VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG - 15. OKTOBER 1926 - NUMMER 10

Indhold: Koncerten. — Møder og lignende. — Dansk vegetarisk Forenings Opgave. — Europas vegetarungdom mødes i Frankrig. — En folkelig Anstalt for Sol- og Luftbade. — Dr. Ottosen og råkost. — Fra udlandet. — Spredt og samlet. — Fra arbejdsmarken. — Annoncer.

Koncerten!

Dette bliver så sidste gang, vi kan henvende os til vore læsere denne sag vedrørende. **Den 4. November kl. 8** ses *alle* vegetarer i København og omegn i K. F. U. K.'s festsal, *St. Kannikestræde 19.* **Vi tager vore slægtninge og venner med** — jo flere desto bedre, thi *overskudet tilfalder vegetarernes uddannelsesfond.*

Medvirkende ved koncerten: Operasangerinde frk. *Anna Hüffeldt,* koncertsangerinde frk. *Edith Christiansen,* violinistinde frk. *Gurli Talvi,* hr. kgl. skuespiller *Henrik Malberg* og hr. koncertsanger *Thorvald Nielsen.* Akkompagnement hr. pianist *Frederik Dal.*

Billetter à 1 og 2 kr. kan erholdes i „Lysbadeanstalten" (Fysisk kuranstalt), St. Kongensgade 36-38, „Sanafer", St. Kongensgade 36-38, „Muller-Institut", Jorks Passage 42[3], „Sana", Skindergade 28, „Vegetarisk restaurant", Løvstræde 8[1], „Sana", Smallegade 15, „Sana", Vesselsgade 23, urmager Niels Offersen, Sværtegade 6, den kendte Carl Petersen, Sølvtorvet, Kamla's boghandel, St. Kongensgade 1 (ved Kongens Nytorv), musikhandler Wilh. Hansen, Gothersgade 9, Hage & Clausen's boghandel, Gl. Mønt 1, boghandler A. Gieses Efterf., Østergade 17, boghandler Vilh. Prior, Købmagergade 52, boghandler Arnold Busck, Købmagergade 49, Reitzel's boghandel, Løvstræde 7, boghandler Th. Linds Efterf., Nørregade 2, boghandler G. E. C. Gad, Vimmelskaftet 32, K. F. U. K., St. Kannikestræde 19, Madsen-Lind's boghandel, Klosterstræde 24, boghandler Fugl, Vesterbrogade 2 D, boghandler Chr. Steinbach, Vesterbrog. 10, boghandler Lorents Gad, Valby Langgade 44, boghandler Andreas Bolwig, Gl. Kongevej 179, boghandler H. Christensen & Søn, Gl. Kongevej 105, boghandler H. Sindahl-Pedersen, Gl. Kongevej 113, boghandler H. A. Sølling, H. C. Ørstedsvej 42, farverierjer C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, „Aa-Kiosken", Aaboulevard 50, Johs. Marckers boghandel, Aaboulevarden, bogbinder Marius Andersen, Aaboulevard 22, fru Martin Nielsens boghandel, Falkonérallé 51, H. Kjærumgaards boghandel, Falkonerallé 61, boghandler E. Steenberg, Nørrebrogade 177, boghandler Carl Fiebig, Nørrebrogade 38, boghandler Axel Andersen, Nørrebrogade 18 A, boghandler N. Olaf Møller, Frederiksborggade 26, Bethesdas boghandel, Rømersgade 17, „Alkoholfri restaurant", Østerbrogade 39, Musikhandelen, Østerbrogade 80, boghandler Emil Wiene, Østerbrogade 23, boghandler G. Holten Rasmussen, Istedgade 66, Alkoholfri restaurant „Hallen", Vesterbrogade 35, Musikforlag Alfred Thorsing, Vesterbrogade 16, boghandler Jørgen Petersen, Gothersgade 115, Schous boghandel, Torvegade 7, boghandler M. Lørup, Torvegade 19, bogbinder J. P. Petersen, Torvegade 33, boghandler Emil Behrendt, Amagerbrogade 58, boghandler Th. E. Torp, Amagerbrogade 73, og „Nordisk Sundhedsforlag", Istedgade 7, samt ved indgangen. *H. L. H.*

Møder og lignende.

Fodtur Søndag den 17. Oktober. *Besøg på Islevbro vandværk. Tur langs vestfronten.* Mød: Linie 5's endestation i Husum kl. 9,15–9,30. Derfra

med speciel tilladelse langs fæstningen til Glostrup eller Avedøre (herlig tur). Undervejs besøges efter indhentet tilladelse det interessante vandværk ved Islevbro, hvor vi kan være ved 10-tiden. Turen gennemføres uden hensyn til vejret! Mad medtages til hele dagen. Mød talrigt.

Københavns afdelingen. *Søndag den 17. Oktober kl. 4 i Istedgade 7* — Nordisk sundhedsforlags lokaler. Hr. *Andreas Møller* taler om: „Krig er den største af alle ulykker".

