VEGETARISK TIDSSKRIFT

21. ÅRGANG - 15. JUNI 1927 - NUMMER 6

Indhold: Årsmødet. — Møder og lign. — Aktuelle åbne spørgsmål til absolutte bekæmpere af sygdomme. — Omkring råkosten. — Hvad er Livet? — Esperanto. — Litteratur. — Spredt og samlet. — Annoncer.

Årsmødet

afholdes i Svendborg Søndag den 28. August på Råstrup kursted. Hvis De — uden forbindende — mener at ville deltage, da send mig en meddelelse, at vi kan sætte * ved Deres navn i medlemslisten i Juli-nr. Send os nødvendige rettelser til denne liste! — *Oluf Egerod*, p. t. formand, Rødkildevej 40, Brh.

Møder og lignende.

Besøg paa Egelundshuset. Søndag den 19. Juni. Tog afgår fra hovedbanegården kl. 10,16. Cyklister mødes 7,30 ved kiosken på rådhuspladsen eller kl. 8 ved Brønshøj kro. Morgenduelige kan tage med billigtog kl. 7,17. Mødested i Frederikssund: Ved Banegaarden kl. ca. 11,30. Madpakker og godt humør medbringes. Mød op, alle som ønsker at lære at kende et fristed for børn. Ingen vil fortryde at tage med derop.

Københavns afdeling. *Sct. Hans aften, Torsdag den 23. Juni,* samles alle vegetarer ved dr. Hindhedes sommerbolig, Dr. Hindhedes Allé 3 i Vanløse. Medlemmer, der ønsker vejledning til stedet, samles ved Vanløse jernbanestation kl. 7—7,30. Herfra går vi kl. 7,30 med hr. assistent Fr. Madsen som vejleder. Under friske udendørs forhold vil dr. M. Hindhede tale til os. Man kan benytte toget til Vanløse eller linierne 17 og 13 (til Jernbaneallé).

Søndag den 26. Juni efterm. samles medlemmer med venner i Nyvang ved Trørød pr. Vedbæk hos hr. ingeniør *C. Seegelke og Frue* og fru *Ingeborg Jørgensen* til en selskabelig sammenkomst i det frie. — Tog til Vedbæk afgår fra hovedbanegården kl. 14,27 (2,27 efterm.). Ved Vedbæk st. træffer vi sammen med stedkendte medlemmer, der vil vise vej til Nyvang. Det vil blive en morsom tur. Madkurve medbringes.

Mandag den 27. Juni kl. 7. Hr. cand. phil. Oluf Egerod taler ved stenen i fælledparken.

Mandag den 4. Juli kl. 7. Hr. assistent Fr. Madsen taler atter ved stenen i fælledparken.

Mandag den 18. Juli kl. 7. Hr. redaktør Wilh. Date taler ved stenen i fælledparken. Dette bliver så vort sidste store friluftsmøde i København i år.

Sundhedsugen på Frydenstrand. Den nordiske sundhedsuge på Frydenstrand ved Frederikshavn begynder i år Søndag den 7. August og slutter den påfølgende Fredag. Prisen for hele ugen er 60 kr., indbefattet værelse, kost, foredrag, spørgetimer, udflugter etc. Foruden mange foredrag og spørgetimer vil deltagerne i år få rig lejlighed til at glæde sig over digteren Jeppe Aakjærs oplæserkunst, idet han vil være tilstede ved sundhedsugen. — Nærmere oplysninger fås ved henvendelse enten til sekretær M. C. Svendsen, villa Solskrænten, Skodsborg, eller til Frydenstrand badesanatorium, Frederikshavn.

Et vegetarisk internationalt ungdomsstævne holdes i Chevreusedalen lidt fra Paris 14. August til 3. September. Det ledes af den kendte franske ve-

getar dr. Demarquette. Stævnet indbyder alle landes ungdom. Der betales 35 francs i indmeldelse og 80 francs om ugen for vegetarkost og telt sovepladsen altså et par kr. om dagen. Enkelt rejse til Paris på 3. kl. koster ca. 60 kr.; hele turen kan gøres for 150—200 kr. Man sover i telt, men alt andet foregår i det fri. Første uge behandles den sociale betydning af naturlig levevis, altså vegetarismen. Anden uge drøftes de mange problemer, som Asiens folk nu står over for. Tredje uge drøftes propaganda for naturismen. Det er nok, hvis man kan noget tysk, engelsk, eller esperanto. Indmeldelse før 1. Juli til højskolelærer *R. Ankjær*, Testrup, Maarslet.

Vore friluftsmøder. Vi begynder gerne med en tom tilhørerplads og ender med en stor tilhørerkres, idet folk slutter sig til efterhånden. *Vore medlemmer* vilde gøre sagen en stor tjeneste ved at møde op i Fælledparken i god tid til opmuntring og for ved deres nærværelse fra begyndelsen at hjælpe til at samle publikum. Vi føler os så ene til at begynde med. Kom! *Oluf Egerod.*

Den selskabelige sammenkomst ved Springforbi 22. Maj blev meget vellykket. Om formiddagen så vejret ud til at kunne blive alt muligt, men om eftermiddagen klarede det op og blev fint. En del medlemmer kom tilstede, også mange unge mennesker deltog i denne udflugt. Flertallet — især de unge — deltog hjerteligt i de forskellige lege. Endelig samledes vi om de medbragte madkurve, hvorefter man deltog i en lille fodtur til jagtslottet. Tak til alle, der deltog!

