VEGETARISK TIDSSKRIFT

21. ÅRGANG - 15. SEPTEMBER 1927 - NUMMER 9

Indhold: Æresgæld — Forskelligt. — Årsmødet. — Om ernæringsreformen. — Systemslaver. — Omkring råkosten. — Dr. Bircher Benner om råkost. — En tale der ikke blev holdt på Råstrup. — Proprietær, cand. phil. Chr. Guldbjerg. — Spredt og samlet. — Fra brevkassen. — Annoncer.

Æresgæld.

1919 afbrød en ung mand sin livsstilling for at studere til læge og siden stille sig til vor disposition som naturhelbredelseslæge. Vi lovede ham 600 kr. årligt som lån, til han blev færdig. Bidragene flød rigeligt, men nu er kassen tom, manden mangler endnu nogle år i at fuldende sine studier.

Det er foreningens pligt at fortsætte hjælpen!

Årsmødet vedtog at foreslå hvert medlem at sende blot 1 kr. nu, så var vi foreløbigt ude over vanskelighederne.

Gør det!

Send 1 kr. i dag!

Indfri vor æresgæld!

Send til Postkonto 282, Vegetarisk Oplysningskontor, Brønshøj. Skriv på kupon: Til Uddannelsesfondet!

Tak!!

Oluf Egerod.

Alm. dansk gartnerforenings jubilæumsudstilling i kæmpehallen i København åbnes Lørdag d. 17. ds. Der er fra vor side gjort et stort stykke arbejde for at D. v. f.'s afdeling kan blive så fuldkommen som mulig, så vi på en værdig måde kan repræsentere vor idé og gøre en virkelig betydningsfuld indsats i arbejdet for at lære menneskeheden at leve i overensstemmelse med naturens love. Det bliver ikke nogen billig historie for foreningen; men ved hjælp af god vilje og forståelse er det lykkedes os at bringe overslagssummen så langt ned, at vi mener det er forsvarligt. Desværre får vi ikke lov til at sælge af vor litteratur under udstillingen, ligesom vi er afskåret fra gennem salg af smagsprøver at få indtægt; men lejligheden er alligevel så god, at det sikkert vilde være en undladelsessynd, om vi gav afkald på at deltage i denne udstilling. Vi henstiller til vore medlemmer at bese udstillingen og i så høj grad som mulig hjælpe os med at gøre publikum opmærksom på vor afdeling.

Der har allerede nu meldt sig nogle hjælpere; men vi siger selvfølgelig ikke nej til yderligere assistance. Ring eller skriv til fru Henriksen, Istedgade 7, tlf. Vester 3509, eller henvend Dem i udstillingsdagene i foreningens stand, lige tilhøjre for hovedindgangen. Vi har — som sagt — ved denne indsats bundet os for et stort beløb. Medlemmer, der har lyst og evne til at give os et bidrag til dækning af udgifterne, bedes indsende dette til Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 10, København Brh., postkonto 282.

Gaver. Uddannelsesfondet: Frk. Jørgensen, Nyborg 5,00. Fru Bonnichsen 5,00. Foreningen: Poul Hansen 1,00, Marie Juul 5,00 (dækn. af udg. v. gartnerudstillingen) *Tak!*

Oluf Egerod.

Red. H. Lützhöft har påbegyndt udsendelsen af en række småskrifter under navn: „Små bidrag til løsning af problemet sund ernæring". Som første bidrag foreligger en lille brochure med titlen „Nyd citronsaft hver dag", udsendt foreløbig i ca. 250,000 expl. Herr Lützhöft har i dette lille skrift på en klar og livlig måde givet en argumentation for betydningen af brugen af citroner. Han opstiller som et ønskeligt mål et forbrug pr. individ af én citron daglig, hvilket både vegetarer og ikke-vegetarer vil have godt af at holde sig for øje. Det burde blive en regel i ethvert hjem i Danmark, at der stod en kande daglig frisklavet citronvand til brug for familiens medlemmer.

Herr L. har med denne lille brochure gjort begyndelsen til et oplysningsarbejde, der vil være af betydning for det danske samfund i sin helhed. *W. D.*

Nemt, billigt og sundt. Havregryn og rosiner er god råkost. Spises tør, sammenblandet og kun lidt ad gangen; vil f. ex. være udmærket at spise i stedet for slik. Havregryn er næringsrige, og rosiner indeholder vist vitaminer. *R. S.*

Husassistent.

