VEGETARISK TIDSSKRIFT

21. ÅRGANG - 15. DECEMBER 1927 - NUMMER 12

Indhold: Nytårsfest. — Møder og lignende. — Åndelige bevægelser og vegetarismen. — Nogle tanker. — Et æventyr. — Spørgsmålet råkost. — Hovedtankerne i dr. Hindhedes foredrag. — Forretningsreklame og vegetarisme — Vegetariske børnehjem. — „Weckrufe zu neuem Leben" — Spredt og samlet. — Regnskab over D. V. F.'s deltagelse i gartnerudstillingen. — Annoncer.

Nytårsfest

afholdes Tirsdag den 3. Januar 1928. Se under „Møder og lignende". Vi går alle med!

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Nytårsfest Tirsdag den 3. Januar kl. 7 aften* i „Grundtvigshus", Studiestræde 38, for medlemmer med venner. Denne nytårsfest skal være en virkelig selskabelig sammenkomst. Tale, sang, oplæsning osv. af de tilstedeværende finder sted efter behag. Vegetarer, råkostspisere og medlemmer af „Bort med Tobakken" kommer til stede. Til dækning af omkostninger ved serveringen — som vi selv forestår i lighed med i fjor — betales 1 kr. for voxne og 50 øre for børn. Stor tilslutning forventes.

Onsdag den 4. Januar kl. 8 aften i K. F. U. K. — festsalen — St. Kannikestræde 19. Naturlæge *Emil Grotzinger* fra Tyskland taler ved tolk om: „Hvorledes man kan blive 100 år gammel, og samtidig være sund og frisk". Medlemmer har fri adgang, andre betaler 1 kr.

Mandag den 27. Februar kl. 8 aften i K. F. U. K., St. Kannikestræde 19², afholdes den årlige, ordinære generalforsamling med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab, valg af bestyrelse m. m. og eventuelt.

Vegetarisk Restaurant. **Det i ekstranummeret af Vegetarisk tidsskrift nr. 11 b omhandlede spørgsmål om kapital til Vegetarisk restaurant er kommet sin løsning nærmere. Den ønskede kapital kan erholdes som kassekredit i en københavnsk bank mod passende kaution. Vegetarisk forenings medlemmer, som kunde ønske at deltage i dette foretagendes fremme, anmodes om at melde sig som kautionister for beløbet.**

Henvendelser kan ske til landsforeningens formand, kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København Brh., red. Wilh. Date, Kronprinsensgade 1, København K, samt til Vegetarisk Restaurant, Løvstræde 8, København K., helst inden den 21. December d. a. *Red.*

Dr. M. Hindhedes foredrag i København den 16. November samlede flere tilhørere end det forrige. Interessen var udmærket, og under besvarelsen af spørgsmål måtte også Hindhedes gode medhjælper, hr. assistent *Fr. Madsen* i ilden. Begejstringen var stor. Litteratursalget gik godt.

Assistent Fr. Madsens møde med de gamle i Set. Johannes sogn var vellykket. Fuldt hus, men selvfølgelig ikke stort litteratursalg. De gamle vil høre hr. Madsen igen.

Nytaarsfesten! Man bedes medbringe en nøddeknækker hver især. Alle andre spiseredskaber kan vi skaffe nok af. Undskyld denne lille opfordring og vær velkommen alle.

Henkogte frugter. For mange vegetariske husholdninger er det en selvfølge, at sommerens og efteraarets rigdom af bær og frugter koges hen og gemmes til vinterens forbrug. Men det er ikke enhver vegetarisk husmoder, der har tid og lejlighed til selv at sørge for dette. For disse mindre heldigt stillede har Fru Barfod, Trørød pr. Vedbæk, åbnet en bekvem vej, idet hun har henkogt både jordbær, blommer og stikkelsbær samt fremstillet hyldebærsaft til billige priser. Fru B. fik medaille for sine produkter på Gartnerforeningens jubilæumsudstilling. Vi henviser til annoncen. Red.

Gaver *Uddannelsesfondet,* Hejslet 1.00, Iversen 2.00, Vig Knudsen 1.00, P. Rasmussen, Løvstræde, 8.00, Mørch 10.00, Milton Jensen 3.00.

Sundhedsmæssigt behandlede
henkogte frugter.