Friluftsmødet i fælledparken ved København 30. Maj begyndte i det smaa, men endte i det store. Da hr. Egerod begyndte sit interessante foredrag, talte han til 6—7 mennesker, men tilhørerskaren voksede, indtil vi havde en stor forsamling, der fulgte taleren med opmærksomhed. Hr. Egerod gentog den første del af sit foredrag, saa også de sidst ankomne kunde høre, hvad der blev sagt, før de kom tilstede. Tak til hr. Egerod for dette gode, vegetariske Møde!

Gaver. *Uddannelsesfondet:* Viking, Nakskov, 10,00. Tak!

Formanden for Dansk Vegetarisk Forening, Herr Kommunelærer Oluf Egerod, har været saa venlig at sende os følgende Udtalelse om den **vitaminrige, vegetabilske Suppe-Ekstrakt „Marmite“:**

„Marmite“ er faldet svært i vor smag, og vi anbefaler det gærne på grund af dets alsidige anvendelsesmuligheder i husholdningen.

(sign.) Oluf Egerod,
Red. af Vegetarisk Tidsskrift.

Brug **Marmite** til Bouillon,

The Vitality Food with the lovely flavour

paa Smørrebrød og ved Madlavningen.

Tilsæt rigelig Salt!!

Faas overalt i Konservesforretninger, paa Apotheker samt i Sana-Forretninger.

Prøvekrukker og Literatur sendes Interesserede ved Henvendelse til:
Ringsted & Semler, København K.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

21. ÅRGANG 15. JUNI 1927 NUMMER 6

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSHAVENDE), RØDKILDEVEJ 10, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENHAVN, OG WILH. DATE, KRONPRINSENSGADE 1, KØBENHAVN K.

Aktuelle åbne spørgsmål til absolutte bekæmpere af sygdomme.

Af Pastor *Edgar Model*, Riga, Letland.

1. Er sygdom på den ene side ikke den naturlige følge af menneskets mod naturen stridende levevis og på den anden side organismens sundhedsbringende proces som symptom på kampen mod de indflydelser, der truer livet?

2. Skal vi i så tilfælde med glæde hilse bakterierne som foraarsagere, der forkynder sygdommenes helbredelse, og behandle dem med taknemmelighed; og bør man ikke betragte de ydre og indre indflydelser såsom vejr, gennemtræk, overanstrengelse, bekymringer, skuffelser og lidelser blot som sygdoms foranledigere, men aldrig som deres årsager?

3. Bliver det derfor ikke højst forståeligt, at de så ofte modarbejdede virkelige årsager i stedet for er sygdommens symptomer, hvorfor de opnåede resultater som oftest kun er en kortvarig tilsyneladende succes, som efterfølges af reaktion og forværrelse?

4. Er det ikke nødvendigt at forklare den virkelige betydning af de store hudsygdomme hos børn såsom skarlagensfeber, mæslinger o. s. v. kun som naturlige befrielsesprocesser fra giftige substancer, dels umiddelbart pådragede, dels arvede, under hvilke vi skal hjælpe den instinktmæssig fornuftige og rigtigt arbejdende natur, men aldrig hindre, modarbejde (isolere) og bekæmpe den (medicin); thi derved får vi den ufornuftigt voldtagne natur til at straffe andre organer som nyrer, øren o. s. v. på grund af vor selvbestaltede mellemkomst og uberettigede indblanding?

5. Kan farmacien med ren samvittighed påstå, at den er i stand til at iagttage medikamenternes organisme-forgiftende virkninger i det menneskelige legeme indtil deres yderste konsekvenser med årelange vedvarende følger?

6. Mon vi ikke bedrager os selv i høj grad, hvis vi

a) under en feber, hvis intense forbrændingsproces af legemlige slakker og fødemidler, ligemeget i hvor stort kvantum og af hvilken kvalitet, vi med utålmodighed forventer slutningen på, dog stadig fylder ovnen med kul;

b) om aftenen, før vi går i seng, forsynes vor maskine med legemlig og åndelig næring til nogle timers funktion, og samtidig bilder os ind, at vi virkelig hviler og drager nye kræfter af de underbevidste livsrødder;

c) om morgenen ved at indtage næringsmidler demonstrerer den fallerede vanemæssige husholderiske tankegang, som om vi under søvnen havde fået kræfter for i første række at bruge dem til fordøjelse og ikke til et skabende arbejde?

7. Hvad bekræfter, at sygdom, affældighed og død ledsaget af frygt og smerter er livsprocesser overensstemmende med naturens love?

8. Er den tanke, at alle sygdomme begynder i det menneskelige køkken, ikke en alvorlig videnskabelig undersøgelse værd?

9. Er vort store naturkøkken, moder sol, virkelig så mangelfuldt, for os „højtbegavede" og „kulturelt så højtstående" mennesker, at vi føler os berettigede til med vor ild at „forbedre" de mange for os modnede naturelementer (dampe, sukre, salte, pebre o. s. v.), d. v. s. tilintetgøre deres vitaminer?