I en lille familie, 3 personer, i moderne villa med centralvarme, kan ved tilfældighed en i alle retninger ordentlig og flink ung pige få en god plads til 1. Januar 1928 som enepige.

Familien lever i hovedsagen vegetarisk, efter de nyeste erfaringer!

Løn 65 kr. per måned!

Ansøgning helst med fotografi til fru Joh. Zadig, Charlottenlund, eller personlig efter telefonsamtale Ordrup 231.

Pige

med interesse for og kendskab til vegetarisk madlavning, som kan udføre sit arbejde med orden og akkuratesse, kan få plads straks eller senere. Billet mrkt. „Plads i Sverige" til Vegetarisk tidsskrift, Rødkildevej 40, Brønshøj.

Ung mand

med kendskab til snedkeri og bygningsarbejde, kan få plads straks eller senere. Reflekterende med kendskab til mekanik og elektricitet vil blive foretrukket. Billet mrkt. „Tømrer" til Vegetarisk tidsskrift, Rødkildevej 40, Brønshøj.

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.

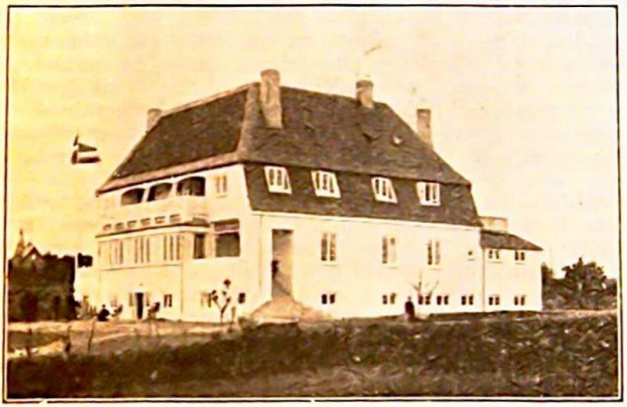
VEGETARISK TIDSSKRIFT

21. ÅRGANG 15. SEPTEMBER 1927 NUMMER 9

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.

Årsmødet

på Råstrup kursted den 28. August var i år begunstiget både af vejr- og andre guder, stemningen var helt igennem fortræffelig, arbejdet gik nogenlunde let fra hånden, deltagerne var i feststemning, egentlig krigslyst var der intet af, forhandlingerne var jævnt hen saglige, maden god (omend ikke helt svarende til navnet „Rå"strup), Anna Ullerup i sit sædvanlige velsignede humør — kort sagt: årsmødet var af en sådan beskaffenhed, at vi sikkert alle kan underskrive,



Råstrup kursted.

hvad et af vore mest interesserede medlemmer skrev til mig: „Jeg er taknemlig for, at jeg får lejlighed til at deltage i D. v. f.'s årsmøder; de er for mig en række minder om lyse og festlige dage".

Da kl. var 9 bød Sydfyns afdelings formand, herr overmontør *Beyer*, velkommen. Han udtalte ønsket om, at deltagerne vilde bestræbe sig for at give diskussionen et sagligt præg, så vi kunde få et årsmøde, der ikke blot giver gode resultater, men som vi også alle kunde se tilbage på med glæde.

Egerod åbnede derefter årsmødet ved at minde om, at for 10 år siden landt der her en af de største begivenheder sted i dansk vegetarismes historie, idet vi indviede Råstrup kursted. Det var nu vokset op til at blive en betydende faktor i vor bevægelse, stedet, hvor vegetarismen udfolder sig i fuld blomst, et helsehjem for syge, et fristed for sunde, hvor vi kan leve naturligt, og hvor Mich. Larsens tanker dag for dag føres ud i livet.

Herr *Beyer*, Svendborg, valgtes til dirigent.

Egerod foretog derefter den sædvanlige præsentation og aflagde dernæst beretning og regnskab. Talte smukt og hjerteligt om vor afdøde kampfælle, *P. Schrøder*, hvis bortgang er et uerstatteligt tab for vegetarismen. Hans arbejde har sat store spor, og vi kan ikke gøre noget bedre, end at gå videre ad den vej, der blev hans. Vi vil bestandig ære hans minde!