Torsdag den 4. November kl. 8 i K. F. U. K. — festsalen — St. Kannikestræde 19. Hr. koncertsanger *Th. Nielsen* arrangerer en større koncert til denne aften til fordel for *Uddannelsesfondet.* Billetter å 1 og 2 kr. til forhandling fås i „Nordisk sundhedsforlag", Istedgade 7, nær hovedbanegården.

„Ideelt Frivirke", møde hver Torsdag kl. 8, Nørrevold 52, mezz. — Kontingentet nedsat til 1½ kr. månedlig. — 21/10: Boringvad: Hvad er forkølelse og dens årsag? — 28/10: Boringvad: Faste, dens heldige og uheldige følger. — 4/11: Johs. Ubbesen: Planterne som medicin og næring. — 11/11: Boringvad: Kroniske sygdomme, operation, medicin og naturlig føde. — Tirsdagsmøderne indgår eftertidigt i en serie faste kursusaftener, hvorom oplysninger erholdes på stedet. — Telefon byen 425 y.

Dr. Hinhede og kvinderne. Ved et møde i Kjøbenhavn forleden udtalte dr. Hinhede om kvinderne, at når deres dødelighedsprocent var så stærkt stigende, var det kvindeemancipationens Skyld. — I mine unge dage, sagde doktoren, så jeg aldrig kvinder sutte på en cigar og drikke klare snapse! Men — naturligvis — vil kvinderne leve som mænd, må de også dø som mænd. Vilde mænd og kvinder leve ens, vilde mænds dødelighedsprocent være den laveste. — Menneskene er de eneste Pattedyr, der æder, drikker og ryger sig ihjel.

En sværm af maddiker — millioner af små hvide orm — luftede sig en Søndag aften på et fortov på strøget i Esbjerg. Ved at følge processionen til dens udgangspunkt, fandt man, at de kom fra en slagters gård.

Hyggeligt! (Afholdsdagbladet.)

Ja! Omtrent som processionerne i kødspisernes fordøjelseskanal.

½ million tyske unge
vender tilbage til enkel levevis i naturen.

Herom fortæller en ny bog: „Unge tanker i tunge tider" — 44 sider med 17 billeder.

Fås ved at sende 50 øre til forfatteren, lærer *R. Ankjær*, Testrup, Maarslet.

Råkostbogen,

den længe savnede, er nu at få: *Ernæringskunsten af Boringvad.* Fås à 3,00 + porto gennem Vegetarisk oplysningskontor og Nordisk sundhedsforlag.

„VITA SANA"

er det indregistrerede Navn for den nylig aabnede Forretning for alt, hvad der henhører til vegetariansk Køkken. Bestil Deres tørr. Frugter nu. Billige Priser paa Dadler, Figner, Abrikoser, Ferskner, Pærer, Blommer, Rosiner o. s. v. — En gros, en detail.

C. REMSEN, forhv. Rasmussen, Vegetar 41 Aar, tidligere Indehaver af og Grundlægger af Veg. Restaurant og Sana-Forretninger. Denne Forretning har ingen Filialer.

Vesselsgade 23. — Telefon 10486.

Kvindelig Læseforening

Vegetarisk Restaurant-Afdeling

Middag 1 Kr. 10 Øre, Frokost complet 1 Kr.
Smørrebrød, Hjemmebagt, Frugt-The.
Gammel Mont 1.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG 15. OKTOBER 1926 NUMMER 10

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSHAVENDE), RØDKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENHAVN, OG WILH. DATE, KRONPRINSENSGADE 1, KØBENHAVN K.

Dansk vegetarisk Forenings Opgave.

Den Kendsgerning, at Foreningens Medlemsantal falder, samtidig med, at Befolkningens Interesse for vegetariske Ernæringsreformer stiger, burde give enhver Vegetar noget at tænke paa. En Parallel med Afholdsbevægelsen, der klager over svigtende Interesse indenfor Foreningerne, paatrænger sig uvilkaarlig. Afholdsforeningerne søger nu ved at sætte Fart i Arbejdet for *Forbud* at styrke deres Foreningsliv; men det ser ikke ud, som om alle Tilhængere er enige om det betimelige heri, dog for Vegetarerne er der ingen Grund til at blande sig i Drøftelsen af dette Problem, undtagen for at overveje, om ikke den vegetariske Bevægelse netop nu, da hele vort Samfunds stigende Erkendelse af en Ernæringsreforms Nødvendighed er synlig, vilde gøre vel i ligesom Afholdsbevægelsen at koncentrere sig om *et bestemt praktisk* Krav. Dette Krav skulde da være paa engang *let* at *fatte* og *for den enkelte* let at *gennemføre.*