10. Vilde enhver læge som destineret bekæmper af hvilken som helst sygdom i det nuværende verdenssygehjem være rede til konsekvent uden frygt at tænke den tanke til ende, at den ødelæggende (terapeutiske medicin) helbredelsesmetodes hovedformål er — definitivt at befri menneskeheden for sygdomme, altså at gøre sig selv overflødig, unødvendig, d. v. s. tilintetgøre sig selv, save den gren over, man sidder på, på samme måde som juristen m. h. t. forbrydelse, fængsel, domstol og lov, som et regeringsmedlem m. h. t. de ham påtvungne organisationer og embedsmænd, som præsten m. h. t. kirken og det rituelle kuratorskab?

Oversat til esperanto af Edgar Grot. Oversat til dansk af M. Noll (efter „Vegetarano")

Omkring råkosten.

Dr. med. Bircher-Benner contra dr. med. Knud O. Møller.

Af ovenstående to navne er dr. med. Bircher-Benners overmåde velanset indenfor den videnskabelige verden; uden at sige noget nedsættende om dr. med. Knud O. Møller tør man måske nok antyde, at han endnu ikke har nået samme autoritative berømmelse som sin kollega i Zurich.

Når vi alligevel stiller disse to overfor hinanden, er grunden denne:

I bladet „Husmoderen" nr. 2 for indeværende år skriver dr. med. Knud O. Møller bl. a. følgende, henvendt til frk. Gudrun Smitt, der som bekendt arbejder meget energisk for råkostens indførelse:

„Blandt en af fruens urigtige og vildledende påstande har jeg fremhævet det mystiske begreb „plantens spændkraft", og vist, at ernæringsfysiologien aldrig har kunnet påvise noget sådant, og at det overhovedet ikke kan forliges med hele vor opfattelse af biologien. — Fruen prøver at tage Rubner, en verdenskendt fysiolog, til indtægt for denne mystiske påstand. Jeg må bede fruen anvise mig, hvor (tidsskrift, år, side) Rubner har udtalt sig for dette! Jeg tror det vil falde vanskeligt."

For at få dette besvaret så fyldestgørende som muligt har frk. Gudrun Smitt henvendt sig til ingen ringere end den verdenskendte og betydelige ernæringsfysiolog dr. med. Bircher-Benner i Zurich, som har sendt nedenstående udmærkede svar.

Dr. med. M. Bircher-Benner.
Chefarzt des „Lebendige Kraft".
Zürich.

27. Marts 1927.

Lærerinde, frk. Gudrun Smitt, Hellerup, København.

Meget ærede frøken!

Erkendelsen af, at al ernæringsenergi stammer fra energien af det strålende sollys, er naturvidenskabens almene eje. I mine „Grundtræk af ernæringstherapien" har jeg allerede givet udtryk herfor, derved, at jeg anførte vedkommende sted af „Kemiskolen" af den berømte physiko-chemiker, W. Ostwald, professor i Leipzig. Dette hedder:

„Eleven: Hvorfra stammer egentlig i sidste instans ernæringsmidlernes energi?

Læreren: Fra solen.

Eleven: Det forstår jeg ikke.

Læreren: Hvorfra stammer ernæringen? Den er enten plantekost eller kødkost. Planterne vokser kun der, hvor sollyset når hen, thi de forbruger lysenergien for at bygge deres legemer op; de opsamler den i denne form. Altså spiser vi i planter solenergien. Og dyrene, hvis kød vi spiser, ernærer sig af planter, altså også af solenergi.

Eleven: For fremtiden skal jeg se på solen med helt andre øjne.

Læreren: Hvis du dermed tænker på det, vi lige har omtalt, så vil du forstå noget mere af verden end hidtil."

Professor Max Rubner, Berlin, behandler nu i sine arbejder og værker arbejdsydelsen af den i ernæringen gemte energi, i særdeleshed er hans store, desværre hos lægerne så lidt kendte værk „Loven om energiforbruget ved ernæringen" helliget dette spørgsmål. Han taler nu i sine værker faktisk ikke om solenergien, men kun om ernæringsenergien. Men dette er for en videnskabelig og energetisk skolet tænker en fuldstændig biting. Sammenligningen mellem lysenergien og ernæringsenergien er ved nyeste forskninger (Bohr's atomteori, lysabsorbtion og korrespondanceprincip, kvantateori) blevet belyst i så stort et omfang, at kun ukendskab kan miskende eller endog bestride det intime slægtskab — jeg siger endda identitet — af solenergi og ernæringsenergi. Når selv læger forholder sig således, må man ikke blive forundret; deres fysikalisk-kemiske uddannelse er ofte utilstrækkelig, og deres selvstændige tænkning i ernæringsspørgsmål bundet og hæmmet af et spindelvæv af snævre begreber og vaner. Alligevel vil der fra forståelsen af solenergiens og ernæringsenergiens identitet udgå et ikke anet nyt lys til gavn for udforskningen af ernæringsproblemet, og erkendelser, som formår at tjene de lidendes vel og folkets sundhed, vil blive hyppigere. Skæbnesvangre fejltagelser vil derved erkendes, og deres fjernelse muliggøres.