Der er i årets løb afholdt 8 hovedbestyrelsesmøder, 10 almindelige møder, 3 friluftsmøder, 3 kursus, 7 udflugter og 3 generalforsamlinger. Der er dog ingen tvivl om, at der har været afholdt flere møder rundt om i afdelingerne,

vi har blot ikke fået det at vide. Afdelingerne vil gøre en god gerning ved at sende tidsskriftet referat af møderne. Oplysningskontoret har udsendt ca. 1100 postforsendelser. Medlemstallet har været dalende, men betydningen af dette må ikke overvurderes; den almene forståelse af vegetarismen er i stadig og stigende fremgang, så vort arbejde er ikke uden frugt. Nedgang i medlemstal er forøvrigt ikke noget, der kun finder sted indenfor D. v. f., det er et fænomen, der viser sig overalt.

Arbejdet i det forløbne år har stået i råkostens tegn. Det er glædeligt, thi det peger frem mod den fornyelse af vegetarismen, som vi ikke kommer uden om, og som vi betragter Mich. Larsen som grundlægger af her i landet. Vi må dog ikke være ensidige i den retning. Kan vi blot få det danske folk til at leve efter Hindhedes teorier, vil det betyde et uhyre fremskridt; men *det* endelige mål for vort arbejde, som vi i øjeblikket kan se, er råkost. Omtalte nærmere Hindhedes arbejde og udtalte, at dr. H. utvivlsomt var en af de største nulevende ernæringsfysiologer. Omtalte det påbegyndte samarbejde med „Ideelt frivirke", hvis medlemmer er abonnenter på V. t.

Omtalte kort sundhedsugen og den nordiske vegetarkongres, som afholdtes på Frydenstrand badesanatorium i August 1926; den måtte desværre savne sit ophav, redaktør Saxons nærværelse.

Mente, at Vegetarisk tidsskrift på en god og alsidig måde havde løst sin opgave i det forløbne år. Bad medlemmerne udtale sig om bladet, det vilde være en rettesnor for redaktionen. Vi har ment, at det må være bladets program at vise, at vegetarismen ikke er en ensidig antikødbevægelse.

Der er ved at voxe en bedre forståelse op om børnenes ernæring. I skoler med børnebespisning har man nu begyndt at indføre en fornuftig forandring af kosten.

Omtalte uddannelsesfondet, som står overfor en alvorlig krise, hvis medlemmerne ikke hjælper os med bidrag. Standser vi nu arbejdet, fordi vi ikke kan skaffe midler til den unge mands uddannelse, sætter vi ham i en stor forlegenhed, og vi får intet udbytte af den indsats, vi i de forløbne år har gjort.

Hovedbestyrelsen har vedtaget, at den ikke vil tage initiativet til nedsættelse af kontingentet, og da der ikke er kommet forslag andetsteds fra, kan der ingen forandring ske i år.

Omtalte det internationale arbejde og spurgte, om vi eventuelt kunde arrangere den næste internationale kongres her i landet.

Henledte opmærksomheden på den internationale vegetardag og opfordrede medlemmerne til at arbejde med denne tanke.

Efter at formanden var færdig med beretning og regnskab, der var trykt i V. t. for Juli, gav *Date* nogle oplysninger om kolonispørgsmålet og radiosendeorganisationen, hvis foreløbige mål er at skaffe de tilsluttede organisationer ret til at udsende foredrag etc. uden radiorådets censur.

Kristoffer Rasmussen slog stærkt til lyd for tegning af bidrag til uddannelsesfondet. *Anna Ullerup* gav nogle oplysninger om sit samarbejde med lægerne og opfordrede til at møde dem med tillid og forståelse; så kan vi altid lære af dem, hvad de sidder inde med af kundskaber, og vi kan — lidt efter lidt — lære dem at forstå de metoder, vi arbejder efter, og som vi mener er de rigtigste. *Rasmussen*, Løvstræde, foreslog, at der opkrævedes et extrakontingent på 1 kr. årligt til uddannelsesfondet. Årsmødet bemyndigede hovedbestyrelsen til at søge et sådant bidrag tilvejebragt.

Red. *Lützhöft* gav oplysninger om det arbejde, der i det forløbne år var gjort for at skabe et bedre grundlag for Vegetarisk tidsskrifts virksomhed. Der er ført forhandlinger med forskellige organisationer og personer om støtte til dette arbejde, og der er ikke ringe mulighed for, at der i nær fremtid vil nås et resultat. — Der førtes en lang og til tider ret bevæget diskussion, der dog afbrødes på en særdeles betimelig måde af frokostpavsen.