Jordbær i glas, pr. kg kr. 2,30.
Viktoriablommer i glas, pr. kg kr. 2,10.
Grønne stikkelsbær på sirupsflasker, kr. 1,50.
Fineste hyldebærsaft, ½ flaske kr. 0,75.
Varerne leveres franco.
Flasker og glas beregnes billigst. Godtgøres ved franco returnering.
Send bestilling nu til julen til fru *K. Barfod*, Trørød pr. Vedbæk.

Finsen-Lysbad
(kulbuelys uden kasse)
fås i mit hjem til ca. ½ pris. Tid efter aftale.
W. Talvi,
Herl. Trollesvej 12. Telefon V. 763 x.

Husk
uddannelsesfondet!

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,
Den vitaminrige Ekstrakt med den fine Smag
paa Hvedebrød og ved Madlavningen.

Tilsæt Salt efter Smag!!

„Marmite“ er fremstillet efter en særlig Proces, der bevarer alle Gærens B-Vitaminer fuldtud virksomme.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

21. ÅRGANG 15. DECEMBER 1927 NUMMER 12

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.

Åndelige bevægelser og vegetarismen.

Mr. *J. Krishnamurti,* den unge, over hele verden kendte inder, som af sine tilhængere betragtes som vor tids verdenslærer — i lighed med hvad Jesus var for 1900 år siden — har i en lille bog, „Selvforberedelse", der er udkommet på „Det danske Stjerneforlag", skrevet følgende, der viser, at de moderne åndelige bevægelser i vor tid regner med vegetarismen som en nødvendig betingelse for udvikling:

„Det er nødvendigt for dem, som har i sinde at følge den ophøjede vej, efterhånden at blive vegetarer og at være urokkelige i deres beslutning herom. De to vigtigste grunde er:

1) en etisk og

2) en fysisk.

Lad os kort undersøge disse to grunde uden at gå i enkeltheder.

1) Bevidst eller ubevidst grusomhed.

At spise kød eller fisk nødvendiggør, at der tages liv, hvilket ofte forudsætter grusomhed og en tankegang, som tåler dette store slagteri af millioner forsvarsløse skabninger for at tilfredsstille et barbarisk krav, som ved vanen er bleven en nødvendighed. Dette må efterhånden fremkalde en hårdhjertet ligegyldighed overfor lidelse i det hele og må dræbe den finere medfølelse, der skulde karakterisere det åndelige menneske. Jeg har hørt mange, oprigtigt religiøse mennesker påstå, at dyrene er skabt ene og alene for vort formodede behov. Det er vel kendt, at når man fodrer en hund med kød, bliver den glubsk. Det er ikke nogen overdrivelse at sige, at det samme gælder om menneskene. Den indirekte grusomhed, som begynder i en meget tidlig alder, når forældrene opføder deres børn med kød, gør de fleste af verdens folkeslag barbariske i hjertet, skønt de er klædt i civiliserede legemer. Ahimsa eller den egenskab ikke at kunne skade må efterhånden erhverves af menneskeslægten, og historien viser os de grader af grusomhed, gennem hvilke vi er passeret, og det vil kun vare nogle få korte år, forinden vi vil betragte den grusomhed, som kødspisen medfører, med samme rædsel, som vi føler, når vi ser tilbage på de tider, da tortur var almindelig. Vi må nå til et standpunkt, hvor vore sjæle bevæges til medfølelse ved tanken om al grusomhed, hvad enten den finder sted for vore øjne eller udøves langt borte for vor skyld. Denne medfølelse må være af en sådan natur, at den fremkalder en urokkelig beslutning om ikke i ringeste grad at være delagtig i fortsættelsen af denne almindeligt udbredte grusomhed.

2) Fysisk. — Jeg har allerede sagt, at de iblandt os, som stræber henimod vejen, må være i besiddelse af legemer, som er i stand til

at besvare de højere og ædlere vibrationer. Kødspisning påfører os uren magnetisme og vil uvægerligt forgrove vore fysiske legemer og dræbe deres evne til at besvare de højere vibrationer. Ved at spise kød skaber vi en hindring mere for muligheden af at blive brugbare redskaber for den store lærer, og i disse grupper*) er det vor pligt omhyggeligt at opsøge alle de hindringer, som står os i vejen, og ubarmhjertigt fjerne dem.

Jeg vil gerne omtale nogle regler, som jeg har fundet nyttige, og som jeg mener er almindeligt anvendelige.

1) Spis aldrig for meget.

2) Tyg omhyggeligt, særligt stivelsesstoffer.

