikke lyser op som oaser i ørkenen, og man ikke kender begrebet vegetarisme, idet alle er vendt tilbage til det naturlige. Så vilde man ganske vist heller ikke kunne berette om meget af det, jeg nu kan tale med om efter en sådan rejse, heldigvis.

Foreløbig ser det ofte lidt trist ud. Der er f. ex. grænserne. Findes der noget mere tåbeligt end disse bomme for menneskeligt samkvem. 2 gange har jeg måttet vente 2 timer for at slippe over, fordi toldkontoret var lukket i middagstiden! Vi smiler nu ad de gamle accidensboder ved byportene og bommene, der spærrede vejene, til bompengene var erlagt. Når den tid er kommet, da menneskeheden er blevet et brodersamfund, der er indrettet på gensidig hjælp og ikke på skinsyg, dum og blind lukken sig inde bag toldmure, vil man lige så lidt kunne forstå paskineseriet ved grænserne for at man kan få lov at hilse på andre folk, der ellers har to ben og ti fingre og menneskelig forstand som vi andre, som man vil kunne forstå, at forfædrene så længe lod sig blænde f. ex. af alkoholens hule glans. Ak, ja man kommer igennem lande så fattige som Tyskland og Frankrig og har lidt svært ved at forlige tanken om oprigtigheden i klageveerne over den tunge statsgæld, når man ser, hvor uhindret alkoholkapitalen skovler million på million i sit umættelige gab. Slog de lande tap for tønden, kunde de jo godt holde autodafe på Versaillestraktatens økonomiske bestemmelser. I Tyskland kan man næsten spytte fra Gastwirtschaft til Gastwirtschaft, der nærmest lever af øludskænkning, og i Frankrig dominerer vinen, d. v. s. dejlige, forfriskende, nærende frugter gennem et uhyre spild af tid, penge og kræfter forvandlet til det forførende bras, som endnu kan blænde et fattigt folk, så de med glasset i hånd uden at blinke kan beklage de høje skatter! Ak ja, der er langt til fornuftens sejr. Lad den vegetariske bevægelse forstå sin mission.

Der ligger i Haag et fredspalads. Der tænkes sikkert derinde mange smukke tanker om verdensfred og tales mange skønne ord derom. Nationerne er sikkert alle så rørende enige om, at freden må bevares thi de har alle sendt af deres ypperste til paladsets udsmykning, Danmark således en porcellænsfontæne — vand er jo rart at *se* på, selv om man *drikker* champagne, men hvilken nation har sendt en repræsentant, der i de skønne haller kunde sige, at så længe menneskene forråer sig selv ved at pine sine medskabninger for bagefter at kunne æde dem eller forsøge at fange helbredelse af de ulykkelige dyrs giftige safter, sålænge kan man ikke vente, at slagsbroderånden skal uddø. Eller at sålænge man spilder det meste af jordens frembringelser på at fremstille kød, hvorved jo indtil 80—90 pct. af foderets næringsværdi kan gå tabt, kan man ikke vente, at nationerne skal holde op at tro på vrøvlet om overbefolkning i lande, der kunde føde 5—10 gange så mange mennesker som dem, der nu slås for jorden, fordi husdyrene æder det meste af den. Og så længe vil kolonier også være nødvendige — at slås om, efter at de er stjålet fra de oprindelige beboere, som så lempeligt bliver udryddede ved civilisatio-

nens velsignelser i form af ildvand og slemme sygdomme, mens velmenende missionærer magtesløse synger salmer til fuldendte gerning. Ak, ja, den hvide races fredspalads i Haag er nok værd at se, men kan give anledning til så underlige tanker.

Og hvad skal man så sige, når man står ved randen af et minekrater, hvor 800 soldater på engang sprang i luften, eller ser op på den så ilde tilredte Reimskatedral, eller vandrer stille mellem de lange rækker af kors over krigergrave. Næppe det, der er blevet sagt ved indvielsen af de mange mindesmærker, der snarere holder det had vedlige, der er revanchekrigens forudsætning — revanche, for de tabte jo alle! — end de forbereder den ny tid. Men en vegetar vilde kunne tænke: Dette kunde ikke ske mellem vegetarer. Lad os derfor føle vor pligt til at hjælpe til at befri menneskeheden for dyreblodets mare. Før vil menneskeblod ikke ophøre at rinde for menneskehånd.