Det blev fra flere sider stærkt fremhævet, at det måtte være en hovedbetingelse for landsforeningen og tidsskriftet at agitere udad, og det kan kun i ringe grad finde sted nu. Efter at herr *Lützhöft* stærkt havde fremhævet betydningen af den afgørelse, årsmødet måtte træffe, en afgørelse, der ikke vilde være uden virkning på det fortsatte arbejde for tidsskriftets reorganisation,

vedtoges det slutteligt, at „Årsmødet bemyndiger hovedbestyrelsen til fortsat at undersøge mulighèderne for en praktisk løsning af bladsagen således, at der derigennem kan skabes en forøget agitation for de vegetariske idéer".

Efter debattens afslutning meddelte red. *Lützhöft*, at han ikke ønskede at modtage valg til hovedbestyrelsen.

Beretning og regnskab godkendtes derefter énstemmigt.

Der forelå forslag til godkendelse af forandring af love for dr. Mich. Larsens børnehjemsfond. Godkendelsen gaves énstemmigt uden diskussion.

Egerod genvalgtes derefter uden afstemning til formand. Til medlemmer af bestyrelsen genvalgtes fru *M. Henriksen*, fru *I. Jørgensen*, fru *A. E. Bonnichsen* og nyvalgtes herr *Broch Petersen*. Suppleanter fru *M. Angelo* og *Date*. Revisorerne, herr *H. C. Andersen*, Roskilde, og herr *O. M. Petersen*, København, genvalgtes.

Til medlemmer af børnehjemsfondets bestyrelse genvalgte årsmødet *Egerod, H. L. Henriksen* og *Date*. — Til mødested for næste årsmøde valgtes Århus.

Derefter gik man en tur til stranden, idet man mente, det var bedre at tage lidt frisk luft og bevægelse før middagsbordet, der skulde danne den festlige ramme om kurstedets 10-års jubilæum. Ved bordet var der samlet ca. 100 mennesker. Egerod fortalte træk af kurstedets historie og fremhævede tydningen af, at det netop var *Anna Ullerup*, der kom til at lede dette kursted. *Kristoffer* og *Cathrine Rasmussen* talte stærkt bevægede om minderne, og *Anna Ullerup* gav på sit prægtige jysk-prægede mål udtryk for den glæde, arbejdet har bragt hende. Selv om min opgave i øjeblikket kun er — af pladsgrænset — hensyn stærkt berørende, må jeg dog have lov til at sige, at den, der ser ind i *Anna* øjnene ved en sådan lejlighed, glemmer aldrig det udtryk af menneskelig storhed, som stråler ud af dette bløde, dybe blik. Vi følte alle, at det var en oplevelse at se denne jævne og stilfærdige lille kvinde beherske den hele forsamling ved hjælp af sin varme menneskelighed.



Anna Ullerup.

Efter denne lille festlighed, hvor vi delte opmærksomheden mellem de smukke ord og den gode mad, samledes de fleste af deltagerne i dagligstuen til et selskabeligt samvær med musik og sang, og da kl. blev 10, gik hver til sit. Der var sat punktum for årsmødet, som var det bedste, vi har haft i mange år.

Wilh. Date.

Om ernæringsreformen.

Hr. Lützhöft har ret, når han vil have det *saglige* mere frem i debatten: rå eller kogt føde; — den saglige vej er vejen til sandheden.

Altså: Bliver de værdier, som vi alle véd netop findes i organisk tilstand i de rå grøntsager, ikke delvis ødelagte ved kogning?

Er mineralsaltene (næringssaltene) efter kogning ikke dels udvandede, dels sammenløbne?

Har den stærke opheding ikke udvidet og sprængt cellerne og derved afgivet celleindholdet, som netop skulde have været vor næring?

Er de — p. gr. af kogningen — sammenløbne metalforbindelser ikke særlig vanskelige at opløse (fordøje) for vore organer, da disse ikke af naturen er skabt til en komfur — og gasovns — civilisation?

Udvander vi ikke mineralsaltene endnu mere totalt, når vi tilsætter kogevandet salt?

Udvander dette salt senere ikke igen vore egne celler, så at indhold af æggehvide og andre værdifulde stoffer går tabt?

Kan følgen deraf blive, at vi selv bliver ligeså uhyggelig værdiløse som de udvandede, kogte, saltede grøntsager?

Er livet, kraften, elektriciteten en illusion?

Kan vi komme udenom begrebet: Kraftoverføring?

Er de kemiske stoffers indbyrdes forhold ikke en faktor, hvis „matematik" der fremfor alt må regnes med i livsfunktionerne?

Er solenergi en frase, som kun har gyldighed for planteverdenen?