3) Undgå devitaliseret (vitaminfattig) føde, såsom hvid eller poleret ris, hvidt mel, hvidt sukker og deres sammensætninger, som kager, sukkergodt eller buddinger og konserves.

4) Den almindelige fejl, som begås af vegetarerne, er overdreven brug af stivelser. Lad $^2/_3$ af Deres ernæring dagen igennem bestå af frugt og grøntsager. Brug mere stivelse i koldt klima.

5) Sørg for at få et tilstrækkeligt kvantum æggehvidestof som erstatning for kød; mælk og mælkens biprodukter giver den bedste form for æggehvidestoffer. Æg, nødder, grønne ærter og linser i begrænset mængde giver også æggehvidestoffer.

6) Undgå al overdreven brug af stimulanser, hvad enten det er kaffe, te eller chokolade, ligeledes krydrede ting med eddike som tilsætning.

7) Brug en begrænset mængde salt i køkkenet og slet intet ved bordet.

8) Spis ikke syrlig frugt sammen med stivelser eller sukker ved samme måltid.

9) Spis så lidt som muligt af stegte sager.

10) Spis ikke for mange slags til ét måltid.

11) Undgå desserter.

12) Giv ikke småbørn æg.

13) Spis nogen rå føde hver dag (naturligvis betyder dette ikke, at man skal spise rå stivelser).

14) Sørg for, at der er et mellemrum af tre timer mellem hvert måltid.

15) I sygdomstilfælde, særlig forkølelse og feber, bør man spise så lidt som muligt, allerbedst slet intet, dog med undtagelse af frugt eller frugtsaft (ikke blandet med sukker).

16) Brug den sunde fornuft.

Da disse regler er af en almindelig art, kan man afpasse dem efter de individuelle ejendommeligheder. Man må være klar over, at når man følger en rigtig og fornuftig levevis i hjemmet, kan man

*) Selvforberedelsesgrupper.

ustraffet, og måske med udbytte, tillade sig at overtræde disse regler, hvis man er ude som gæst. Jeg behøver ikke her at omtale, hvad der er almindelig kendt, nemlig vigtigheden af at forskaffe sig daglig legemsbevægelse, frisk luft og hygiejne, men jeg vilde gerne pege på nødvendigheden af at afslappe sindet så vel som legemet én gang dagligt, selv om det kun er i fem minuter. Hermed mener jeg, at man skal finde et sted, hvor man kan lægge sig ned og være alene en kort stund.

Vi har overciviliseret vor føde og ladet hånt om naturens love; vi er bleven så nydelsessyge, at de fleste i stedet for at betragte føden som en fornødenhed, anser spisningen for at være en af livets største goder."

Nogle tanker

i anledning af dr. Hindhedes udtalelser om vaccinationen.

Det har forbavset mig meget, at et menneske som dr. Hindhede, der i visse henseender er så selvstændig, når spørgsmålet drejer sig om vaccinationen er både ukritisk og dogmebunden. Jeg anfører exempelvis: „Statistikker, der peger i modsat retning, er fra forrige århundrede, før vaccinationen blev ordentligt gennemført".

Nu kan man fra det 19 århundrede samle hundreder af sider statistik, som taler i „modsat retning", d. v. s. mod vaccinationen som effektivt beskyttelsesmiddel. Denne statistik har dr. Hindhede intet besvær med at komme bort fra: „. . . vaccinationen var ikke ordentlig gennemført." Man må imidlertid så spørge: Hvad fordres der da, for at vaccinationen skal være „ordentlig gennemført?"

I *Sverige* vaccineredes allerede fra 1816 (eller i hvert fald fra 1830) alle børn så godt som uden undtagelse før to års alderen. Ikke desmindre var antallet af dødsfald af kopper pr. million indbyggere blandt børn i alderen 5—10 år i årene 1861—65: 45, 1866—70: 85, 1871—75: 154. Der er ingen sandsynlighed for, at disse vare uvaccinerede.

I *Elberfeld* døde 1860—79 433 vaccinerede børn under 5 år af kopper.

I *England*, hvor børnene blev tvangsvaccinerede før 3 måneders alderen ifl. lov af 1853 og 1867, døde af kopper i årene 1888—96: 781 børn.

I *Skotland*, hvor tvangsvaccinationen gennemførtes før 6 måneders alderen, var koppedødsfaldene blandt børn i alderen 6—12 måneder i årene 1864—73 pr. million 8050.