Det synes mig imidlertid, at det Liv, der i den senere Tid har kunnet spores i vegetariske Kredse, snarere skyldes Raakostproblemet end en fornyet Aktivitet til Gunst for den Form for Vegetarisme, der nu i en længere Aarrække har været den gængse. Jeg skal her ikke komme ind paa at drøfte Raakostproblemet. Der findes som bekendt indenfor den nye Raakostbevægelse ingensomhelst Tanker, der er ny for *Michael Larsen*'s Tilhængere, altsaa for Dansk vegetarisk Forenings Medlemmer. Jeg fremhæver dette, fordi Indtrykket af, at den nye Raakostbevægelses Ledere bringer noget *principielt* nyt, er almindeligt i ikke-vegetariske Kredse. *Dansk vegetarisk Forening er ikke tjent hermed,* og lige saa lidt kan det virke fremmende for Vegetarismens Sag i det hele taget, at denne *fundamentale Misforstaaelse* sætter sig fast i det Samfund, hvis Ernæringsreform bør være Foreningens allervigtigste Opgave, langt vigtigere end Foreningsdebatter om Raakostproblemet som saadant. Det viser sig da ogsaa, at vort Foreningsliv paa ingen Maade har erholdt nogen ny Impuls gennem den nye Raakostbevægelses Optræden. Denne har ikke formaaet at standse Tilbagegangen, og jeg finder, at Grunden til vor Forenings Stagnation er let at se. Den findes ganske simpelt i Foreningens *Mangel paa Initiativ.* Ikke alene lader vi os uden at kny *sejle agter ud af den nye Bevægelse,* nej, vi agter ikke selv paa Tidens Tegn, men *forbliver ørkesløse* overfor disse.

Og dog har Dansk vegetarisk Forening vel aldrig nogensinde haft saa fortrinlige Kort paa Haanden som netop nu. Det danske Samfund har vænnet sig til den af Krigen og dens pludselige opstaaede Konjunkturer fremkaldte *abnormt høje Levefod,* og nu kommer den

uundgaaelige økonomiske Reaktion og tvinger hele dette danske Samfund til at tænke sig om. Kategorisk forlanger den ubønhørlige økonomiske Nødvendighed Nedgang i hver enkelts Forbrug. Vi ser, hvorledes vigtige Betingelser for det kulturelle Livs Trivsel, der i de gode Aar kunde opfyldes i hurtigt voksende Kredse af vort Folk, nu maa lades uopfyldt, fordi man først og fremmest stræber efter at *spise sig mæt* paa den Maade, man saa gerne og saa let har vænnet sig og sine til.

Her ligger den Opgave, som Dansk vegetarisk Forening bør og kan tage op, den Opgave, der baade vil bringe vor Forening nyt Liv og vort Samfund den Redning, det sukker efter. Parolen: *bort med den unødvendige, ja ødelæggende Overernæring, over til forenklet, sund Planteføde* med særlig Betoning af dennes *Prisbillighed*, dens Evne til at borttage *kostbare* og *slette* Tilbøjeligheder, hvis sikre Virkning er *Sygdom* og *Degeneration*, bør raabes ud over Landet, saa *højt*, at de døveste hører, og saa *uafladelig*, at Virkningen ikke kan undgaas. Saa vist som Vegetarismen er i Stand til at bortvejre enhver økonomisk Bekymring for *samtlige* normalt beskæftigede danske Mennesker, for *saa godt som alle* halvt beskæftigede og for en god Del af de arbejdsløse, saa sikkert vil Dansk vegetarisk Forening trænge igennem, dersom den uden at forsømme en Dag med frisk Kraft tager fat paa denne Opgave.

De forløbne 20 Aars vegetariske Bevægelse og Ernæringsvidenskabens Udvikling har givet Offentligheden Følelsen af, at Vegetarismen har Ret. Det er ikke længer Argumenter, heller ikke vegetariske Kogebøger og mere eller mindre „smagfulde" Efterligninger af de dyre og fordærvelige „Kød"-Gryder, det gælder om at præsentere et undrende Publikum; nej, det er den kraftfulde Vækkelse, der skal til. Vort Tidsskrift skal ud i hver Krog af Landet og dundre det Spørgsmaal ind i Forsørgernes Samvittighed: *Kan I forsvare at fortsætte paa denne Maade, naar Jer sværeste Kummer kan bringes til at forsvinde fra den Dag imorgen? Ovenikøbet med Jeres Kæres og Jer egen Sundhed og Lykke i Bytte for Kummeren!*