Alle disse spørgsmål bør vi tænke over selv — selv om den moderne ernæringsvidenskab allerede *har* givet svaret i råkostens favør. Ernæringsfysiologerne og de fremskredne mellem læger har ved deres arbejde bevist, at den kogte planteføde er værdiløs i kraftskiftet og kun delvis anvendelig i stofskiftet.

Forsøg med dyr på udelukkende kogt føde har endog haft døden til følge. Forsøg med spinat har givet det overraskende resultat, at dens baseoverskud endog blev til syreoverskud ved kogning — altså blev et i høj grad skæbnesvangert fødemiddel.

Ser det derfor nu ikke ud til at være en videnskabelig teoretisk kendsgerning, som også støttes af praktiske erfaringer: at den rå kost er idealet?

Der er flere og flere læger, der indser logiken i sagen og nu anvender råkost i stedet for medicin. Overlæge Reimers på Tyringe sanatorium, Sverrig, er klar over, at diætterapi (helbredelse ved diæt) er den eneste naturlige vej for læger at gå. (At overlægen også ser den rå føde som en faktor til forbedring af intellektet og den højere opfattelsesevne, vil måske interessere de gemytter at få at vide, som ikke selv er fortrolige med en sådan tanke!). Overlægen har forøvrigt anmodet „Boringvads institut for ernæringskunst" om at sende en råkostexpert dertil, som kunde lære hans køkkenpersonale at tilberede råkost, da der er patienter på udelukkende rå diæt, og den desuden serveres ved alle måltider. Overlægen spiser den selv.

Resultaterne, overlægen er kommet til, er udmærkede. Råkost formindsker blodtrykket, fordøjelses- og stofskiftevanskeligheder ophører efterhånden, ligeledes træthed, hovedpine, forkølelsestilstande etc. Den rå plantesaft opløser endog de i organismen aflejrede syrer (urinsyre), organerne bliver mere skånede ved den letfordøjelige rå føde og nerverne bliver bedre ernærede.

Hr. Lützhöft har ret i, at en overgangskost burde være overflødig for et virkeligt sundt menneske. Men, *hvor* er det absolut sunde menneske?

Hr. L. ønsker at samle personlige erfaringer om råkost i praksis. Jeg stiller derfor mine egne til rådighed og vil gerne besvare spørgsmål. Da det er næsten 3 år siden jeg — *direkte* — fra kød, fisk etc. gik over til råkost, kan jeg måske nok give oplysninger, selv om man må huske, at hver især selv repræsenterer sin kemiske (fysiske og metafysiske) tilstandsform. *Astrid Lassen.*

Vi giver hermed ordet til dem, der føler trang til at spørge. Fru Lassens tilbud er så værdifuldt, at enhver tvivler bør benytte det. *W. D.*

Systemslaver.

Det er systemerne, der regerer os, og de kvæler i større eller mindre grad individualiteten. Den enkeltes selvstændige handlen bliver hæmmet af regulativer og instrukser, ansvarsbevidstheden og -følelsen forflygtiges og svinder efterhånden helt bort — og tilbage har vi så den moderne indretning, som vi kalder en institution, hvor hr. kontorius sidder og regerer over menneskeskæbner, uden at føle noget ansvar for sine handlinger. Et særligt område af systemslaveriet er det indgreb i den personlige frihed, som den fælles institution, vi kalder staten, gør ved den tvungne vaccination. Der er skrevet meget om dette spørgsmål, og det er ikke meningen her at komme ind på selve vaccinationen. Det er systemslaveriet i sin hæsligste skikkelse, vi ønsker at drage frem her — i den form, hvor det brutalt og urefleksterende viser al sin døde umenneskelighed, — en maskine, der ruller hen over menneskeskæbner, kun fordi den er sat i gang.

Vi har modtaget nedenstående brev fra en mand, der er blevet offer for dette systemslaveri. Brevet fortjener at kendes af ethvert menneske her i landet; det er et skærende råb om retfærdighed og en bitter illustration til den tragiske komedie, vor lægevidenskab opfører.

Brevet taler for sig selv.