Dette er kun nogle stikprøver på statistik, som taler mod vaccinationens effektivitet. Om jeg nu kunde hundreddoble disse exempler, så falder det dog altsammen på dr. Hindhedes argument: „Denne statistik duer ikke, den er „fra forrige århundrede", før vaccinationen blev ordentligt gennemført."

Der påstås endvidere, at vaccinationstvangens modstandere oftest ikke angiver kilderne samt stundom forfalsker udtalelser. Imod denne påstand må jeg fremholde, at de i langt højere grad angiver kilderne end tilhængerne af vaccinationen. Da jeg har læst titusinder sider literatur om emnet, kan denne min påstand ikke afvises. Hvad mine egne skrifter angår, så har jeg i alle de større henvist til den literatur, jeg har anvendt, samt desuden særskilt udgivet et hefte med opgivelse af kilderne til hvert eneste af statistikkernes tal.

Imod hundredtusender af koppetilfælde blandt vaccinerede sætter dr. Hindhede nu statistikken fra England for 1925 og nogle andre lignende. Ja, det er det vidunderlige ved vaccinationsbeskyttelsen, at til tider er den absolut — i hvert fald i nogle år —, til andre tider er den tvivlsom eller rent ud sagt uden betydning. Der findes således mange muligheder at vælge imellem, dr. H. *vælger*

netop sådanne exempler, som taler *for* vaccinationen. Og forlanger andre „gode mænd", at der skal tages hensyn til al statistik angående spørgsmålet, så finder dr. H., at „de gør sig latterlige." Men så langt min logiske tænken kan bedømme sagen, så finder jeg, at just den statistik, som taler mod vaccinationen, har *den stærkeste beviskraft,* og derfor bør denne statistik allermindst skydes tilside, thi derved når man til de urimeligste slutninger, og den mest urimelige, hvortil menneskene er kommet, er *tvangsvaccinationen.*

For mig og tusinder andre er vaccinationstvangen af den mest dybtgående art, fordi den krænker det dyrebareste, vi ejer: vor rets-, sandheds- og samvittighedsbevisthed.

Vaccinationstvangen er en voldsførelse på os som borgere i samfundet og en voldsførelse på vore børn. Jeg har selv måttet erfare, hvorledes vaccinationen har skadet et af mine børns helbred. Siden dette er vaccinationsspørgsmålet blevet en meget alvorlig sag for mig.

At vaccineringen, selv om den ikke er tvangsvaccinering, er en alvorlig sag, fremgår af følgende statistik fra England og Wales: I årene 1906—23 var dødsfaldene blandt børn under 5 år: af kopper 37, af vaccinering 166. Når vi ser, at der dør flere børn som følge af vaccinering end af kopper, da ønsker vi, at vore modstandere vil betænke sig og ikke gøre vort arbejde til intet ved at stemple os som „latterlige". I længden virker disse argumenter ikke.

Dr. H. taler om forfalskede statistikker, „falsknerier". Jeg skal ikke modsige, at megen statistik er forfalsket, der er meget, der taler derfor; men om så er, så er sikkert 99 af 100 tilfælde forfalskede til vaccinationens fordel, thi vi ved jo, hvem det er, som opstiller statistikken. Det exempel, dr. H. anfører fra England, synes ikke i nogen særlig grad at imponere den store almenhed dér, thi man véd, at der dør flere børn af „vaccinationskopper" end af „smittekopper", og man véd, at denne statistik anvendes for at søge genindført tvangsvaccination i England og for at bibeholde vaccinationstvangen i andre lande.

Indal, Sverige, 2. December 1927.

V. Vallberg, præst.

Et æventyr.

Solen er lige ved at stå op. Menneskene hviler endnu, men hanefar galer, så det høres viden om. Han kan måske mærke, det bliver en smuk forårsdag i dag. Langt borte fra hører han en anden mester kykkeliky, og nu bliver der en hel konkurrence i fjern-galeri.

Hønsene har fået søvnen ud af øjnene ved hanefars galen. De har ikke fået tid til at pudse sig, men stormer lige ud i hønsegården og begynder at skrabe i jorden efter larver og frø. Jo, livet er rigtigt nok dejligt sådan en forårsmorgen.