Bort med *Kødet* og de *krydrede* Spiser, frem med de gode gamle kendte vegetariske Retter, der i Aarhundreder har givet den danske og andre Landes Bondestand Marv og Kraft til at bøde paa Byernes Degeneration. Dette *kan* opnaas, og det *bør* opnaas. I første Omgang. Kan vi saa faa Samfundet videre paa den vegetariske Udviklings Bane, bevares! det kan vi altid tales ved om. Men saa længe som Kødet og de krydrede Spiser med deres uundgaaelige Følge af i bedste Fald usundt Drikkeri, Tobak og andre giftige Stimulanser er daglig Kost for de fleste af vore Medmennesker, og det i en Tid, der trues af økonomisk Ruin paa Grund af Slaphed, Degeneration og Overforbrug, har jeg som Vegetar ingen Tid til at diskutere eksklusive Raakostprinciper. Springet over til disse er det *haabløst* at foreslaa Almenheden, men et *Ryk tilbage* til tidligere Tids Levemaade vil give det rette Udgangspunkt; thi herfra til Vegetarismen er intet Spring at gøre. Det er ikke subtile ernæringsfysiologiske Debatter, men Handling,

Tiden trænger til. Daglig kan vi iagttage den nationale Selvmodsigelse, at *Hindhedes* Danmark, der udmærket godt véd Besked med Kødets og Overernæringens Skadelighed, i sit daglige Liv foragter sin bedre Viden og netop i Kraft af Overernæringen er en Fabel for Alverden. Og *her* — i vort Samfunds uomtvistelige Trang til gennem Overgangen til *enklere Plantestofernæring* at vinde ny Kraft baade til at besejre materielle Vanskeligheder og til at lægge Hovedvægten paa virkelige Kulturværdier — *her* er det Punkt, paa hvilket et vegetarisk Fremstød skal sætte ind.

— — —

Spørger nu nogen om, hvorfra den materielle Basis for et mægtigt vegetarisk Fremstød skal komme, saa er Svaret let at give. Saa vidt er vi kommet i de 28 Aar, der gik siden Dansk vegetarisk Forenings Stiftelse, at store økonomiske Interessers Trivsel er afhængig af Vegetarismens Fremgang. Et Samarbejde mellem os og disse er den naturligste Sag af Verden og vil — eftersom Tiden er Vegetarismen gunstig — naar det gribes klogt an, føre til store Resultater.

Hans Lützhöft.

Det er Uddannelsesfondet, der får overskudet af koncerten den 4. November.

Europas vegetarungdom mødes i Frankrig.

Ikke alle turisterne, der i sommer gjorde fattigmands valutarejse til Frankrig, kom for at drikke vine til 15 øre flasken. 5—6000 unge fra 30 lande var fransk ungdoms gæster ved to stævner i Midtfrankrig, særlig ved fredslejren i Bierville hvor kun politisk-kulturelle problemer drøftedes, og hvor kun en lille del var vegetarer.

Men det *internationale ungdomsstævne i Chevreuse* var derimod *absolut vegetarisk.* Dette holdtes ogsaa i 1924 og 1925, saa det var nu tredje gang, at Europas nye ungdom samledes i den vidunderskønne dal, hvis skrænter beklædes af smukke skove. Lederen er en dr. Demarquette fra Paris. Han er en smuk, rank mand med fransk-engelsk blod i årerne, gift med en verdenskendt operasangerinde, der forøvrigt havde sin debut på det kgl. teater i København (hun taler flydede dansk). Dr. Demarquette forener engelsk realitetssans med fransk individualistisk idealisme, begge dele udtrykt i hans lille forbund „Trait d'Union" („bindestred"), der egentlig kun har 500 medlemmer rundt i Frankrig, men er tallet lille, vejer kvaliteten hos medlemmerne så meget mere til. Foreningen tilstræber en fornyelse af det sociale og kulturelle liv ved forsøg på at leve i pagt med naturens love, både de *fysiske* og de *åndelige*, hvilket emne dr. Demarquette har behandlet i sine mange udmærkede bøger.

Og hans årlige ungdomslejr i Chevreusedalen, hvor han ejer et lille jordstykke, er et forsøg på at sprede sine naturistiske ideer til andre lande — og netop til den nye ungdom, der bygger fremtidens Europa (ja, der har også været deltagere fra Indien og Kina). I år var vi ca. 120 deltagere i løbet af 14 dage. Det store flertal var fra Tyskland; thi i intet andet land er der en sådan nytidssøgende Ungdom. Dernæst var der en del engelsk ungdom, særlig medlemmer af „Aldrig krig mere"-bevægelsen, hvis ungdomsfører *Harold F. Bing* er en af de betydeligste i Europa. Han sad under krigen 3 år i fængsel for militærnægtelse. Endvidere var der en del hollændere samt enkelte fra næsten hvert

land i Europa, dog traf jeg ingen fra Sverige og Norge, hverken i Chevreuse eller Bierville.

Det karakteristiske for denne elite af Europas ungdom er, at den bruger ikke fraser og skryderi, men er meget fåmælt og foretrækker handling for teori. Der er noget ubevidst kvækeragtigt over den.