„Jeg lod mine børn indskrive i skolen, uden at de var vaccinerede. Tre år eller dømte man mig til at betale 2 kr. om ugen for hvert barn. Jeg har for tiden to, der går i skole, altså 4 kr. ugentlig. Mine indtægter er for tiden således, at jeg ikke kan undvære disse penge, uden at min familie kommer til at lide nød. Mine venner betalte den første bøde, men da jeg ikke følte nogen glæde derved, bestemte jeg (i samråd med min familie) mig til at gå i fængsel, og det bliver jeg gerne ved med så længe det skal være, thi *der* føler jeg mesterens nærværelse mere end noget andet steds, og min hustru siger, at hun aldrig føler vorherres nærhed så tydeligt, som når jeg er i fængsel. Jeg har været der tre gange og skal snart afsted den fjerde. Sig til alle gode mennesker, at vil de have stor hjertefred, så gå i fængsel for en god sag.

Hvad myndighedernes opførsel imod os angår, så må jeg sige, at den er ualmindelig god; de har gjort meget for at få mig fri, ja, en enkelt politimand har endog betalt en bøde for os. Men de er jo selvfølgelig stødt imod den hårde, ubønhørlige lov, som jo burde være menneskers redskab, men som mennesker er bleven redskaber under i stedet for."

Det er altid svært at bryde et systems magt. Denne mand, der går i fængsel for sin overbevisning, gør mere end de fleste andre for at rydde en af de hæsligste hindringer for den frie menneskelige udfoldelse tilside. Vi kan kun forene os i ønsket om, at han vedblivende må have styrke til at bringe sin egen og sin families velfærd som offer for den samfundsuhyrlighed, vi kalder et „system". *Wilh. Date.*

Omkring råkosten.

Fra konsulent Fr. Petersen, Seden, har vi modtaget følgende spørgsmål, der antagelig vil kunne bidrage til den sagelige diskussion om spørgsmålet råkost, som vi endnu ikke har kunnet få den såkaldte videnskab til at tage op, men som må indledes i V. t.s spalter, hvis et forsvarligt resultat skal nås.

Spørgsmål til agitatorer for råkost.

Hvilke analytiske eller andre beviser foreligger der for, at de kemiske forbindelser i en plante overgår i uorganisk form ved kogning eller dampning?

Omdannes også frugtsyre ved kogning eller henkogning til en uorganisk syre?

Hvilke undersøgelser berettiger råkostforkæmperne til at omstøde den antagelse, at grøntsager og syrlige frugter ikke udgør en god fødeblanding?

Der ønskes nærmere oplyst, hvad der sker ved nydelse af rå og kogt føde til samme måltid. *Fr. Petersen,* Seden.

* * *

Et tidens tegn.

Efter opfordring af overlæge Reimer, Tyringe sanatorium, Sverige, har fru Astrid Lassen givet personalet på sanatoriet et 5-dages kursus i tilberedning af råkost. Kursuset gav anledning til forespørgsel fra et dansk badehotel om et lignende arrangement.

Efter forlydende kommer overlæge Reimer til København i løbet af November, og han vil da tale ved et møde, som antagelig afholdes i Politikens foredragssal.

Overlægen, der bl. a. gennem studium af dr. Bircher Benners publikationer er blevet overbevist om råkostens betydning for en sund udvikling af slægten, har med godt resultat anvendt denne ernæringsmetode overfor sine patienter. Hans foredrag, der antagelig også vil omfatte råkost, må derfor imødeses som en begivenhed af virkelig betydning. *W. D.*

Dr. Bircher Benner om råkost.

Citat fra hans bog „Eine neue Ernährungslehre". Efter at have fortalt om sit samarbejde med en anden udmærket kemiker fortæller B. B. om deres resultater:

„Resultatet, vi kom til, var det, at enhver forvandling, som overfører den almindelige næringsenergi til en ny tilstand — det være sig ved gæring, forrådnelse, saltning eller ved hede som bage-, stege- og kogeprocesser, eller på vejen gennem fordøjelsesorganerne — i den dyriske legemssubstans' beskaffenhed og organisation — ved dødsprocesserne i det slagtede dyrs væv og slutteligt forvandlingerne ved lagring og forarbejdning ved kogekunsten, betyder en sænkning af niveauet. Lavere niveau betyder mindre virkekraft for livsfunktionen og derfor mindre næringsværdi.

Betydningen af denne erkendelse vil strax blive synlig for Dem, når De hører, at dermed er sagt: For den menneskelige ernæring har frugter, nødder og råsalater den højeste næringsværdi, — middel-næringsværdi har brødet og de kogte vegetabilier, og den laveste næringsværdi har de fra dyrene stammende fødemidler."

En tale der ikke blev holdt på Råstrup.

