VEGETARISK TIDSSKRIFT

21. ÅRGANG - 15. JANUAR 1927 - NUMMER 1

Indhold: Møder og lignende. — Den spanske syge. — Omkring råkostspørgsmålet. — Annoncer.

Møder og lignende.

Onsdag den 19. Januar 1927 kl. 8 i K. F. U. K. — festsalen — Store Kannikestræde 19. Fru dr. *A. E. Bonnichsen* taler om: „Hvorledes overvindes træthed?" Derefter opvisning af Bret-Harte-Burtons rytmiske og plastiske åndedrætsøvelser. Medlemmer, der viser medlemskort for 1926, har fri adgang. Alle andre betaler 50 Øre.

Mandag den 21. Februar kl. 8 i K. F. U. K., Store Kannikestræde 19 [2], afholdes den årlige ordinære *generalforsamling* med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, Formandens beretning, Fremlæggelse af regnskab, Valg af bestyrelse m. m. og Eventuelt.

Forstander Rosbach taler den 20. Januar kl. 6 prc. på Borups højskole, Frederiksholms kanal 24, om „Ernæringen og opdragelsen på Egelundshuset". — Adgang 50 øre.

Den tyske naturlæge hr. Emil Grotzinger holder foredrag i „Politiken"s sal den 16. og 18. Marts kl. 8½ aften.

Foredrag med film om de tyske ungdomsherberger, „Ich fahr in die Welt", afholdes Lørdag den 22. Januar i „Politiken"s foredragssal. Vi anbefaler vore medlemmer at høre dette foredrag om den tyske ungdomsbevægelse, hvis formål er „at leve rent, åndeligt og legemligt", og som derfor også har interesse for vegetarer.

Trait d'Union vil afholde sin årlige lejr ved Chevreuse fra 12.—27. August 1927. Lejrens første uge helliges spørgsmålet: „Naturlig levevis", den anden vil staa under emnet: „Forholdet mellem Europa og Asien". Dr. Demarquette meddeler, at der vil være et større antal Asiater tilstede, idet der er anmeldelser fra Iran, Indien, Indochina, Kina. Han håber, at også nogle Danskere vil deltage.

Kontingentet 1927 er 7,00 for ægtefolk, 5,00 for enkelte medlemmer og 3,00 for unge under 20 år. — **Let mig arbejdet ved selv at indsende det.** Sendes lettest til Vegetarisk oplysningskontor, postkonto 282.

Glem ikke gaverne! Køb samtidig af vor literatur! Abonnér på bladet, 4,00 årligt, til venner og bekendte! — **Afsend beløbet nu!** *Olaf Egerod.*

Et tilbud. *Michael Larsen: „Sygdom og helbredelse ved naturens hjælp".* Denne fortræffelige lille bog har længe været udsolgt. Vi har nu opsporet og købt et lille restoplag. Vi tilbyder vore læsere bogen til den gamle pris, 50 øre, *foreløbig*, portofrit tilsendt, 3 exempl. og derover à 40 øre, når beløbet indsendes til Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj, *Postkonto 282*, eller til Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, st., København V. — Senere vil det eventuelle restparti blive sat op i pris.

Koncerten den 4. November 1926 gav ved hr. *H. L. Henriksens* utrættelige flid og opofrelse et overskud til uddannelsesfondet på kr. 74,97.

Hjertelig tak! Gaver modtages fremdeles med tak. Send til postkonto 282, Vegetarisk oplysningskontor.

Nytårsfesten i Københavns afdelingen forløb hyggeligt og rart. Der var mange gæster i hr. og fru *Henriksens* gæstfrie hjem. *Fr. Madsen* læste op af Aakjær, *Th. Nielsen* sang, *Cathinka Henriksen* spillede og *Egerod* sagde et par nytårsord. Vi siger alle hjertelig tak til vore elskværdige værter.

Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. Bestyrelsen mener ikke at have hjemmel til at benytte renterne til støtte af andre børnehjem. Der er blevet nedsat et udvalg til at revidere lovene og fremsætte nødvendige forslag herom til D. V. F.'s årsmøde 1927. Udvalget består af d'hrr. *Date, Egerod* og *H. L. Henriksen.*

Rettelse. I Veg. tidsskrift nr. 12 står i artiklen „Buddhistisk vegetarisme", linje 9 fra oven: „afskyelige krige", skal være „afskyelige religionskrige".