Lejrlivet i Chevreusedalen var en levende virkeliggørelse af vegetariske tanker, et liv næsten i naturtilstand — ja, råkosttilhængerne vil vel bebrejde os, at maden blev kogt. Men vi spiste dog megen rå føde. Der var flere dage foredrag og diskussion om de forskellige vegetariske retninger rundt i verden. En fransk vegetar fortalte, at der er flere hundrede slags safter i maven, og for at holde dem vedlige, må føden være alsidig. Derfor lavede han en dag en rå salatmiddag af 42 forskellige planter, f. eks. salat, løg, kartofler, hvede, gulerødder, agurker, hvidkål og mange planter fra mark og vejkant.

Også legemspleje dyrkedes. Hver morgen udførtes J. P. Mullers system i badedragt på den offentlige vej. Om dagen, når foredrag holdtes lå, mange tilhørere af begge køn nøgne i græsset og tog solbad. I det hele taget færdedes damer og herrer frit og naturligt uden gammeldags snerperi. For herrerne var en lille tøjlap den eneste tribut til blufærdigheden. Begge køn vaskede sig om morgenen i samme bæk, badede i samme sø, skiftede tøj på samme plads o. s.v. Alt gik frit og med frisk liv. En dag sad vi 40 og skrællede kartofler og gulerødder, mens vi sang „Internationale" og andre sange. Det hold, der havde køkkentur, sad altid med sit arbejde under foredragene. Legemlig og åndelig syssel i naturlig forening!

Det mest opmuntrende ved stævnet var, at næsten alle deltagerne var unge lærere og lærerinder. Disse er nu atter hjemme rundt i landene — for at opdrage den nye slægt til fysisk og åndelig sundhed.

R. Ankjær, lærer,
Testrup, Mårslet.

Hvor mange billetter har De solgt til koncerten den 4. November?

En folkelig Anstalt for Sol- og Luftbade med Svømmebassin i Steglitz ved Berlin.

Den under Krigen udstaaede Nød har bragt Fart i de tyske Foreninger for Sundhedspleje. Ernæringsreformer og Legemsøvelser i Forbindelse med Luft- og Solbade har vundet en Mængde Tilhængere, der organiserer sig i de overalt fra Tiden før Krigen eksisterende Foreninger, og gør et stort Arbejde for at drage navnlig Ungdommen i Storbyerne til sig.

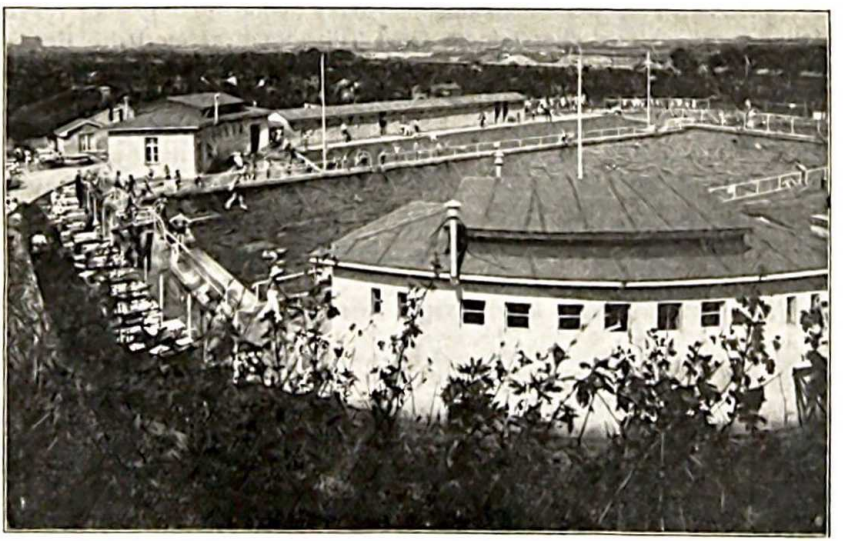
Den i Steglitz ved Berlin af *Verein für Gesundheitspflege im Südwesten Berlin* i 1921 anlagte Luftbadeanstalt er en af de bedste i sin Art. Den ligger paa Toppen af et lille Højdedrag kaldet *Rauhe Berge* nærved Stationen *Südende* paa den elektriske Jernbane Potzdamerplatz—Lichterfelde og omfatter et Areal af 11 500 Kvadratmeter. Oprindeligt fandtes her kun et 3500 Kvadratmeter stort Sol- og Luftbad bestående af 1) en Afdeling for Legemsøvelser, forsynet med de vigtigste Gymnastikapparater, 2) et Familieluftbad og 3) særlige Hvileafdelinger for Mænd og Kvinder. I de to førstnævnte Afdelinger er Fordringerne til Badedragter de sædvanlige paa Badeanstalter, i Afdeling 3 a og b, henholdsvis for Mænd og Kvinder, tages Luft- og Solbad samt Brusebad uden nogen Beklædning. Imidlertid blev Tilslut-

ningen snart saa stor, at Foreningen for to Aar siden saa sig istand til at foretage en stor Udvidelse og at anlægge et 18 × 50 Meter stort



Afdeling for Legemsøvelser.