Man træffer i udlandet mange, der tænker således. Det er en rejse værd at se de ting, der sætter tankerne i sving. Det er en rejse værd at udveksle disse tanker med brødre, der kan tænke positivt opbyggende og ikke negativt på hævn og revanche.

Det er alt rejsen værd, når man beriget bagefter kan fortsætte sit arbejde.

Ja, således kan man tænke, når man rasler hen ad vejen pr. motor.

*Oluf Egerod.*

---

# 2 ernæringsforsøg ved åndeligt og legemligt arbejde

ved Cand. med. *Friedrich Potz.*

(Forts).

P. skildrer på en meget interessant måde, hvordan han i høj grad blev taget „under lupe" af de andre arbejdere. Hans levemåde blev snart bekendt, og det regnede med spot. Men spotten forstummede, efterhånden som arbejderne så, at grundlaget manglede. Trods manglende „Wurst" (pølse) og manglende fedevarer kunde han udføre sit arbejde med legende lethed. Arbejderne betragtede ham snart som en af deres egne. Af og til gik han med til en brydning med en eller anden som særlig stærk anset arbejder, og modstanderen måtte undertiden gøre den ubekvemme tilståelse, at „frugtskelettet" (Obstgerippe) dog havde adskillige flere kræfter, end man havde tænkt sig. P. fortsætter: „I begyndelsen havde alle arbejdere advaret mig i mere eller mindre drastiske udtryk mod at påtage mig sligt arbejde under utilstrækkelig ernæring. Da disse advarsler blev stærkt understøttede af mig nærstående personer, der vilde mit vel, følte jeg mig i den første tid noget nedtrykt og tvivlede om gennemførligheden af forsøget. Men ved slutningen havde jeg bragt mine modstandere mellem arbejderne så vidt, at de indrømmede muligheden og de økonomiske fordele,

men — hunden æder så gerne ben — de tav . . . . Det var ofte komisk at iagttage, hvorledes arbejderne bag mine anskuelser anede kapitalismens hensigt i retning af at trykke lønningerne. Jeg havde det derfor ikke altid let under det politiske højtryk. På den anden side kunde jeg godt forstå disse mennesker. Man kunde næppe vente sig andet under deres noget primitive livsanskuelser. Dog, man træffer også der mennesker, der meget klart ser de store fordele ved den ny levemåde. Den største hindring er den meget udbredte tro på „kraftig kost". At vandre udenfor den store hjord er mindre behageligt. Alt afhænger af, om det ny videnskabelige standpunkt i tilstrækkelig grad kan blive offentlig eje."

Det mest påfaldende ved disse arbejdsforsøg var at iagttage, hvor langt P. gik ned med næringsmængden. For kortheds skyld skal jeg ikke anføre enkeltheder, men kun anføre hovedtallene for de enkelte perioder.

| 1923 | Æggehvide g | Fedt g | Kulhydrat g | Kalorier g | Vægt kg |
|---|---|---|---|---|---|
| 2. aug.—7. aug. . . . . | 22 | 10 | 351 | 1600 | 54,0 |
| 8. aug.—21. aug. . . . . | 27 | 18 | 357 | 1706 | 53,8 |
| 22. aug.—30. aug. . . . . | 26 | 18 | 321 | 1562 | 52,7 |
| 31. aug.—4. sept. . . . . | 22 | 21 | 370 | 1371 | 51,8 |
| 5. sept.—26. okt. . . . . | 39 | 32 | 355 | 2028 | 55,2 |

I august og de første dage af september er Potz nok for langt nede, han taber i vægt. Mærkelig er den betydelige vægtforøgelse i sept.—okt. på kun 2028 kalorier. Nå, her må jo den lave vægt tages i betragtning. 2028 kalorier for 55 kg svarer til 2568 kalorier for 70 kg. Men også dette er et meget lavt forbrug. selv om man regner med middelarbejde. Potz angiver, at arbejdet i valseværket i reglen anses for strengt.

P. slutter med følgende: „Skulde man fra sagkyndig side drage pålideligheden af mine forsøg i tvivl, stiller jeg mig gerne til disposition under tilsvarende forsøgsanordning."