Jeg er med forsikringen om min højagtelse

Dr. *Bircher-Benner.*
(sign.)

Vi skal blot tilføje, at „Husmoderen" ikke har villet optage denne anerkendte og højtansete læges svar; vi synes ikke, at det tjener bladet til ære, og hvis dr. Knud O. Møller har billiget en sådan fremgangsmåde, er der heller ingen ære at høste for ham i denne sag. *F.-J.*

Dr. Hindhede contra Boringvad.

Der synes at være en misforståelse tilstede. Når jeg bruger udtrykket „Nonsens" i forbindelse med hr. Boringvad, er det aldeles ikke, fordi jeg mener, at råkost betyder nonsens. Tværtimod, der er god grund til at tro, at råkost er idealet — for beboere af sydhavsøerne. Men for Danmark lader råkost sig ikke gennemføre i almindelig praktisk ernæring. De salater, som der præsenteres os på udstillingerne, er kuriositeter, der kan bruges som dessert, men som ikke egner sig som grundlag. Det, der ærgrer mig, og som jeg finder meget uheldigt, er, at dette interessante spørgsmål herhjemme tages op — og måske ødelægges — af personer, der ganske mangler elementær viden. Jeg tror næsten, jeg tør

garantere, at der kun er meget få procent af koberne, der har kunnet holde ud at læse „Ernæringskunsten" igennem. De mere kyndige vil efter få sider smide bogen fra sig: „Sikke noget sludder!" De mindre kyndige vil opgive: „Det er for videnskabeligt, jeg kan ikke forstå det!" Hemmeligheden er den, at vævet ikke er videnskab, men simpelthen — nonsens.

Exempel: „Nogle af disse iagttagelser førte til teorierne om kvælstoffers og æggehvidestoffers særlige rigdom på næringssalte i koncentreret form osv."

Hr. Boringvad ved altså ikke, at kvælstof er et grundstof. Man kan ikke tale om flere kvælstoffer, lige så lidt som man kan tale om kvælstoffers indhold af næringssalte. En dreng, der vilde skrive sligt vrøvl i en stil til mellemskoleexamen, vilde uhjælpeligt dumpe. Hr. Boringvad har neppe taget nogen mellemskoleexamen eller examen af nogen slags. Hans plads er på skolebænken og ikke på katederet.

M. Hindhede.

— Er der tale om en misforståelse, synes den mig at være på dr. H.s side. Jeg har udtalt ønsket om, at hr. H. behandler hr. B.s principielle grundsætninger ud fra videnskabelige synspunkter, fordi det ikke er personen Boringvad, det gælder, men spørgsmålet råkost. Må jeg ikke bede dr. H. om at indstille sig på den rette måde; ellers har hans indlæg ingen værdi.

Dr. H. har i to sætninger været inde på råkosten. Han skriver: „Tværtimod, der er god grund til at tro, at råkost er idealet — for beboerne på sydhavsøerne. Men for Danmark lader råkost sig ikke gennemføre i almindelig daglig ernæring." — Jeg skal citere, hvad han skrev i sin dyrtids-kogebog i 1915: „De få, der ved en kraftanstrængelse søger at sprænge båndene og ikke vil lystre kulturens slavepisk, anses for halvgale, for særlinge og navnlig for „fanatikere". Hvor ofte er ikke under feltråbet „fanatisme" en sund og god bevægelse kvalt i fødselen. Jeg kan vel ikke matematisk bevise, at brød, smør og frugt som enekost netop er idealet, men læserne vil kunne forstå, at jeg har en stærk mistanke i den retning. *Men selv om det nu var idealet, får jeg ikke 1 af 1000 til at følge mig — eller rettere til at gå foran mig,* jeg er ikke selv i mit hjem nået så langt endnu — og hvad kan det så nytte! Men derfor kan jeg godt med et stille suk tænke på, hvor livet kunde blive let og simpelt, hvis folk vilde leve efter dette ideal, hvor frugten dog, af økonomiske grunde, tildels måtte ombyttes med kartofler og gulerødder (fattigmands frugt), og hvor man jo heller ikke behøvede at udelade et glas mælk."

— At dr. H. nu svinger kulturens slavepisk over dem, *der vil gå foran ham,* er beklageligt, dobbelt beklageligt, at den som fanatiker udskregne dr. H. nu selv ikke finder noget vægtigere argument end „råkostfanatikere."

Hvad det angår, at råkost er idealet på sydhavsøerne, men ikke i Danmark, så er det af akkurat samme skuffe som tidligere tiders udtalelser om, at vegetarisk kost var fortræffeligt i varme lande, men her i vort kolde klima måtte der kød og flæsk til. At dette vrøvl er tilstrækkeligt modbevist, er bl. a. dr. H.s fortjeneste. At råkost nu skal være noget ligeså umuligt som den almindelige vegetarisme før, skyldes der bevis for. Grovheder og skældsord vil i dette tilfælde ikke blive taget for gode varer.

Forøvrigt: Når råkost ikke egner sig for danske forhold, hvorledes kan det så skaffe dr. H. ærgrelser, at dette interessante spørgsmål herhjemme tages op — og måske ødelægges — af personer, der ganske mangler elementær viden.