Svømme- og Badebassin, og først herved blev Anstalten fuldkommen. Takket være en Kreds af energiske Tilhængere kan Anstalten praktisk



Svømmebasinet.

talt drives hele Aaret rundt; Stamgæsterne tager her hver eneste Dag deres Øvelser i fri Luft. Men i Sommermaanederne har den ret afsides beliggende Anstalt drevet det til et gennemsnitligt Besøgertal af 1000

Mennesker. Af de 200,000 RM., der efterhaanden er anbragt i Anstalten, har Foreningen og Kommunen tilvejebragt hver 70,000 RM., mens Resten er optaget som Laan. Driftsudgifterne er 30,000 RM., hvorved maa bemærkes, at Vandet maa betales med 21 Pfg. pr. Kubikmeter. Udgiften hertil alene andrager 40 pCt. af Budgettet og skyldes Manglen af naturlige Vandkilder. Iøvrigt udnyttes Vandet dobbelt, idet det efter Benyttelsen ledes over til 4200 Kolonihaver, der ligger umiddelbart ved Anstalten.

Adgangen til alle Herlighederne betales af Voksne med 50 Pfg.; Børn betaler 25 Pfg., Skolebørn klassevis kun 10 Pfg.

Jeg saa denne Anstalt en solvarm Septemberdag i fuld Drift, saaledes som Illustrationerne viser, og erholdt de her givne Oplysninger af Foreningens Formand, Vermessungsrat *Jarosch*. Men desforuden gav Besøget mig et stærkt Indtryk af de mange unge og gamle Gæsters Glæde over Tilværelsen i denne Oase i Berlins Stenørkner. Det var aabenbart ikke tilfældige Gæster, der fyldte de forskellige Afdelinger; disse mange Hundrede Berlinere af begge Køn bruger med Glæde al deres frie Tid i Sommerhalvaaret til at hente Sundhed og umiddelbar Livsfølelse i Luftbadet. Det var gennemgaaende Mennesker, der bar jævne Folks Præg, men det gode Indtryk forstyrredes hverken af støjende eller taktløs Optræden. Hvis en Iagttager møder med Skepsis i Hensende til begge Køns Bade- og Øvelsesfællesskab, vil hans Skepsis forsvinde for en velgørende Tro paa dette Fællesskabs opdragende Betydning baade for Børn og mangelfuldt opdragen Ungdom.

Størstedelen af det Publikum, der søger denne og lignende tyske Anstalter, er i større eller mindre Grad Tilhængere af moderne Ernæringsmetoder; de stiller derfor ikke altfor store Fordringer til Anstaltens Restaurant, en nydelig lille Pavillon med tilhørende Terasse ved Svømmebassinet. Her serveres for billig Pris alkoholfrie Forfriskninger, Kaffe, Kager, Frugt o. s. v., hvorved Gæsterne sættes i Stand til at udstrække deres Ophold saa meget, som deres Tid tillader. Om Søndagen udfolder der sig da ogsaa et morsomt og interessant Folkeliv paa Raulie Berge.

Hans Lützhöft.

Vi ses alle ved koncerten den 4. November.

Dr. Ottosen og råkost.

Vistnok på foranledning af råkostudstillingen har dr. *Ottosen* i B. T. fået optaget en artikel om råkostbevægelsen, der — synes det mig — ikke bør tages som et almengyldigt udtryk for vegetariske synspunkter. Artiklens tendens fremgår af en beretning om et trist dødsfald, der efter sigende var følgen af, at den pågældende lyttede til en ernærings-sekterers (!) råd om at gennemgå en fastekur. Nu er fastekur jo for det første ikke råkost, og „ernærings-sekterer" er en betegnelse, som bliver heftet på enhver skaber eller forkæmper for en ny ernæringsteori; det er blevet sagt om dr. Ottosen, dengang hans teorier var nye og uprøvede, og det siges endnu af ukyndige. Det virker derfor forstemmende, at det er fra ham, ordene fanatikere og ernærings-sekterere — om råkostpionererne

— nu lyder. — En udtalelse er, ernæringsfysiologisk set, ganske uholdbar. Dr. Ottosen siger nemlig, at „det er jo også ganske tejlagtigt at tro, at man mister så meget af kartoflers og grøntsagers næringsværdi ved kogningen, man mister blot de stoffer, som koges ud, når vandet kastes bort". — Selvfølgelig! At det er de væsentligste næringsstoffer, der koges ud, d. v. s. ødelægges, er det måske ikke nødvendigt at fortælle B. T.'s læsere. Dr. Ottosens afsluttende bemærkning er et postulat: „... der er ingen tvivl om, at læsøboerne opnår deres høje alder, fordi de spiser så overordentlig megen grønkål, men de spiser den ikke rå." — Hvor véd han, at rå grønkål ikke vilde gøre det måske bedre endnu!