Man vil let forstå, hvor interessant det er for mig at læse dr. Potz's beretning. Det er vore forsøg for 20—30 år siden om igen. Som eksempel skal jeg blot anføre et par tal fra de 2-måneders forsøg, som cand. Werner og jeg udførte i 1906 (se Ernæringsforsøg, Nordisk forlag). I gennemsnit brugte vi pr. dag:

| | Vægt kg | Æggehvide g | Kalorier | Efter 65 kg Æggehvide | Efter 65 kg Kalorier |
|---|---|---|---|---|---|
| Werner . . . . . | 80 | 60 | 2366 | 49 | 1921 |
| Hindhede . . . . . | 65 | 57 | 2236 | 57 | 2236 |
| Sammenlign hermed: | | | | | |
| Potz . . . . . | 55 | 39 | 2028 | 46 | 2397 |

Hvor kan jeg det altsammen udenad. Lige fra spotten, latteren og ængstelsen til frygten for eventuelle lønreduktioner, der bevirker, at jeg har en stor del af arbejderne imod mig.

Når vi sammenstiller følgende tal:

| | Æggehvide g | Fedt g | Kulhydrat g | Kalorier |
|---|---|---|---|---|
| Potz. . . . . | 39 | 32 | 355 | 2028 |
| Vivild, nr. 2 . . . | 190 | 173 | 782 | 5592 |

så er der jo, selv om man hos nr. 2 fradrager 10 pct. til svinelønden og kun beregner 5000 kalorier netto, et meget stort spring, som næppe lader sig forklare, hverken ved forskel i arbejde eller i vægt.

Kunde det tænkes, at arbejdet i valseværkets stærke hede kunde være årsag til den ringe forbrænding? Denne antagelse kunde ligge nær, idet det ikke kan være andet, end at legemet mister mindre varme ved udstråling, når rumtemperaturen er høj. Imidlertid har i de allersidste dage et par amerikanske mineingeniører meddelt forsøg*), der peger i modsat retning. Jeg skal nøjes med at anføre nogle hovedgennemsnitstal for en række forsøg, der er udførte i fuldstændig roligt leje. Temp. Fahrenheit er omregnet til Reamur.

**Målt forbrænding.**

| Tempeatur gr. R. | Kalorier pr. kv. m og time | Kalorier pr. 1,64 kv. m og time | Kalorier pr. 1,64 kv.**) m i 24 timer | Plus pr. minut |
|---|---|---|---|---|
| 12 | 40 | 66 | 1584 | 58 |
| 15 | 38 | 62 | 1488 | 60 |
| 17 | 37 | 61 | 1464 | 65 |
| 19 | 36 | 59 | 1416 | 71 |
| 21 | 36 | 59 | 1416 | 71 |
| 24 | 37 | 61 | 1464 | 72 |
| 26 | 39 | 64 | 1536 | 80 |
| 28 | 45 | 74 | 1776 | 100 |
| 30 | 55 | 90 | 2160 | 120 |
| 32 | 70 | 115 | 2760 | 140 |

Man ser, at minimumsforbrænding ligger ved omkring 20 gr med stigning såvel for lavere som for højere temp. Ved 30—32 gr er stigningen meget stærk. Da det jo synes at være en almindelig erfaring, at man spiser mindre i stærk varme, er dette resultat uventet, ihvorvel fænomenet lader sig forklare ved den stærke fordampning af sved.

Da resultatet for Potz er så mærkelig, vil jeg citere et uddrag af en artikel af prof. Huntemüller, der foranledigede forsøgene på sit institut. Han skriver:***)

„Imod det høje æggehvideindhold i den Voit'ske kostnorm er fra flere sider gjort indvendinger. Særlig har der været en meget heftig polemik mellem *Rubner*-Berlin og *Hindhede*-København, der påstod, at Tyskland trods hungerblokaden kunde have klaret sig med den tilstedeværende næringsmængde, når ernæringen havde været tilrettelagt efter forholdene. — — — Til lignende resultater som Hindhede kom

*) Mc Connel and c. P. Yaglou. U. S. Public Health Report, 5. Dec. 1924.
**) Beregnet efter et af forsøgsindividerne, der havde 1,64 kv. m legemsoverflade.
***) Volksnährung und Leibesübung. Münch. Med. Wochenschrift 1924, nr. 26.

amerikanerne *Chittenden* og *Benedict*, der begge først var ivrige tilhængere af det Voit'ske standpunkt, men som gennem forsøg måtte lade sig overbevise om deres falske standpunkt."