Fra dr. Emil Grotzingers privatsekretær har vi modtaget følgende: „Det er en fejltagelse, at hr. Grotzinger den 26. November udtalte, at hr. prof. Bier havde konstateret æggehvidens giftighed. Hr. Gr. sagde, at prof. Bier, en tysk kirurg, anbefalede homøopatien, og at prof. Friedberger bekræftede hr. Gr.s antagelse med hensyn til æggehvidens giftighed, samt at årsagen til sygdom er forkert ernæring, især når det drejer sig om *kogt* føde, som er lige skadelig, hvad enten vandet, det er kogt i, hældes bort eller ikke. Derfor er dr. Ottosens påstand om, at den kogte mad beholder sin værdi, når man blot bruger vandet, det er kogt i, fejlagtig og forældet".

Hr. Anton M. Christensen, den tidligere formand for *Svendborg afd.*, er efter nogle års ophold i Amerika vendt tilbage og har åbnet en *lysbadeanstalt i Thisted.* De stedlige blade omtaler meget rosende den udmærkede indretning i alle henseender. Vi ønsker hr. Christensen tillykke med den nye virksomhed, som han er gået ind i, og håber, at det må lykkes — således som det er hans lyst og trang — ikke alene at lindre Thistedborgernes lidelser, men også at give dem en og anden oplysning, som kan hjælpe dem til at undgå disse. *F.-J.*

Vore unge. *Gerda Gulda* og *Minna Schneekloth,* der jo begge er opdraget og lever helt vegetarisk, gør i disse dage lykke i København ved deres kunst. Begge har været ude at røre vingerne og gjort deres land og vegetarismen megen ære. Gå hen og se dem!

Sindssyg af at se på slagtning. I Jylland blev en ung pige fornylig sindssyg af „Grisens skrig og synet af det fremvældende blod". Hun sprang op i skoldekarret og døde senere! Dette er jo et enkeltstående uhyggeligt eksempel. Tusinder forrås og ødelægges dagligt af slagtning og nydelse af kød, men vanen sløver!

Vegetarernes levetid. Ifølge „Vegetarianen" for December 1926 er der et stort livsforsikringsselskab i Birmingham, England, som lover billigere præmier for vegetarer, idet det har vist sig, at vegetarerne lever længere end andre.

Et godt råd. En ældre og en yngre mand kom i samtale i en jernbanekupé, og ved afskeden gav den ældre den yngre et kort, hvorpå der stod: „Spis aldrig noget dødt, der har set på solen med levende øjne". Den unge mand kunde ikke få de ord ud af tankerne og er nu vegetar.

„The Vegetarian Messenger and Health Review".

Tennismester. Vort medlem i Libau, telegrafist *N. Nielsen,* har atter i år vundet klub- og bymesterskabet i tennis, og nævnes i den lokale revu derfor også som vegetaren, der vinder kraft til sejrene af agurker og tomater.

En læge, der er medlem af parlamentet, har gjort forsøg på at få de ikkeregistrerede læger erklæret fredløse. Et liberalt medlem støttede ham, men de mødte stærk modstand bl. a. hos sundhedsministeren, der opfordrede til at „lade sagen udvikle sig på sin egen naturlige, normale måde". „The vaccinations Inquirer".

Beth Israel hospitalet i New York vil blive ledet fuldstændig vegetarisk; det får 14 etager og 1000 senge, og patienterne kan modtage besøg på en hvilken som helst tid dag og nat. „The Vegetarian News".

VEGETARISK TIDSSKRIFT

21. ÅRGANG 15. JANUAR 1927 NUMMER 1

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.

Den spanske syge.