For ti år siden var jeg med til at indvie dette smukke hus. Allerede på „Anka" lærte jeg grundprincipperne i den helbredelseslære, der her praktiseres. Allerede den gang følte jeg, at denne helbredelseslære gav lise til et sygt legeme og et sygt sind. Men endnu mere føler jeg det i dag, hvor så mange er stævnet hid for at lykønske og takke for hvad de lærte her, og hvor jeg selv tydeligere end nogensinde forstår, at uden denne lære vilde jeg have været et sølle menneskevrag, som et skib uden ror eller kompas, der driver om for vejr og vind for til sidst at slås i stykker på klipper og skær. Når jeg altså i dag er her tilstede for ligesom de andre at lykønske og takke for, hvad jeg fik, og for hvad jeg lærte her, glemmer jeg ikke først og fremmest at takke Gud. Uden hans vilje falder ikke en spurv til jorden, uden hans vilje kommer ingen til dette smukke kursted, og uden hans vilje helbredes ingen her.

Se kære venner! dette vidste jeg ikke for ti år siden, nu ved jeg det. Derfor takker jeg først Gud, dernæst hans tro tjenere: dr. Michael Larsen, Kristoffer Rasmussen, Katrine Rasmussen, Anna og Karen Ullerup og ikke at forglemme vor tiårige formand, lærer Oluf Egerod. Min hjerteligste tak til eder alle, uden eder var dagen i dag på „Råstrup kursted" ikke blevet til og ikke heller forløbet på en så gunstig, smuk og højtidelig måde. I har alle udført et stort og smukt arbejde for vegetarismen, min bedste tak til eder alle.

Dernæst en tak til alle de „tjenende ånder", store og små. Uden disse brave medmennesker kunde vi intet udrette. De udgør alle hjulene, uden hvilke maskinen ikke kan gå, tak alle sammen for eders trofaste arbejde i en god sags tjeneste.

Til slut tak fordi jeg har fået lov at være tilstede her i dag! Det har uden tvivl været et uforglemmeligt samvær for os alle, et samvær, som vi alle længe vil mindes.

E. Solkær.

---

†

Proprietær, cand. phil. Chr. Guldbjerg.

Det begynder at tynde ud i rækkerne mellem medlemmerne fra den danske vegetarismes ungdomstid. Denne gang er det den så overordentlig sympathetiske hr. *Chr. Guldbjerg*, som er gået bort; det er nu over et kvart århundrede siden, han og fru *Guldbjerg* sluttede sig til den vegetariske bevægelse, som de siden trofast holdt fast ved og kæmpede for.

Hr. *Guldbjerg* hørte ikke til de fremstormende medlemmer; men stilfærdig kultiveret som han var, fulgte han levende interesseret med i alt, hvad der foregik; og hans interesser spændte vidt; af praktiske gøremål kastede han sig over landbrug og havebrug og inddrog år for år større og større arealer af sin ejendom til frugtplantage.

Hvad der forbavsede alle var det initiativ, den lette, lyse og optimistiske handlekraft, han var i besiddelse af; også hans ydre bar præg heraf; trods sine 75 år bevægede han sig med en lethed og spændstighed, som ikke røbede alderen. Sygelejet var kun kort; tarmslyng nødvendiggjorde en operation, som tog hans levekraft.

Vegetarismen har mistet en trofast og forstående tilhænger; og et smukt og sjældent harmonisk samliv i familiens hyggelige hjem er bleven afbrudt.

Vi ønsker fru *Guldbjerg* og frk. *Gerda Guldbjerg*, at deres sorg og savn må lindres ved mindet om den lyse og lykkelige tid, der er tilbagelagt.

Begravelsen sker førstkommende Tirsdag kl. 12 fra Hørsholm kirke.

St. Fink-Jensen.

Spredt og samlet.

Underernærede børn. Man er i Amerika stærkt inde på, at en stor procentdel af børnene er underernærede, hvilket er grunden til, at de ikke kan udrette et så godt skolearbejde, som man med de uhyre bekostninger, man nu om stunder har på skolen, måtte både ønske og forlange. Man har derfor foretaget dybtgående undersøgelser og gennem en slags heldags timetabeller for de børn, der arbejder utilfredsstillende, konstateret, at årsagerne slet ikke ligger ens for de forskelligt stillede hjem, men at de fortrinsvis må søges i følgende 9 punkter:

1) Nydelse af kaffe og te. 2) Mangel på mælk, grøntsager, mel- og grynspiser i kostsammensætning. 3) Slikkerier (slikpinde, bolscher o. s. v) mellem måltiderne. 4) For hurtig spisen og uregelmæssige måltider. 5) Soven for lukkede vinduer. 6) For sent i seng. 7) For lidt frisk luft. 8) Uregelmæssig levemåde.