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

---

## Udefra —.

De foredrag, der i marts måned afholdtes for Dansk vegetarisk forenings medlemmer af diætreformeren *Emil Grotzinger* henledte min opmærksomhed på kuranstalterne „Diätreform", Lehmrade b. Mölln i. Lauenburg. Jeg har i 18 år været plaget af en kronisk bronchialkatahr med meget ubehagelige følgeledsagelser og besluttede mig derfor til at tage herned til kur.

Når jeg nu vil fortælle Dansk vegetarisk forenings medlemmer noget om mit ophold hernede, må jeg først og fremmest gøre opmærksom på, at der er en meget stor forskel på „Diätreformen" og den gamle vegetarisme. Emil Grotzinger har kastet den gamle vegetarisme overbord, den var ham altfor nær op til den gamle blandede kost. Netop den „sammenrodning" af æg, mel, fedt, krydderier, gelatine, der jo gennemgående bruges i det vegetariske køkken i forbindelse med den sædvanlige sammensætning ved en middag, såsom forloren bøf og koteletter, samt de mange slags stege o. s. f., skal gøre det såkaldte „kulturkøkken" undværlig for vegetarianeren. Dette er altså en vej for svæklinge af enhver art at skaffe sig en erstatning i anden form for tidligere behagelige nydelser. Hos Emil Grotzinger er 3 faktorer medvirkende: verdensanskuelse, opdragelse og sundhed. Den nuværende menneskehed er svag, men gennem verdensanskuelsen og opdragelsen styrker de deres ydre og indre menneske. Netop den ovennævnte „sammenrodning" — og dette siger man ikke med urette om den gamle vegetarisme — er imidlertid skyld i maveudvidelser og et overmål af syre. „Du skal ernære dig med ublandet kost" er diætreformens devise. Derved opstår den naturlige sultfølelse og dens tilfredsstillelse igen. Mave- og fordøjelsesfunktionerne styrkes atter og bliver regelmæssige og de fra mange sider med stor fanatisme gennemførte fastekure overflødiggøres herved i de fleste tilfælde. De fleste mennesker lider af en „overfodring" og er til trods for denne overfodring underernærede i ordets rette forstand. Ved diætreformen lever man ved „underfodring" og bliver dog i ordets sande forstand ernæret fuldtud.

Emil Grotzingers årelange arbejder på det terapeutiske område giver kuranstalterne et ganske særligt præg. Den såkaldte „mandelafsugning", som jo også forevistes ved lysbillederne i København, er en af de vigtigste helbredelsesfaktorer, og da E. G. er for stærkt optaget og ikke helt kan gennemføre det specialarbejde, der foruden mandelafsugningen kommer i betragtning med hensyn til næse- og mundgangene, har han sikret sig Tysklands banebryder på den ope-

rationsløse næse-, hals- og øregange-behandlings område, hr. *Tinnes* (dr. med. & phil.). De færreste mennesker er vidende om, at netop mandlerne ikke alene er et værdifuldt beskyttelses-, men også et vedligeholdelsesorgan for legemet. Ved denne operationsløse fremgangsmåde fjernes mandlerne ikke, men ved afsugningen, der regelmæssigt finder sted på sanatoriet, af og til gennem udpresning og rensning af mandlerne, forbundet med en rensning af disses omgivelser, gøres de atter funktionsdygtige; og mangen en syg, der led af forstyrrelser i underlivet og ikke anede forbindelsen, måtte komme til den erkendelse, at alt i vor organisme står i snævreste forbindelse og virkning med hinanden. Derfor også Emil Grotzingers glimrende resultater ved sådanne lidelser i forbindelse med hans specielle kvindebehandling og den ovennævnte kirtelbehandling.