Behandlingen er den, at man ved begyndende feber og ildebefindende snarest mulig sørger for, at man kommer i god transpiration. Ofte er en rigelig portion hed hyldethe eller camillethe tilstrækkelig, når man pakker sig godt ned i sengen og lader være med at lufte sig, når sveden begynder. Men endnu bedre er det at forberede huden ved et hedt bad. Har man intet badekar, kan en hurtig, kraftig afrivning med meget hedt vand i et varmt værelse gøre samme nytte. Noget af det allerkraftigste er efter en sådan afrivning at lage en $^3/_4$ pakning i et godt afvredet lagen og godt indpakket i uldtæppe og derover de almindelige sengeklæder lægge sig i sengen og drikke hyldethe.

Forøvrigt streng diæt, helst hel faste, selv om der er appetit. — Afføringen må holdes i orden. Ved tørst rigelig vanddrikning. Er der stærk hovedpine, da hede læggepakninger. Har der været rigelig svedning, da bagefter afgnidning af huden med et vådt håndklæde eller en badevante.

Ved hoste maltbrystsukker, lakrids, bygsuppe og lignende.

Fremfor alt, brug ikke aspirin eller anden gift til at stille feberen med; måske fremkalder aspirinen sved og gør for såvidt nytte, men hvor megen skade der samtidigt fremkaldes ved den kunstige nedsættelse af feberen, fordi stofskiftet nedsættes, er umuligt at sige.

Glem aldrig, at feber er altid til nytte; i febervarmen opbrændes bacillernes gifte. Gå ikke for tidligt ud, efter at feberen er ophørt, de forskellige organers funktioner må først være normale.

Hvorledes man pakker sig ind mod den spanske.

Til indpakningen må man have mindst 3 tæpper og 1 lagen, et temmelig bredt håndklæde og varmt vand — 38 til 40 gr. C., 32 gr. R. Bred først to tæpper ud oven på hinanden paa sengen. Dyp derefter lagenet og håndklædet i vandet og vrid dem *kraftigt* af. Derefter bredes de ud oven på tæpperne på den måde, at håndklædet først lægges på tværs ved den øverste kant, hvorefter lagenet bredes ud, således at dets øverste kant kommer ca. 1 decimeter over den underste kant af håndklædet. På den således ordnede seng lægges patienten helt afklædt på det nær, at et tørklæde, vat el. lign. bindes om halsen. Den syge anbringes således, at lagenets øverste kant kommer lige i højde med armhulerne. Man tager så den højre side af lagenet og svøber det om den syge, medens han holder armene løftet op over hovedet. Kun det højre ben svøbes med denne side af lagenet. Patienten tager så armene ned, og med den venstre side af lagenet indsvøbes hele kroppen, også armene. Man folder så håndklædet ned over skuldrene og har på den måde fået hele legemets overflade i berøring med det våde omslag. Ved fødderne bøjes den overflødige længde af lagenet op, som når man lukker en pakke. Derefter lægger man først det ene tæppe og så det andet om, fæster det sidste med sikkerhedsnåle ved skuldrene og fødderne og passer nøje på, at luften ikke kommer ind og foranlediger afkøling ved halsen. Så breder man yderligere en dyne eller tæppe over den syge, lader ham drikke noget varmt og derefter ligge i denne indpakning 6—8 timer. Sædvanligvis varer det ikke længe, før sveden indtræder. Når indpakningen tages af, gives der patienten en hastig afvaskning med vand på ca. 30 gr. C., han gnides tør og føres tør, opvarmet natdragt.

Omkring råkostspørgsmålet.

Til belysning af ordskiftet mellem overlæge *Ottosen* og herr *Boringvad*, foranlediget af et interview i „B. T." 15. November 1926, fremsætter jeg nogle udtalelser i en afhandling af en første autoritet, prof. *Friedberger* i Berlin, fremkommet i „Deutsche Medizinische Woshenschrift" for 15. Oktober 1926. Jeg har indføjet disse udtalelser i nogle supplerende bemærkninger af mig og håber, at det må overbevise overlæge *Ottosen* om, at han ikke blot gik for vidt med sine betegnelser som „fanatiker" o. s. v., men at hans opfattelse heller ikke holde stik.

En fejltagelse med meget svære og vidtrækkende følger.