W. D.

„Ja, ellers mange tak, men den 4. November er vi optaget af koncert i Vegetarisk forening. Men De kunde jo da forresten gå med!"

Fra udlandet.

Frankrigs vegetarforening (Societé vegetarienne de France) har fornylig holdt generalforsamling. Foreningen tæller ca. 500 medlemmer — ikke meget i et land som Frankrig; men man må tage i betragtning dels, at der findes andre foreninger med tilsvarende formål f. eks. Le Trait d'Union, hvis møder ledes af mons. Demarquette, og som tidligere har været omtalt her i bladet. Foreningen går stadig frem og har i 1925 haft en tilgang af 90 nye medlemmer. Også i økonomisk henseende er tilstanden trods de overordentlig vanskelige forhold ret tilfredsstillende, indtægterne er forøgede, og man har endogså vovet at udsende et nyt oplag af den vegetariske kogebog; det nye oplag er på 5000 expl., og der var i forvejen solgt det ganske imponerende antal af 22000 expl., foruden et betydeligt litteratursalg iøvrigt, ca. 2700 bøger og piecer. Foreningens blad „Hygie" er et stort og smukt tidsskrift, som indeholder store og lødige Artikler, men kun lidt af småmeddelelser; også her gælder det, at andre blade arbejder med ligeløbende formål, f. eks. „La Revue Naturiste", der redigeres af den kendte læge dr. Paul Carton og „Le Vegetalin", der redigeredes af den nylig afdøde G. Butand. Foreningens præsidium består af de 3 læger: dr. *Jules Grand*, fru dr. *Sosnowska* og dr. *Ed. Levy*. Foreningens sekretær er hr. *J. Morand*.

Belgien. Som vi allerede tidligere har meddelt er den belgiske vegetarforening bleven genoprettet; også dens medlemsblad: „Réforme alimentaire", der tidligere var fællesorgan for franske og belgiske vegetarer, udkommer påny; man har yderligere åbnet en vegetarisk restaurant „Renova". Bruxelles har tidligere før krigen haft et vegetarisk pensionat og en vegetarisk restaurant, som begge var meget søgte; men i krigens store hvirvelstorm forsvandt de begge, hvorfor man ganske naturligt har ønsket en erstatning, og den er altsaa nu kommen; den blev indviet den 15. Oktober ifjor og vi har senere fået at vide, at der allerede er så stærk søgning, at man må udvide ved at tage en etage ovenover i brug.

F.-I.

Spredt og samlet.

Børns ernæring. Det kan for en vegetar — et menneske — synes ubegribeligt, at forældre forbyder deres børn naturlighedens selvfølgelighed. Og dog skal det ikke desto mindre være sandt, at disse kortseende forældre tvinger deres børn til at spise af de uhyrlige kødretter etc., der sættes på deres bord, og det til trods for, at barnet føler naturlig væmmelse ved denne kost og foretrækker planterigets herlige ernæring.

Hvilken skade gør disse forældre i deres snæversyn ikke mod deres børn, hvis disse da ikke har så stærk trang til den virkelige natur, at forældrenes tvang bringer dem endnu nærmere til planteernæringen. Men de andre — de stakler, der fra barnsben får smag og skilleevne mellem godt og ondt ødelagt ved stadig at blive proppet med gifte og urenheder — synker ned i samme lave åndelige og legemlige niveau, som de, af hvis kød og blod de er. Og det at have ødelagt sit barn ved tvang er en tung synd, forældrene må bære på deres skuldre.

Et er, at forældrene ikke kan og vil se fejlen ved deres usunde levemåde, men de bør tillade barnets naturlige trang at udvikle sig, stolende på, at hvad barnets indre i den retning siger, det er det sande og rigtige, og de skal ikke tvinge det bort fra planternes tarvelighed, til deres måske overdådigt dækkede bords usundhed.

Der er et tungt ansvar ved at være et barns opdrager.

Vig Knudsen, Jægergårdsgade 81, Århus.

Svend Hagen Jørgensen i Vedbæk, et af vore yngre medlemmer, men mangeårig renlivet vegetar, har fornylig bestået gartnerexamen på Vilvorde havebrugshøjskole — naturligvis med 1ste karakter! Tillykke og videre fremad!

F-J.

Brødrene Johannes og Adam Poulsen, der er udgået af en kendt vegetarslægt og stadigvæk har bevaret deres interesser for vegetarismen, har den 10. November 25 års jubilæum.

Fra arbejdsmarken.

Fodturen den 26. September. Folk er bange for vejret. Derfor var vi kun 2 på fodturen. Det var synd for dem, der ikke kom. Turen til Sjælsø var herlig, og Guldbjergs og Fink-Jensens var storartede værter. Lad så være at blive hjemme en anden gang, selv om det regner lidt.