— — —

Men så bliver der pludseligt en voldsom uro. Hønsene farer rundt og hanefar har indstillet sin gale-sport. Madmor er kommet ud i hønsegården. Det er ikke fordi hønsene ellers er bange for madmor. Men de kan strax mærke, at det er en af hendes drabsdage i dag. Det gælder eet eller to hønseliv — som om menneskene ikke havde nok af andre ting at spise end små kreaturer, der er glade for livet.

Og hvordan kan madmor, der jo ellers er så god og hver dag spreder frø ud til dem, bringe det over sit hjerte at tage deres liv. Er ikke også de levende væsener ligesom menneskene, kan de ikke spise, drikke, gå på to ben og småsnakke ligesom menneskene. De kan ikke forstå deres madmor. Hvor har hun fået den tanke fra, at

høns skal slås ihjel og spises. Fordi hendes forfædre i mange led har gjort det, behøver hun jo ikke at gøre det. Hun véd jo godt, at der er mange andre ting, der smager godt. Og er det ikke ondt af hende at føde os op bare for at spise os.

— — —

Men nu var der ikke tid til de betragtninger. Pjuskede og forskrækkede for hønsene om mellem hverandre. Nogle knækkede deres pæne fjer, og hanen måtte lade stoltheden fare og baskede vildt rundt.

Konen gik bort med hønen Pylle under den ene arm og hønen Kylle under den anden. Så gik hun hen til retterstedet, huggeblokken, og med fars øxe huggede hun hovedet af Pylle og Kylle. De hvide pæne fjer blev helt oversprøjtede af blod, og det gav også et træk af væmmelse i madmors ansigt. Men hun havde vænnet sig til det. Og vanen kan gøre meget.

I begyndelsen havde hun ikke kunnet gøre det. Så ækelt og modbydeligt forekom det hende at tage livet af et andet levende væsen, særlig sådan en lille skabning, hun selv havde opfodret. Men så havde hendes mand og de andre spurgt hende, om hun syntes det var bedre at overlade et ubehageligt arbejde til andre og så blot selv spise hønsesteg. Hun havde da overvundet det i hende nedlagte instinkt og sin modbydelighed ved at dræbe, — thi det var jo sandt: når menneskene spiste høns, måtte man jo også kunne slå høns ihjel. Det, at man kunde gå den anden vej og høre helt op at spise høns og andre dyr, faldt hende ikke ind — den gang.

Men nu skete det en gang, at hendes lille sex-årige pige, Karen, en dag, uden at moderen vidste det, havde set hende hugge hovedet af en høne. Madmor så op ved at høre Karen græde. Karen græd over sin dejlige lille høne, der også hed Karen, græd over, at den nu ikke mere skulde komme hen til hende og spise af hendes hånd, og hun græd over sin mor, at hun kunde nænne at gøre det mod hendes hønsekylle.

Da moderen så Karen græde, blev hun betænkelig. Hvilket indtryk måtte det ikke gøre i et barnesind at se ens egen mor hugge hovedet af små levende væsener. Hvilke tanker og ringeagt for andre væseners liv måtte det ikke affode i en lille barnesjæl, ja, måske havde alt dette daglige slagteri jorden over sin store medskyld i, at krig kunde være mulig, at det var muligt at få de unge mænd ud til slagsmål og drabsfærd, mange af dem havde jo hjemmefra netop gennem slagteriet lært, at når man har magt til at slå ihjel, har man også retten dertil.

— — —

Men fra den dag vilde madmor ikke mere spise høns og senere hen vilde hun heller ikke spise andre dyr.

Men hønsene var ligeglade med de andre dyr, bare de var i fred. Og det var de. Nu kunde de gå og klukke hver dejlig forårsmorgen af glæde over solskinnet og varmen, af glæde over livet. *E. Dehn.*

Spørgsmålet råkost.

Det er altså (efter hr. Vøldan) ikke ad experimentel kemisk vej, at beviserne for råkosten skal hentes, men i de nye teorier og hypotheser er jo en hel del aabne spørgsmål, selv om disse tilsyneladende er ganske soleklare. Vi skulde jo egentlig blive rene solskinsbørn ved at leve af lutter solfyldt føde. Ak! Gid det var så vel. Men ved at tænke på al den indvendige solenergi, som råkost giver, faldt det mig ind, at man da på sådan kost — også for konsekvensens skyld — må have sol udvendig, altså lægge tøjet, hvilket dog er ubehageligt på denne side St. Hans. At frugt er godt, har vi vegetarer jo en tyrkertro på, og vi ønsker gerne at nå videre i den retning. Mange af os har derfor set hen til et resultat fra de af vegetarforeningens medlemmer, der har forsøgt sig, men hvad derfra foreligger har vistnok ikke bragt afgjorte kendsgerninger endnu.