Fremsynede reformatorer har for længst været enige om, at det var meget ensidigt at betragte den samlede ernæringslære udelukkende fra et energetisk standpunkt og at bygge det hele op på kalorielæren. Nu skriver ganske vist professor *Friedberger*, direktøren for forskningsinstitutet for hygiejne og immunitetslære i Berlin-Dahlem, i „Deutsche Medizinische Wochenschrift" af 15. Oktober 1926, at man jo alt tidligere havde kendt saltenes betydning for ernæringslæren, og siden var jo også vitaminerne bleven opdaget. Altså indser man nu dog efterhånden også i videnskabelige kredse, at det hidtidige ensidige syn på kalorieteorien bliver uholdbart; thi, til trods for alle hygiejniske fremskridt, sygehuse o. s. v., griber sygdom og elendighed mere og mere om sig. Vitaminernes opdagelse var da et godt og meget velkomment påskud, og der opstod efterhånden ligefrem en vitaminmode. Overalt hørte man slagordet: Vitamin A, B, C, D. Det blev undersøgt, hvilke næringsmidler der indeholdt A, B, C o. s. v. og særlig med hensyn til æggenes værdi var jubelen stor. Fabrikanterne benyttede sig omgående heraf og fremstillede vitaminpræparater. Det gik endog så vidt, at der fremkom store annoncer i dagbladene: børnene må have vitaminer, giv dem derfor mindst een gang om dagen en røget sild. Men så kom *Ragnar Berg's* arbejder (tidligere fysiolog ved dr. *Lahmann's* sanatorium) iflg. hvilke der kun fandtes eet vitamin (vita — livet, amin — amoniakafkom), de andre er uden amoniak; han kaldte dem komplettiner.

1918—1919 begyndte mine iagttagelser angaaende æggets skadelige virkninger, både rå og kogt. Den stærkeste reaktion iagttog jeg ved rå æg, dernæst ved blødkogte og mindre ved hårdkogte æg, men sidstnævnte havde til gengæld mindre værdi i andre henseender. Jeg blev stadig mere overbevist om æggehvidens giftige virkninger. (Man sammenligne min tabel over de 13 ernæringsforsøg, hvor man vil se, at æg danner svovlbrinte [„Vegt. tidsskr." af $^{15}/_{4}$ 25 nr. 4]). Prof. *Friedberger* har ifølge en afhandling, fremkommet i „Deutsche Medizinische Wochenschrift" for 15. Oktober 1926 (forlag Georg Thieme, Leipzig, Antonstrasse 15) foretaget meget indgående fodringsforsøg med æggehvide på rotter, og herved fået æggehvidens giftighed bekræftet. Følgerne var i særdeleshed stærk opsvulmning af kirtlerne og leveren og hurtigt optrædende katharer. Han skriver bl. a. på side 1761: „Hvorpå denne mærkværdige giftighed af den rå æggehvide beror, formår vi ikke at sige." (Mit arbejde, på hvilket jeg bygger påstanden om, at svovlbrinten er skyld deri, har prof. *Friedberger* åbenbart ikke kendt noget til). „Mikroskopisk var der intet særligt at opdage ved sekretionen, når lige undtages, at tyndtarmen meget hyppig havde fået en næsten sort farve, der var betinget af blødinger. Mave og tarmkanal var fyldt med næringen. Det kvantum, der blev sat hen til dyrene — 30 gram, der omtrent svarer til dyrenes legemsvægt — var omtrent fuldstændig ædt i løbet af 24 timer. Vandet, som man tillige gav dem, blev ikke rørt. Vi kan ikke antage, at dyrene i løbet af et døgn var døde som følge af afkræftelse, da det var et rigeligt kvantum æggehvide de tog til sig. Vi må tværtimod drage den slutning, at den rene æggehvide (æg) faktisk per os er en gift for rotternes organisme. Ligeledes har også *Maignon* allerede iagttaget æggehvidens giftige virkninger på rotter. Videre forsøg med æggehvide på rotter taler ligeledes imod, at dyrene kunde være sultet ihjel i løbet af 24 timer. Derimod kan der åbenbart finde en tilvænning sted overfor æggehvidens giftvirkning." — Min tabel med de 13 ernæringsforsøg viser klart den åbenlyse ugunstige virkning af nydelsen af æg hos mennesket og års iagttagelser hos mennesket bekræfter dette resultat.