Råkostudstillingen i Industribygningen den 1., 2. og 3. Oktober var vellykket i enhver henseende. De udstillede retter vakte almindelig opmærksomhed, og der var rift om smagebilletterne. Hr. Boringvad og hans venner havde løst deres opgave på en særdeles heldig måde. De mange retter, salater, protoser, frugtbrød, desserter etc. gav et festligt indtryk — måske lidt for festligt; til daglig nøjes vi, siger hr. Boringvad, med mindre. Men de halvfjerde tusinde mennesker, der besøgte udstillingen, fik dog at se, at selv et råkost-festbord i enhver henseende kan dækkes således, at der bliver noget både for øjet og ganen. En del af retterne var luxusretter, men andre af dem viste, at man er i stand til både kvantitativt og kvalitativt at faa den rigtige næringssammensætning gennem råkost. Der holdtes en række fortræffelige foredrag, bl. a. af D. v. f.'s formand, hr. Egerod: „Er mennesket fra naturens hånd udrustet som plante- og frugtspiser?", samt forevistes en film: „Planters og grøntsagers vækst". Flere af vore medlemmer var interesseret medvirkende ved udstillingen og bidrog derved til at uddybe det samarbejde, der allerede i nogen tid har bestået mellem D. v. f. og hr. Boringvad og hans medarbejdere.

Der er gennem denne udstilling skabt større opmærksomhed om råkostspørgsmålet end nogensinde før, en opmærksomhed, der ikke er begrænset til hovedstaden alene, og den vil sætte ny fart i arbejdet for denne ernæringsform, der — hvad man end vil mene om dens betydning i øjeblikket — vil blive fremtidens form for vegetarisme, d. v. s. den ideelle ernæring. *Wilh. Date.*

Den internationale vegetardag blev benyttet af flere af vore medlemmer til salg af litteratur m. m. Om aftenen holdt Københavns afdelingen et møde i K. F. U. K., hvor man med iver og interesse drøftede vort arbejde i fremtiden.

I Følge Opfordring fra
Hr. Albert Johansen
tilbyder jeg de ærede Medlemmer

1ste Klasses
Frugt og Havesager,

alt til rimelig Pris
og frit leveret i København.
Virkelig fin **Gemmefrugt** anbefales samt extragode **Sandjords Kartofler.**

Frugt-Importør H. Hansen,
Ny Toldbodgade 23, København K.
Telf. Palæ 1249 y.

Råkost.

Fuldstændig kursus à 5 Kr. Frugtbrød m. m. fås stadigt.

Anna Majal Johansen,
Turesensgade 35², telefon byen 232 y.
Træffes altid mellem 2—6, og ellers efter aftale.

Til Raakost.

Maskine til Findeling
af raa Føde 7 Kr. (Alba).

Dampkogere Kr. 6,75
Aluminium fra 6 Kr.

Nyt Gasapparat til Kogning, saa Vitaminerne ikke ødelægges. — Forbruger kun ³/₄ Øre i Timen.

Carl Petersen,
Sølvtorvet. København.

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug

efter Prof. Engels Metode.

Stammen og Talefejl rettes.

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

Læge, Frk. Regine Grønberg-Petersen,

Gardes Allé 22, Hellerup. Telf. Hellerup 722 x (bedst Kl. 11—1).

Mandelbehandling uden Operation.

Chiropractisk Klinik
Vendersgade 31, St. — Tlf. Byen 7803
København K.

Chiropractisk Klinik
Østergade 4 B — Telefon 445
Hjørring
A. M. Hansen, Chiropractor
Træffes 9—12 og 2—5.

Chiropractisk Klinik
Nørregade 68 I — Telefon 2382
Odense
Aage Hermansen, Chiropractor
Træffes 9—12 og 2—5, Lørdag 9—2.

Chiropractisk Klinik
„Axelborg", Kongensg. 53², Tlf. 1535
Esbjerg
Fru Kristine Olesen, Chiropractor
Træffes 9½—12 og 2—4½,
Tirsdag 9½—11½ og 3½—4½, Lørdag 9½—12.

Chiropractisk Klinik
Nytorv 12 I — Telefon 4673
Aalborg
Th. og Inger Gade, Chiropractorer
Træffes 10—3 og 5½—6½, Lørdag 9—12.

Chiropractisk Klinik
Raadhustorvet 2 I — Telefon 1874
Randers
Vilh. og Anna Gundelach, Chiropract.
Træffes 10—12 og 2—5.

Chiropractisk Klinik
Søndergade 1 b² — Telefon 3256
Aarhus
Frk. Christine Nielsen,
Chiropractor.

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.**
Rå Havregryn (Dr. Klopfers)
og Weghorns Hvedeflager føres nu.
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
er lukket
i Vintermaanederne.
Anna Ullerup.

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.

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

Sunshedshjemmet „HØJBO"
pr. Frederikshavn
modtager Gæster til **diætisk Behandling** samt til **Kursus i den progressive Ernæringsreform.**
Gode Resultater. Billige Priser.
Thomas E. Spur,
cand. mag., Fysiolog.

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.