For dr. H. gælder det måske ikke så ganske lidt, da råkosten principielt bedømmes ud fra andre forudsætninger end calorieteorien, på hvilket hans arbejde jo i det væsentligste er baseret. Men dr. H. må finde sig i, at andre forskere, der finder andre veje, følger dem, — uden hensyn til svundne dages teorier, som har det tilfælles med så meget andet, at deres existens som oftest er begrænset af den tids erkendelse, i hvilken de opstod.

Med hensyn til det fund, dr. H. har gjort i hr. B.s bogs 1. oplag, må jeg oplyse, at der på grund af travlhed på trykkeriet bortkom korrekturs ider med rettelser. I 2. oplag, der udkom i Oktober 1926, er meningsløsheder, som hr. B. er den første til at beklage, fjernede.

Wilh. Dale.

Hvad er Livet?

Og hvad burde det være?

Hvad Livet — i åndelig Forstand så vel som egentlig også i fysisk Forstand — først og fremmest *er*, kan siges med *ét* Ord: *Stræben*. Men denne Stræben, som udgør Livet, kan være forskellig hos de forskellige Livsvæsener alt eftersom hvad deres Liv — i anden Forstand — er, d. v. s. hvilket *Indhold* det har. Og med ovenstående mener jeg navnlig: „Hvilket Indhold har Menneskenes Liv?" — „Og hvilket Indhold *burde* det have?" — „Hvilken Retning har deres Stræben?" — „Og hvilken Retning *burde* den have?"

Hver Enkelts Liv — el. Livsindhold — er ikke stort andet end et Spejlbillede af Omverdenen og navnlig af de nærmeste Omgivelser; og den hermed sammenhængende Stræben er en Stræben efter at fortabe sig i Omgivelserne.

Hvad er det, der udgør Menneskenes Tanker Dagen igennem og Dag efter Dag, År efter År, Livet igennem, fra Bevidsthedens Opvågnen til dens Sammenbrud i Døden. Deres alt overvejende *Hoved*interesse er Interessen for, hvordan andre gebærder sig, og, i Sammenhæng dermed, hvordan deres egen Gebærden-sig tager sig ud i andres Øjne. Den Interesse, de har *for dem selv*, er nærmest kun en Interesse for deres Apparitionsform overfor andre. Dette er i qualitativ Henseende Hovedmomentet i deres Liv; i quantitativ Henseende er Tankerne mest beslaglagt af Kampen for „Tilværelsen", d. v. s. for den *apparitionelle* Tilværelse, Kampen for at tage sig ud i andres Øjne, blive anset og „agtet". Man vil ved snedig Kunst gøre Indtryk på andre, et godt Indtryk, et imponerende Indtryk; og ikke mindre end List og Kneb i egentlig Forstand, sleben „Dannelse" og indsmigrende „Elskværdighed" er også Voldshandlinger, noget, hvormed man vil tiltvinge sig — el. snarere til*liste* sig — andres Respekt; Lysten ved at herske er en Lyst ved at blive „set op til"

Man vil gøre sig Livet behageligt ved at gøre sig behagelig for Livet, d. v. s. for andre. Dette er Forklaringen på de mange naturstridige Nydelser og ufornødne Fornødenheder, der i Virkeligheden er Byrder.

Den alm. Stræben i Menneskenes nuværende Liv er en Stræben *ud* ad, en Stræben efter Forfladigelse, hvad der er ensbetydende med en Stræben efter Selvtilintetgørelse. Det er en falsk, en uægte Stræben; og den er Kærnen i al Dekadence, i al Korruption.

Den ægte, naturlige Livsstræben er en Stræben *ind* ad og *op* ad, ikke en spredende og forfladigende, men en midtsamlende, fordybende og opbyggende Stræben, som den må findes hos hver den, der har et virkeligt *Eget*-Indhold og i Yderverdenen kun ser et Middel til dettes Forarbejdelse, Formning og Udvikling. Det *ægte* Menneskeliv er som en stille Have, hvor alle Tanker — som Havens Planter — ufravendt er rettet *opad*, — op *mod Lyset*, mod Åndens evige, rolige Lys.

Jeg henviser til Annoncen om Nietzsche-Tolstoy-Skrifterne på 3. Side af Omslaget.

Andr. Møller.

Esperanto.

La plej maljuna viro en Eŭropo vivas en Konstantinopolo, lia nomo estas Agha Zaro, kaj li havas laŭdire 115 jarojn; kompreneble ne estas facile precize diri la aĝon de tiel maljuna homo, ĉar se atestoj pri lia naskiĝo iam ekzistis, ili povas esti for nun. Antaŭ kelkaj jaroj li perdis sian filon, kiu mortis en aĝo de 110 jaroj. A. Z. neniam trinkis alkoholon kaj ne fumas. Li mangas tre malmulte da viando — se li forlasos ĝin tute, li certe atingos 200 jarojn.