Nydelsen af æg i enhver Form har ydet sit største bidrag til vor generations sygdom og elendighed, derved vil der ikke mere kunne rokkes, og forskningen vil ikke mere komme udenom denne kendsgerning. Når *Friedberger* taler om en tilvænning — imunisering — så er dette absolut ingen undtagelse for æggehvide-giften. Hvilken virkning har ikke den første cigaret, den første cigar, den første nydelse af alkohol? Nøjagtig den samme som ægget efter de erfaringer jeg har gjort. Legemet vænnes dog efterhaanden til alting, men dette forbliver ikke ustraffet. Den indtrædende tilvænning er allerede en bedøvelse, om ikke lammelse af cellekraften, der i tiltagende form efterhånden viser sine følger som sygdom — kød- og æggehvide, alhohol- og nikotinforgiftning. Hvilke store mængder af rus- og nydelsesgifte (kød, æg, alkohol, tobak, kaffe, te o. s. v.) har ikke det menneskelige legeme måttet vænne sig til, og mennesket er derfor skyld i de af fejltagelserne opståede følger. I den forkerte opfattelse af ernæringen ligger menneskelivets store fejltagelse. *Sygdom er fejltagelse, men tillige også skyld.* Derfor er den af *Friedberger* omtalte tilvænning ikke noget frit lejde, det betyder ikke, at man ustraffet kan tage giftig næring til sig, tværtimod. Også den kendsgerning er påfaldende, at efter *Friedbergers* forsøg (side 1762) er heller ikke den betydning, man indtil idag tillagde vitaminerne, helt rigtig. Min opfattelse finder stadig mere indpas, idet man som desværre så ofte før efter at have strejfet om i det fjerne ganske rolig må vende tilbage til mineralsaltene. En tilstrækkelig mineralisering af blodet, altå rigelig nydelse af naturlig gødet frugt og gemyse, så vidt mulig i rå tilstand, eller højest dampet, byder alene en garanti for bibeholdelsen og tilegnelsen af sundheden.

Vitaminets og komplettinernes tilstedeværelse og udnyttelse er afhængig af mineralsaltene, derfor kommer mineralsaltene i første række og derefter alt andet. Når man så yderligere på side 1762 læser prof. Friedbergers udtalelse om den fuldstændige svigten af den kogte næring, da bestyrkes man endnu mere i, at enhver kogningsproces betyder død for mineralsaltene, betyder et drab af næringsværdierne, og min udtalelse, at kogeprocessen er „krematoriearbejde", bekræftes derved fuldtud. Da prof. Friedberger så det mislykkede resultat ved rotternes fodring med kogt æg, tilsatte han vitaminholdige rå tomater, men opnåede kun negativt resultat. Tilskudet af mineralsalte var sikkert ikke tilstrækkeligt til at udligne kogefiaskoen. Det er ikke vitaminkomplettinerne alene, der giver udslaget, men resultatet lader endnu mere formode — og jeg påstår, at dette er Tilfældet — at Kogeprocessen ikke blot ødelægger, men det ødelagte indgår ved sin opløsningsproces giftige forbindelser (spaltninger). Prof. Friedberger skriver endvidere, og dette gælder også for mennesket: „Ved mine forsøg gav jeg den ene rotte, hos hvem håraffaldet endnu ikke var altfor stærkt fremskredet, ved siden af kogt æg samme kvantum rå æg i den forventning, at dyrets „instinkt" skulde foranledige det til at holde sig til det, det tålte bedst, det rå æg. Men dette skete aldeles ikke. Rotten slugte tværtimod som hidtil med begærlighed den samme mængde af det kogte æg og lod det rå æg være saa godt som uberørt. Den fik så i uger rå æg alene. Men vi kunde ikke opnå de forventede bedringer af symptomerne ved denne forandring af ernæringen. Tværtimod, dyret blev stadig dårligere og døde. Rotten tager — ligesom mennesket — altid mere af den næring der smager den bedst, og det er den kogte. Her synes jeg også, der ved resultaterne af mine forsøg bør lægges mærke til mæthedsværdien for det rå æg. I lærebøgerne om fysiologi og hygiejne henvises der altid til, at kogte (hårdkogte) æg har en større *mæthedsværdi* end rå æg. Den tid det forbliver i maven og mængden af fordøjelsessaften, der skal være et udtryk for mæthedsværdien, forholder sig for æggets vedkommende efter Kestner (D. M. W. 1919 Nr. 10) som følger:

	Forbliven i maven	Mængden af fordøjelsessafter
3 blødkogte æg	1 time 30 minutter	372
2 haardkogte æg	2 timer 30 minutter	471

Selvfølgelig vil jeg ikke tvivle om disse tals rigtighed. Men de viser, at den hidtidige definition af mæthedsværdien må være forkert, thi ved udelukkende æggefodring viser det sig ved de mængder, dyret har taget til sig og ved vægtforøgelserne, at såvel anslags- som også mæthedsværdien ved det rå æg må være størst.

Til denne dobbelte nye erkendelse er der efter mine egne, på selviagttagelser grundede forsøg kommen en *yderligere kendsgerning* af fundamental betydning, nemlig, at den for mætheden nødvendige mængde og også den i vækstkurverne udtrykte næringsværdi eller *„anslagsværdi"*, som jeg har betegnet den i denne sammenhæng, indenfor en udstrakt grænse ved en og samme blandede føde for en væsentlig del afhænger af den tid, føden opvarmes. Ved en og samme kost æder dyrene mere end det dobbelte af den kogte mad og står alligevel i vægt og vækst omtrent halvdelen tilbage for de dyr, der har fået rå føde. Med andre ord, anslagsværdien ved blandet føde er større, destomindre denne denatureres ved ophedning. Som jeg har vist, spiller vitaminerne ikke nogen afgørende rolle herved. Deres tillæg har ikke nogen indflydelse på resultatet, ligesålidt som dyrene — med undtagelse af at de sættes tilbage i vægt og længdevækst — efter i måneder at have nydt stærkt ophedet blandet næring uden særlig vitamintilførsel opviser nogensomhelst symptomer, der lader formode vitaminmangel.

I min første offentliggørelse har jeg overvejende berettet om forsøg, der var foretaget med blandet føde, svarende til den almindelige menneskelige føde. Ved yderligere eksperimenter, der havde til formål nærmere at analysere de af mig iagttagne fænomener, var jeg så, ved at give ensidig føde, i stand til at fastslå, at det hverken er kulhydraterne eller fedtet, men udelukkende *æggehvidens* anslagsværdi der tager skade ved ophedningen. Som jeg har konstateret, er allerede en opvarmning til koaguleringstemperaturen for æggehviden + 70° tilstrækkelig til at fremkalde omtrent den samme skadelige Virkning, som betinges ved den kortvarige opvarmning til 100°. Det turde udelukkende være den fysikalske forandring af tilstanden (spaltning), der spiller en rolle ved formindskelsen af æggehvidens anslag.

Af alle dyrearter har alene mennesket opfundet den kunst at koge sin føde, og kun mennesket og dets husdyr gør brug af denne kunst."

Til slut siger autoriteten Friedberger:

„Opfindelsen af kogekunsten, der jo gerne betegnes som et af de største kulturfremskridt, kunde jeg i mange henseender lide at stille side om side med opfindelsen af alkohol, tobak og andre rus- og nydelsesgifte. Mennesket har opfundet og anvendt kogningen, ikke blot fordi den kogte mad smager bedre, men fordi det også kan fortære mere deraf end af råkosten. Ved den ved kogningen indtrædende smagsforbedring og aftagende mæthedsværdi forhøjer og forlænger mennesket sig altsaa kunstig den nydelse, der er ved at tage føde til sig. Herved udskyder det på en vis måde tilfredsstillelsen af sultfornemmelsen og opnår, at det ikke bliver så hurtig mæt som af råkosten. Dette sker, som jeg allerede i mit tidligere arbejde har fremført, paa bekostning af nationalformuen, men måske også på bekostning af sundheden. Herfor taler den kendsgerning, at ved dyreforsøgene ikke blot anslagsværdien af den rå næring er bedre, men at også forstyrrelser i sundheden, som en ensidig ernæring fremkalder den, åbenlyst begunstiges allerede ved kogning af kort varighed (æggeforsøg). Det er jo påfaldende, at mange sygdomme, i særdeleshed stofskifteanomalierne, synes at være et prærogativ for mennesket og mange af de husdyr, der lever sammen med det. Også tarmsygdomme, saasom kolera, tyfus, paratyfus, mund- og klovsyge o. s. v., er i epidemisk udbredelse vel kun kendt hos mennesket og dets husdyr. Noget lignende gælder for tuberkulose. Hos vildtlevende Dyr ved vi i det mindste næppe noget derom."

— *Altsaa er Sygdom alligevel en* ***Fejltagelse!***

For den hidtidige gamle ernæringsvidenskab er de slutninger, prof. Friedberger drager, simpelthen katastrofale, og at den gamle ernæringslære står eller må stå ved en skillevej er udenfor al tvivl. Det, vi reformforskere i årelangt møjsommeligt — som oftest med alle midler bekæmpede — arbejde har kæmpet for, bliver nu til kendsgerninger. En sand revolution på alle områder. Men i det gamles undergang skjuler der sig en ny forhåbningsfuld opstandelse. Min så ofte foragtede udtalelse: „sygdom og død sidder i tarmen", bliver efter slutsætningerne i prof. Friedbergers afhandling til uimodsigelig sandhed. For de mennesker, som vil være raske, åbnes der nye veje til at genvinde deres tabte sundhed.

Emil Grotzinger.

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

Medarbejdere. Vore læsere skriver for lidt i bladet. Er der ingen, der kan sende os noget originalt stof, oplevelser, erfaringer, nye synspunkter etc., der tenderer vegetarismen, og som kan have interesse for os alle!

Vort bibliotek er meget righoldigt og interessant. Skriv til bibliotekaren, hr. *E. Vodder*, Ingerslevsgade 112[4], København B., efter katalog og lånebetingelser. Har De ikke bøger, De vil overlade os?

Har De husket os i Deres testamente? Foreningen, uddannelsesfondet (uddanner en læge) og børnehjemsfondet bringes i erindring.

Abonnér på bladet til venner og bekendte, 4 kr. årligt. For samlede bestillinger fra et medlem gives der, når betaling indsendes forud, 10 % rabat for hvert exemplar efter det første. Giv vort blad som jule- og fødselsdagsgaver!

En dame

der har nogen kendskab og interesse for vegetarisk husholdn., søges til 1. Marts.
Bestyrer Carl Christensen, Andelsfiskeexporten, Nibe, p. t. Frydenstrand, Frederikshavn.

1 karl og 2—3 piger,

den ene til indv. gerning, søges i løbet af foråret.
Havebruger *Frode Rasmussen,*
Aagaard, Gravens st.

En ung pige

søger plads hos en vegetarisk familie 1. Februar. Bill. mrkt. „X" til V. T.

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.

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, 1. Telefon 2382
Odense
Aage Hermansen, Chiropractor
Træffes 9—12 og 2—5. Lørdag 9—2.

Chiropractisk Klinik
„Axelborg", Kongensg. 53 [2], 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 [1] — Telefon 4673
Aalborg
Th. og Inger Gade, Chiropractorer
Træffes 10—3 og 5½—6½. Lørdag 9—12.

Chiropractisk Klinik
Raadhustorvet 2 [1] — Telefon 1874
Randers
Vilh. og Anna Gundelach, Chiropract.
Træffes 10—12 og 2—5.

Chiropractisk Klinik
Søndergade 1 b [2] — Telefon 3256
Aarhus
Frk. Christine Nielsen,
Chiropractor.

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

„Sana" Specialitet:
Sundhedsfødevarer.
Instant Postum-Kaffe.
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*, Langøgade 17³, Kbhn. Str.

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug
eller 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 landposibudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27. Kbhvn.