Og til de ny vejledninger er foreløbig at sige, at det er noget af madam Mangor og frk. Jensen om igen, o: „Man tager" og „man smager", og har ingredienserne i sig selv en daarlig smag, så pyntes der ved anvendelse af en mængde tilsætninger. Køkkenet erstattes med et laboratorium. Og blandingerne sker pr. recept. Kogningen bør dog næppe overflødiggøres ad den vej. Og men egentlig kogningen i sig selv er det værste ved den kulturelle levevis? Men ikke måden, der spises på, og mængden har endnu mere at sige. Og de berømte vitaminer forsvamper vel ikke helt. Græs giver vita-mælk, ja, så galt gælder dette også ensilage. Men kan vitaminerne bevares trods passeringen af en komave, så skulde vel også i hvert fald nogen opvarmning kunne tåles.

I vore dage arbejdes der stærkt på at fremskaffe bedst mulige reaktionsforhold for udviklingen af både plante- og dyreformer. Hvor meget mere burde vi da ikke sætte ind på at klarlægge grundlaget for det menneskelige behov, men men vi ikke foreløbig tjener den sag bedst ved at anmode dr. Hindhede om at lægge sine ernæringsundersøgelser mest mulig over på det fysiologiske område. Nogle af de nye ideer kan maaske bruges, men de trænger rigtignok til at fordanskes.

Fr. Pedersen.

Hovedtankerne i dr. Hindhedes foredrag

i Vegetarisk forening den 16. November d. a.

Fuldkommen sundhed er idealet. Hvorledes kan man vide, at man er hel rask. Bl. a. ved at man vågner om morgenen frisk og glad og føler trang til at strække sig. *)

Men vor kultur gør sit til at ødelægge helbredet, folk synes, at de skal have giftstoffer (alkohol, tobak osv.) Hos vilde dyr findes visse sygdomme slet ikke, men det „kloge pattedyr" har gjort sig sygeligt, fordi det lever unaturligt. Da kulturen kom, veg livslykken.

Naturfolk er i almindelighed sunde, sålænge de er uberørt af vor kultur. Maorierne f. ex. var et folk, der stræbte efter livslykke og livsglæde; de ikke alene kendte den moralske regel om at elske sin næste som sig selv, men levede efter den i modsætning til de kultiverede hvide.

Foruden giftstofferne (nikotin, alkohol, coffein o. l.) er overernæring en af de vigtigste årsager til sygdom.

At foretage ernæringsfysiologiske forsøg med rotter og katte og derfra slutte sig til menneskelige forhold, er en urigtig vej.

Det kommer an på, hvorledes *mennesker* reagerer overfor de forskellige næringsstoffer. Foredragsholderen havde besøgt de kartoffelspisende vest-irlændere. Disse lrere lever meget fattigt, ernærer sig næsten udelukkende af kartofler, kun med salt til, sjældent smør og brød. Ikke desmindre er disse folk store og kraftige og af god moral. — Kartoflernes næringsværdi er lig kødets, men de er ti gange billigere. Der kunde leve 20 à 30 gange så mange mennesker på jorden, som der nu gør, hvis man levede af *jordens* produkter.

---

*) Det at strække sig er næppe så sundt, formentlig på grund af anspændelsen (blodoverfyldelse) af hovedets blodceller. *E. D.*

Under krigen, da det ikke gik med den sædvanlige kost, klarede vi os godt ved at reducere svinenes og køernes antal og spise deres foder. Kaffen og tobakken forsvandt. Sundhedsresultatet var godt.

Af flere gode lysbilleder fremgik vegetarismens plus fremfor kødspisningen. Vegetarer kan holde ca. 3 gange længere ud til et arbejde end ikke-vegetarer. Hvad de kødspisende grønlændere angår, kan de se sunde nok ud, men deres dødelighed er 3 à 4 gange så stor som danskernes. Ved *E. Dehn.*

Forretningsreklame og vegetarisme.

Der er i og for sig såre mange foreteelser, som leder folks opmærksomhed mod vegetarismen. Også forretningsreklamen kan føre folk på sporet; og det er ikke småting, der ofres på denne art forretning; når talen er om en pekuniær gevinst, er „offervilligheden" betydelig større, end når det drejer sig om formål, som ikke giver noget i kassen.