Den ældste mand i Europa lever i Konstantinopel, hans navn er Agha Zaro, han er efter sigende 145 år; selvfølgelig er det ikke let nøjagtigt at sige alderen af et så gammelt menneske, fordi attester om hans fødsel, hvis de engang har eksisteret, kan være borte nu. For nogle år siden mistede han sin søn, som døde i en alder af 110 år. A. Z. har aldrig drukket spiritus og ryger ikke. Han spiser meget lidt kød — hvis han helt holdt op dermed, vil han sikkert nå de 200 år.

Litteratur.

M. Hindhedes 24. beretning: Vegetarisk kost i skolealderen. — Dr. med. Roses kartoffelforsøg. Kbhvn. 1926. Jac. Lunds medicinske boghandel.

Den interesse, der knytter sig til dr. Hindhedes beretninger øges for vort vedkommende stærkt derigennem, at det stadig er den vegetariske kost, hovedparten af undersøgelserne omfatter. Den del af nærværende beretning, som vedrører den vegetariske kost i skolealderen, kender læserne allerede tildels gennem hr. Egerods artikel i V. T. for Marts måned, idet denne var bygget på forhåndsmeddelelser fra dr. Hindhede; det drejer sig altså om den vegetariske skoleafdeling, som ledes af mr. Sibly og som af dr. Hindhede er gjort til genstand for en omhyggelig undersøgelse, der bl. a. fastslår, at den vegetariske kost ialtfald står på højde med den blandede i skolealderen, ja, at de vegetariske drenge i visse måder udviklede sig bedst.

Anden del af beretningen behandler dr. med. Roses kartoffelforsøg. Dr. Rose var af den ikke ualmindelige type mennesker, som ved overanstrengelse, falsk ernæring og anden forkert levevis var bleven patient og typisk neurastheniker med kraftige anfald af ischias og anden elendighed. Heldigvis kom han i forbindelse med dr. Hindhede og begyndte efter sin hjemkomst at experimentere med kartoffelkost, spiser ca. 1½ kg kartofler og ca. 250 g olie daglig samtidig med at han har overladt sin lægepraxis til sin hustru og selv begivet sig ud på landet og arbejder til tider ret strengt i jorden. Resultatet blev at den alm. sundhedstilstand ved denne ensidige kartoffelkost i høj grad bedrede sig og neurastheni og ischias forsvandt. At et experiment med kraftig kødkost medførte et tilbagefald kan ikke forundre; heller ikke at han rettede sig igen, da han kom på en væsentlig kartoffelkost. Som slutningsresultat lod manden sin lægevirksomhed i stikken for med kone og børn at installere sig på landet som almindelig husmand. Han er nu rask og tilfreds; men må stadig kæmpe mod de gængse videnskabelige anskuelser (*„den officielle uvidenhed"!* siger dr. Hindhede meget træffende.)

Dr. Rose anses, på grund af sine storstilede undersøgelser over årsagen til tandkaries, for at være en af de mest sagkyndige videnskabsmænd på tandhygiejnens område. Følgende udtalelse, som citeres i beretningen, vil derfor være af interesse. Han skriver:

„I de sidste 13 år har hverken jeg eller nogen i min familie brugt tandbørste. Mine børn af 2. ægteskab får noget som er bedre. For det første kalkholdigt drikkevand. Med villie har jeg som hjemsted valgt mig en egn, hvor drikkevandet er særlig hårdt. Dernæst får de, foruden anden baserig kost, rå gulerødder. Tygning af rå gulerødder renser tænderne meget bedre end tandbørster. Mine børns tænder er hidtil gået fuldstændigt fri for enhver tandkaries,

tænderne er ligeså sunde som hos de ægyptiske Fellaer-børn, der tygger sig til sunde tænder og anden legemlig sundhed på baserige sukkerrør. Kemisk rent sukker, blandet med fint mel, i form af kager og andet slikkeri, er gift for tænderne. Det naturlige frugtsukker i baserige frugter, grøntsager, unge majskolber, sukkerrør skader derimod ikke tænderne det mindste."

Hertil er at bemærke, at for den normale dansker, der i langt højere grad end medlemmer af andre nationer spiser søde kager og slikkerier, turde tandbørsten være på sin plads.

Endvidere skrives: „Hvad nytter alle verdens goder, når sundheden mangler. Uden et sundt legeme er heller ikke en sund sjæl tænkelig.

Fuldkommen sundhed på legeme og sjæl, det er lykkens skønneste tempel, det er Paradis på Jorden."

Videre: „Den, der har sin egen og sine børns sundhed kær, bør, såvidt det kan lade sig gøre, flygte fra den morderiske by ud på det sunde land for selv at dyrke sine kål."

„Lev med oksen som okse og agt det ikke for rov selv at gøde den ager, som du dyrker. Dette er, tro mig, det bedste middel til som 80-årig at skaffe dig ungdom."

„Således skriver vor store digter Goethe, og han har ret."