At en kronisk forstoppelse, som jeg har lidt af hele min barndom, også er en væsentlig årsag til hjerte-, lunge- og andre lidelser, har jeg længe været klar over, men alt, hvad der blev gjort for at virke på en *virkelig* regulering af tarmen, var indtil mit ophold i Lehmrade uden resultat. Også på dette område lærte jeg alsidigheden af Lehmrades terapi at kende. Tarmen, der i hele min barndom og også delvis senere ved den sædvanlige vegetariske levemåde trodsede ethvert forsøg på en virkelig regulering, er ved hjælp af diätreformernæringen, den såkaldte „Besen", en udskylning, der føres meget højt op i tarmen ved hjælp af en gummislange — hvilket jo ligeledes vistes ved lysbillederne i København — og hr. Grotzingers specielle „dyb-massage" virker den nu regelmæssig og jeg kan således sige, at jeg ved den herved bevirkede samlede regulering gennemstrømmes af et væld af livsglæde. Men også åndelig byder Lehmrade på nye veje og tilstræber højere mål. Den 2. juni i den tidlige morgenstund satte en brandstifterske i forfølgelsesvanvid — hvoraf der jo desværre existerer så meget — ild på det til kuranstalterne hørende smukke lille kapel. Men netop Emil Grotzinger viser, at man ikke er bundet til det ydre, men at tilintetgørelsen — døden — af det rent materielle atter afføder åndelig vækst og liv.

Derfor burde også Danmarks vegetarer skabe en god jordbund for de foredrag, der agtes holdt for os til næste år, og alle vegetariske sammenslutninger samt alle interesserede på dette område burde møde dertil. Men for de mennesker, der befinder sig i sjælelig og legemlig sygdomsnød, er Lehmrade en lægedomskilde. Dette skriver jeg efter mine egne oplevelser.

Jeg kunde have lyst til at omtale mere endnu; f. ex. om sanatoriets smukke værelser, hvorledes man ved de farver, disse er holdt i, også ad denne vej søger at indvirke gunstig på patienterne, om dets smukke omgivelser o. s. f., men jeg er nu atter hjemme i København og er gerne beredt til personlig i mit hjem at give enhver, der måtte interessere sig for sagen, alle de oplysninger, der måtte ønskes, det skal kun være mig en glæde.

*Hertha Lykke,*
Fanøgade 15, st., København Str.

af det *væsentlige* i Vegetarismen, et Hovedpunkt fremstillet i et skarpt Lys og stillet i skarpt Relief overfor de gængse, almindelige „Meninger". Saa vilde hvert Blad have noget at sige ogsaa til Ikke-Vegetarerne. — Hvad jeg ønsker er altsaa nogle fyndige Ord, som uden videre forstaas af enhver og ikke kan misforstaas af nogen, altsaa ingen unødvendige Omsvøb og ingen vidtløftige videnskabelige Udredninger, frem for alt ingen Udsmykning af Frygt for at støde nogen; thi de der ikke kan taale at høre Sandheden rent ud, de duer ikke til at være Vegetarer.

Det er et ørkesløst Arbejde, der føres med at servere Vegetarismen syltet ind i Sukker for at faa de mange til at bide paa. Mængden tiltrækkes kun af Sukkeret, det andet spytter de ud igen og siger „Føj!", og prøver de paa at synke det, saa faar de det galt i Halsen, i hvilket Tilfælde de spytter det ud med dobbelt Kraft og et tilsvarende kraftigere „Føj!". Slutresultatet er til Skade for Vegetarismens gode Rygte, og mange, som kunde blive gode Vegetarer, holder sig maaske tilbage. Naar man derimod lod Lokketonerne fare, saa vilde man faa de ægte Tilhængere, som alene er noget værd. *Andr. Møller.*

De her fremsatte tanker skal blive taget under velvillig overvejelse.

Red.

## Mod vivisektionen.

Fredag den 2. oktober kl. 8 møde i K. F. U. K.s festsal Store Kannikestræde 19. Forstander *Rosbach* taler:

**Kultur og barbari.**

Entré 25 øre. Alle vegetarer bør møde!

## Vegetarisk literatur, fås 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 |
| 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.

## En tysk dame,

vegetar, gærne råkostspiser, uddannet barneplejer etc., dygtig til al husgærning, vilde gærne opholde sig i et dansk hjem i oktbr.—novbr. og — helst mod nogen betaling — udføre forefaldende arbejde.

*Rosel Kohler.*
Hagenow i Mi. Tyskland.

## 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 17, Kbhn. Str.

**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.**




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,*
diplom: Talelærerinde.
Telf. Nora 222 x. mellem 11—1
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.