I Tyskland ser man i disse dage store illustrerede annoncer, som i stadigt skiftende form giver gode råd om værdien af frugtspisning; disse reklamer fremkommer anonymt, henvist altså ikke til bestemte forretninger; men de stammer fra en sammenslutning i Hamburg, som har til formål at forøge frugt- og grønsagsforbruget i Tyskland; de udsender også nogle plakater, som i smukke, flerfarvede billeder opfordrer til rigelig nydelse af frugt; og disse plakater fås gratis til ophængning i udstillinger, spiselokaler, venteværelser o. lign.

Også gennem radioen i Leipzig opfordres folk til daglig frugtspisning som værn mod forkølelse.

I England har en tilsvarende forening i fire år ført en virksom kampagne for mere frugtspisning; alene sidste vinter er hertil medgået $^3/_4$ million kroner; foreningen mener, at salget af frugt som følge heraf er steget med 25 pCt.

Selv om man må indrømme, at disse reklamer ikke giver nogen virkelig forståelse af vegetarismen, fremmer de dog nydelsen af et af vore allervigtigste og det bedste af vore næringsmidler — forhåbentlig på bekostning af de mindre gode. *F.-J.*

Vegetariske børnehjem.

Det vil sikkert interessere vore læsere at få at vide, at der foruden „Egelundshuset" og frk. Konstantin-Hansens hjemskole ved Roskilde er begyndt et tredie vegetarisk børnehjem (med særlig vanskelige børn), som ledes af fru Sofie Madsen, der i længere tid har været medhjælper hos frk. Konstantin-Hansen.

Vi meddelte i sidste nummer af Vegetarisk tidsskrift, at vort børnehjemsfonds bestyrelse har bevilget et tilskud til dette hjem, og det er os en glæde at kunne oplyse, at fru Madsen synes at have den rette forståelse af, hvad vegetarismen betyder for den opvoksende slægt. Vegetarisk forenings medlemmer bør med interesse og velvilje følge dette nye grosted for vore ideer. Det er ved at lade børnene vokse op i vegetarisme, at vi vinder fremtiden.

„Weckrufe zu neuem Leben".

Verlag: Peter Hofmann, Freiburg i. Breisg.

Der findes i Tyskland en meget righoldig litteratur vedrørende vegetarismen; og den er righoldig også i den forstand, at alle mulige opfattelser og synspunkter føres frem. Fælles for de fleste af dem er, at de ikke nøjes med en blot og bar ernæringsreform, men gør sig til talsmand for en gennemgribende reform af hele livsførelsen udfra vegetariske principper. Det er disse skrifters styrke og svaghed på samme tid; det er jo nemlig ikke alle, der strax er i stand til at anlægge en bred og dybtgående basis, men de fleste indskrænker sig til en begyndelse ialtfald til ernæringsreformen alene.

Nærværende skriftrække går imidlertid frem ad mange veje og behandler

spørgsmålet udfra højst forskellige synspunkter — som dog alle fører hen mod det ene mål: *livsfornyelse* gennem dybtgående vegetarisk *livsførelse*.

I den forbindelse behandles ernæringsspørgsmålet, det sexuelle problem, ungdomsbevægelsen, vandrefuglebevægelsen, ægteskab o. a. m., altsammen således, at man i det store og hele bøjer sig for synspunkterne eller ialtfald anerkender det berettigede i, at de fremføres; det sker nemlig overalt i dybeste alvor, selv om det måske ikke altid er udfra almen anerkendte udgangspunkter; den teosofiske tendens er ikke skjult, men netop i denne bevægelse er der anlagt en bred basis for vegetarisk livsopfattelse, som utvivlsomt vil kunne være frugtbringende for mange.

Det var ønskeligt, om skrifter af denne art kunde komme frem overalt; også herhjemme er der brug for noget dyberegående „tempelrensning" end vi hidtil har været vant til; i det hele mærker vi ikke meget til vegetarismens „hellige ild" — den hverken varmer eller lyser. Hvis nogen af læserne kunde ønske et „vækkelsesskrift", kan disse skrifter forsøgsvis anbefales.