„Fra det øjeblik af, hvor jeg for 12—13 år siden først erkendte deres sundhedsmæssige værdi, indtil den dag i dag, har kartoflerne vedblevet at være rygraden i hele ernæringen i min familie. Og vi spiser dem ikke som kedelig nødhjælp, vi spiser dem med lyst. Men vel at mærke, jeg dyrker mine spisekartofler selv og bruger kun de fineste sorter, selv om de giver mindre udbytte. Kartofler og kartofler, det kan være mange forskellig ting — — —"

Forhåbentlig har læserne fået indtrykket af, at dr. Hindhede ved nærværende beretning har skænket os et arbejde af den mest aktuelle interesse; alt er som sædvanlig klart opstillet og selv tallene er lettilgængelige for alle, hvorfor ingen bør lade sig afskrække; opskruet videnskabelighed ligger ikke for dr. Hindhede, han *ved* nemlig noget. *F.-J.*

Spredt og samlet.

Lægernes repræsentation i „Den personlige Friheds Værn". Nævnte forening har til sit repræsentantskab bl. a. valgt ikke mindre end 3 læger, (ovenikøbet professorer!) Når man tager i betænkning, at denne forening hidtil praktisk taget kun har beskæftiget sig med at *kæmpe mod de mænd, som ønsker spiritus effektivt udryddet*, giver de herrers „repræsentation" på dette sted nogen anledning til eftertanke af forskellig art.

Det kunde således være interessant at få at vide, om man f. ex. kan vente tilslutning, når det drejer sig om at vælge af hvilken person man ønsker sine eventuelle sygdomme behandlet og hvilke kurmidler man anser for mest formålstjenlige; om Tolne- og Bratbjergmændene får fri bane eller f. ex. d'herrer vil åbne fri adgang til benyttelse af en række giftstoffer, som det f. t. er forbeholdt „den officielle uvidenhed" at administrere.

Eller et så grovkornet, ja håndfast angreb på den personlige frihed som den tvungne vaccination frembyder? Tør man herefter vente, at disse udmærkede og højtansete læger nu vil melde sig ind i foreningen mod tvangsvaccination og der modtage valg til denne forenings repræsentantskab?

Eller er det stadig kun den frie og uhindrede adgang til alkoholen, denne ødelæggende folkegift, der dikterer d'herrer professorer *Viggo Christiansen, Sv. Monrad og Aug. Wimmer's* kærlighed til den personlige frihed? *F.-J.*

Et nyt fremstød. At interessen for råkost er i stadig stigning er der ingen tvivl om, og at interessen vil blive af varig art for mange kan bl. a. ses af den tilslutning, der er til foredrag og demonstrationer. Et nyt fremstød er nu foretaget af institutet for ernæringskunst, idet det har påbegyndt et råkost-abonnement i lokalerne Nørrevold 52, Mezz. Der serveres friske, velsmagende rå salater

og frugtbrød hver dag fra kl. 11—1 (Søndag undtagen) til rimelige priser uden drikkepenge og skat. Lokalerne er smagfuldt og originalt udstyrede og serveringen restaurationsmæssig. Vi anbefaler læsere, der søger frokost-abonnement, at besøge Nørrevold 52, Mezz. *W. D.*

Et Vidnesbyrd mod Vaccinationen. I en for ca. 30 Aar siden af en tysk Læge, Dr. Rupertus udgiven lille Bog *„Læge og Præst"*, der på udmærket Maade drager til Felts mod Tidens forskellige Dårskaber — (hvoribl. Parlamentarismen, den forældede Religion, den falske Moral, Nervøsiteten, de kunstige Fornødenheder, Frådseriet og Nydelsessygen) — får også de videnskabelige Forvildelser, Serumbehandling og Medicineren og spec. Vivisektion og Vaccination læst Texten på den mest glimrende Måde. Om Vaccinationen skriver han: Vaccinationen er en højst fordærvelig og ganske vanvittig fix Idé. En Læge, der er i den Grad ude af Stand til at tænke selvstændigt og til at iagttage Naturen, så han for Alvor kan forsvare Vaccinationen, han fortjener hverken Agtelse eller Tillid som Læge. Også dette gyselige Afsind beror på, at man fornægter Livskraftens Evne til Selvhelbredelse, Naturhelbredelseskraften. Gennem Koppesygdommen bestræber Naturen sig for at befri Legemet for ophobede Giftstoffer; og Børnene er som Regel allerede ved Fødslen belastede med adskilligt sådant. Men den Måde at se Sagen på er for enkel, for naturlig til, at de i alle Videnskabens højtidelige Kvaksalverkunster uddannede Læger, der både er opfyldte af akademisk *Stands*-Stolthed og omsorgsfulde for deres indbringende Forrettigheder, kan få det ind i deres Hoveder. Den åndelige Uformuenhed hos disse Repræsentanter for det moderne „Fremskridt" har vi et særligt Vidnesbyrd om i den tyske Vaccinationslov, i hvilken Børn, der er for svage til at Vaccinegiften atter kan adskilles i Form af Pustler, — så disse Børn altså bliver gennemforgiftede af Vaccinen, — skal vaccineres *pány*. Det var barmhjertigere at *dræbe* Barnet end at foretage en sådan *anden* Vaccination. (Ved *Andr. Møller*).