Forårsager vegetarianerne prisstigning paa fodtøj. De amerikanske skotøjshandleres sidste påfund er efter hvad skotøjshandlernes landsforbund meddeler, at der som følge af, at der bliver flere og flere vegetarianere, er ved at gøre sig en følelig mangel på huder og skind gældende. Priserne på fodtøj vil derfor sandsynligvis stige til efteråret.

Professor Voronof, der blev berømt ved sine forsøg med aben Nora, har atter — hvis man da kan tro, hvad Politiken skriver — henledt verdens opmærksomhed på sig. Han siger bl. a.: Giv mig geniale børn og lad mig operere dem i deres barndom, og jeg skal skabe en race af genier! — Ak ja, den gammeldags vorherre, der lod det være et spørgsmål om menneskenes fornuftige forvaltning af det pund, de havde fået betroet, er snart ved at blive overflødig. Professor Voronof behøver bare at gøre en lille opfindelse, hvorved han kan dirigere stjernernes og planeternes gang gennem rummet, så kan han sikkert med held konkurrere den hidtilværende skaber ud. Vi trænger jo ikke til så forfærdelig meget mere kunstigt, før vi kan losse det naturlige ud på skraldebunken.

W. D.

Fra brevkassen.

Da mit lille lejlighedsforsøg på mødet i Roskilde er bleven omtalt i V. t., kan det jo tænkes, at nogen vilde spørge, hvad og hvormeget jeg spiste. Jeg spiste: 2 rundtenomer mørkt rugbrød og 1 stk. franskbrød 3 gange daglig. Som pålæg brugte jeg ost, små rosiner og svedsker uden sten samt 6 nøddefrikadeller. Dertil drak jeg ½ fl. frugtsaft i vand. Det kostede ialt ca. 50 øre daglig.

At der deri har været både kalorier og vitaminer nok for mig, slutter jeg deraf, at jeg ikke følte noget savn, og jeg var om morgenen, når klokken ringede 7, oplagt til at gå ned til stranden for at gøre Muller-øvelser og tage en lille svømmetur i fjorden.

N. A. Vodder.

Fru Maja Angelo

Massage

Carit Etlarsvej 9. Tlf. Vester 1925 v.

Nietzsche-Tolstoy-Skrifterne,

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

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**

Undervisning i

Bret-Harte-Burtons

Aandedrætssystem

begynder 15. September og 1. Oktober.

A. Bonnichsen, Vanløse Skole,
Aalekistevej 111, Telefon Damsø 95
(dog ikke 9—10 og 2—3).

Vegetarhjemmet „Højbo"

Bangsbo ved Frederikshavn

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

Anton Christensen,
„Højbo", Bangsbo ved Frederikshavn.

KOST- OG DAGSKOLEN I VEDBÆK

(„DEN FRIE SKOLE")

forbereder ved *individuel undervisning* og *praktisk, legemligt arbejde* til *mellemskole-, real-* og *studenter-examen.* Kosteleverne bor sammen med lærerne i vort hjem og alle børnene deltager i det huslige og familiære liv. Prospekt tilsendes. Vegetarisk diæt.

M. Philipsen, læge, Vedbæk. Telefon 200.

Chiropractisk Klinik

Vendersgade 31, St.

Tlf. Byen 7803

København K.

Chiropractisk Klinik

Skattergade 56

Tlf. 744

Svendborg

Chiropractisk Klinik

Esbjerg: „Axelborg", Kongensg. 53 ², Mand., Onsd., Fred. 2—4½. Tirsd. 9½—4½. Torsd. 9½—12 og 2—4½. Lørd. 9½—12.

Ribe: Hotel „Riberhus". Mand., Onsd. og Fred. 10—11.45 Form.

Fru K. Olesen, Chiropractor.

Chiropractisk Klinik

Nørregade 68 ¹ — 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 ¹ — Telefon 4673

Aalborg

Th. og Inger Gade, Chiropractorer

Træffes 10—3. — Lørdag 9—12.

Chiropractisk Klinik

Raadhustorvet 2 ¹ — Telefon 1874

Randers

Vilh. og Anna Gundelach, Chiropract.

Træffes 10—1 ² og 2—5.

Chiropractisk Klinik

Sønderg. 1 b² — 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
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.

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

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

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

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27, Kbhvn.