Skulde jeg særlig nævne enkelte af skrifterne, vil jeg fremhæve „Die 9 Stufen der Tempelreinigung", der giver en god vejledning for en gradvis fremadskriden ad vegetarismens kongevej og samtidig går alvorligt i rette med vor moderne kultur — ja, sandt at sige, frakender den næsten enhver berettigelse, hvor talen er om sand vegetarisme. *F.-J.*

Spredt og samlet.

Tvinges landbefolkningen til at blive vegetarer? Svendborg og omegns landboforening holdt forleden generalforsamling. Med henblik på de vanskelige tider udtalte formanden gårdejer Rasmus Nielsen, Slabækgård, at det var nødvendigt for landbefolkningen at lære at forstå, at der kan leves både sundt og godt for en billigere penge, end vi gør. Særlig mændene må forstå, at der kan leves sundt og billigt uden anvendelse af æg og kød; skal imidlertid arbejdet for en reform på dette område lykkes, må mændene være med; hvis de stadig forlanger flot mad, kan det kun nytte lidt, at kvinderne holder igen.

Også Nyborg og omegns landboforening har holdt møde og inviteret dr. Hindhede til at tale; det drejede sig også om ernæringsspørgsmålet, og kødet fik ingen anbefaling naturligvis.

Regnskab over D. V. F.'s deltagelse i gartnerudstillingen

17.—25. September 1927.

Indtægt.		*Udgift.*	
Alm. d. Gartnerforen.s tilskud	400,00	Udgifter ved madlavningen (fru Henriksen)	254,43
Annoncer i program	400,00	Medhjælp i køkkenet	85,00
Salg af madvarer	31,60	Skilte	61,50
Gaver	25,00	Program	440,00
Salg af bøger	867,50	Lutzhøfts udgifter	97,00
		Indkøb af bøger*)	435,25
		Omkostninger ved bogsalg etc. (Porto, tryksager etc.)	163,82
		Indlæg af gas og vand	128,95
			1665,95
		Overskud	58,15
	Kr. 1724,10		Kr. 1724,10

Af overskudet får Københavns afdeling ..... Kr. 25,00
Landsforeningen ..... - 33,15
Kr. 58,15

*) Heraf er 200,00 anvendt i tidligere finansår, så at kasseoverskudet for Landsforeningen for indeværende år bliver: 200,00 + 33,15 = Kr. 233,15.

22. November 1927. *Oluf Egerod.*

NYE VEJE

er organ for den ansvarsbevidste, fredsvenlige ungdom og bør støttes af alle, der interesserer sig for en reform af menneskers indre og ydre levevis.

Bladet koster 1,50 pr. kvartal, udkommer hver måned i stort 12-sidet format og kan bestilles hos redaktør *Axel Pille, Rosengaarden 12 A, København K.* (Postkonto 20573).

Vegetarhjemmet „Højbo"

Bangsbo ved Frederikshavn

smukt beliggende, med udsigt over Kattegat, modtager sommergæster. God vegetarisk kost. — 4 à 5 kr. pr. dag. Henvendelse til

Anton Christensen,
„Højbo", Bangsbo ved Frederikshavn.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,

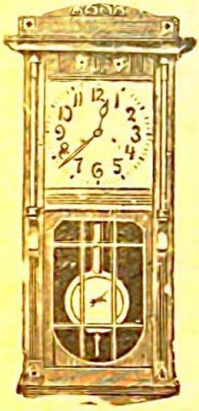
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Repara- tionsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



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. 14—16½. Tirsd. 9½—16½. Torsd. 9½—12 og 14—16½. Lørd. 9½—12.
Fru K. Olesen, Chiropractor.

Chiropractisk Klinik
Nørregade 63 ¹ — Telefon 2382
Odense
Aage Hermansen, Chiropractor
Træffes 9—15 og Lørdag 9—12

Chiropractisk Klinik
Østergade 4 B — Telefon 445
Hjørring
A. M. Hansen, Chiropractor
Træffes 9—12 og 14—17.

Chiropractisk Klinik
Nytorv 12 ¹ — Telefon 4673
Aalborg
Th. og Inger Gade, Chiropractorer
Træffes 10—15. — Lørdag 9—12.

Chiropractisk Klinik
Randers: Raadhustorvet 2¹ - Tlf. 1874
Træffes 10—16.
Skive: Torvegade 7, St.
Mandag, Onsdag, Fredag 12½—14.
Vilh. og Anna Gundelach, Chiropract.

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)
er lukket om Vinteren.
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. Klinto*, Langegade 17³, Kbhn. Str

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug
eller 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.