Vejledere bør stræbe at overflødiggøre sig selv. Det var vel det, *Dr. Kure* mente, da han sagde — (på Mødet i Grundtvigs Hus d. 17/10) — at Præsterne burde prædike Kirkerne tomme. Han burde imidlertid snarere have henvendt denne Formaning til *Lægerne:* for *dem* må Målet være, at de søges så lidt som mulig, at sige af deres Patienter, samt at Trangen til Lægehjælp i det hele formindskes. Vel bør også Præster, Apostle, Profeter, Lærere modarbejde Trangen til at høre dem, men dog ikke i samme Udstrækning; thi Sundheden er et *endeligt* Mål, Aandsudviklingen et *uendeligt*. *Andr. Møller.*

Lad feberen løse sin opgave. Professor Georg v. Wendt ved Helsingfors universitetet, der meget indgående har syslet med spørgsmålet om vitaminernes betydning, er rejst til Vestafrika for at studere feberproblemet, om hvilket han før afrejsen udtalte følgende: „Indtager man feberstillende midler, forlænger man i aimindelighed kun feberen, ligesom der gives sygdomme, som kun kan helbredes af denne, hvilket man kan bevise ved at lægge hvide blodlegemer under et ultramikroskop. Forhøjer man temperaturen for disse blodlegemer, stiger deres livsytringer, og det er netop disse livsytringer, som er nødvendige for at overvinde en infektion. Jeg advarer på det kraftigste folk mod at tage feberstillende midler uden at have spurgt lægen til råds. I hvert fald bør man kun tage små doser, f. eks. ½ g aspirin eller ½ g pyramidon. Langt bedre virkende er dog vore fædres svedekure med uldindpakning og varme toddyer".

„Aftenposten".

En million menneskeliv sparet paa fem år. The American Insurance Union — de amerikanske livsforsikringsselskabers forening offentliggør en oversigt over den betydelige nedgang i dødeligheden, alle selskaber har konstateret siden forbudets ikrafttræden. „Besparelsen af menneskeliv som følge af den formindskede dødelighed, der har hersket siden forbudets gennemførelse, andrager de sidste fem år tæt op mod en million", hedder det i beretningen. For 10 selskaber betyder det i et enkelt år en økonomisk besparelse paa 383 mill. dollars.

„Afholdsdagbladet".

Hver gang dr. A. Andersen, Skodsborg, taler i København, får vi nye medlemmer. Dette skete ogsaa den 9. Maj. Foredraget, der specielt drejede sig om brugen af luft og vand, var lærerigt. Mødet var vellykket. Herved en tak til dr. Andersen.

Min datter,

18 år gl., flink til husligt arbejde, kendt med sygepleje, musikalsk, f. t. på gymnastikhøjskolen, søger stilling fra 1. Aug. i et godt velordnet hjem under en dygtig husmoder. Henvendelse til

Fuldmægtig St. Fink-Jensen,
Usserød pr. Kokkedal.

Råkost-abonnement.

Friske rå salater med frugtbrød etc. serveres hver dag 11—1 (Søndag undt.)

— Ingen skat. —
Ingen drikkepenge.

Institutet for Ernæringskunst
Nørrevold 52 **Telf. Byen 425 y**

Nietzsche-Tolstoy-Skrifterne,

5 brochurer, fås ved indsendelse af kr. 7,00 til Date's bogtrykkeri, Kronprinsensgade 1, København K.

Vegetarhjemmet „Højbo"

Bangsbo ved Frederikshavn

smukt beliggende, med udsigt over Kattegat, modtager sommergæster. God vegetarisk kost. — Henvendelse til

Anton Christensen,
„Højbo", Bangsbo ved Frederikshavn.

Egelundshuset modtager Sommergæster.

4—5,00 Kr. pr. Dag. Henvendelse til **Forstander Rosbach, Egelundshuset pr. Frederikssund.**

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

Chiropractisk Klinik
Skattergade 56
Tlf. 744
Svendborg

Chiropractisk Klinik
Esbjerg: „Axelborg", Kongensg. 54 I. Mand., Ons., Tirsd. 2—4½. Tirsd. 9½—4½. Torsd. 9½—12 og 2—4½. Lørd. 9½—12.
Ribe: Hotel „Riberhus". Mand., Onsd. og Frd. 10—11,45 Form.
Fru K. Olesen, Chiropractor

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

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

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

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

Chiropractisk Klinik
Sønderg. 1 b I — Tlf. 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.
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
(ved Christiansminde, Svendborg).
Vegetarisk Kost. Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Backer. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 8,00 pr. Dag.
Anna Ullerup.
Telef. Svendborg 755.

A/S Sanafer
St. Kongensgade 36-38
København K.
Telefoner: 10962 — 9658
Sundhedsfødevarer
Sundheds-Kaffe og -The
Diætetiske Præparater
Alkoholfrie Vine
Hygiejnisk Underbeklædning
Medlemmer Rabat.

SKINDERGADE 28, KBHVN.
MEDLEMMER RABAT
ÅABEN 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 17², Kbhn. Str.

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug
efter Prof. Engels Metode.
Stammen og Talefejl rettes.
Elisabeth Arboe,
Telf. Nora 222 x. mellem 11—1
diplom: Talelærerinde.
Dosseringen 63 A, St.

FYSISK KURANSTALT
Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge
Carl Ottosen:
St. Kongensg. 36-38. Kbhv. K.
Telf. 9656.
Forlang Prospekt.

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.
Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pedersstræde 27. Kbhvn.