VEGETARISK TIDSSKRIFT

21. ÅRGANG - 15. APRIL 1927 - NUMMER 4

Indhold: Møder og lign. — In memoriam. — Foraar. — Told på udenlandsk frugt. — Skolebørns kost. — Progressiv ernæringsreform. — Esperanto. — Spredt og samlet. — Litteratur. — Fra brevkassen. — Annoncer.

Møder og lignende.

Københavns afdeling. *Mandag den 25. April kl. 8* i K. F. U. K., St. Kannikestræde 19 — festsalen. Dr. M. Hindhede taler om *„Fuldkommen sundhed"*. Foredraget ledsages af *lysbilleder*. Medlemmer har fri adgang. Alle andre betaler 50 øre. — Børn 25 øre.

Fredag den 29. April kl. 3¼ i Møllegade 7. Fru M. Henriksen taler om og demonstrerer sund og billig vegetarisk levemåde ved en sammenkomst for gamle mennesker i Sct. Johannes sogn. *Dette møde er privat.*

Mandag den 9. Maj kl. 8. Sanatorielæge A. Andersen, Skodsborg, taler i K. F. U. K. — ungdomssalen — Lille Kannikestræde 5. Emnet bekendtgøres senere.

Søndag den 22. Maj kl. 1—2 eftm. samles medlemmer ved Springforbi st. til en selskabelig sammenkomst i den fri natur. Madkurve medbringes. Det bliver ikke en fodtur, men en morsom tur med leg o. s. v. Der vil blive holdt vagt ved alle tog i ankomsttiden, at vi kan finde hinanden.

Mandag den 30. Maj kl. 7. Landsforeningens formand, hr. cand. phil. Oluf Egerod, taler ved stenen i fælledparken. Dette bliver et offentligt vegetarisk friluftsmøde.

Mandag den 13. Juni kl. 7. Assistent Fr. Madsen taler ved stenen i fælledparken.

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 13 og 17.

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

International ungdomslejr ved Gilleje 1927. Fra Lørdag den 23. Juli til Søndag den 14. August arrangerer „International Ungdoms Liga — Dansk Gruppe" (I. U. L.) igen en international ungdomslejr ved Gilleleje, som et led i dens arbejde for forståelse og samarbejde mellem folkene.

Deltagerantallet er begrænset til gennemsnitlig 100 pr. dag. Der ventes deltagere fra Skandinavien, England, Tyskland, Holland, Østrig, Schweiz o. a. lande. Flertallet af deltagere antages at være mellem 18 og 30 år, dog sættes ikke nogen fast aldersgrænse. Anmodning om deltagelse sendes til I. U. L.'s sekretær Hans U. Wölffel, Gurrevej, Helsingør, som også besvarer forespørgsler (svarporto bedes vedlagt). Indmeldelsesgebyret er 5 kr.; indmeldelsesfristen slutter, hvis ikke deltagerantallet er overtegnet forinden, senest den 15. Juni, da vi i god tid må vide, hvormange telte der skal skaffes.

Samtidig med at man indmelder sig, må man opgive, i hvilket tidsrum man ønsker at deltage, og såfremt man ikke helt udebliver, forpligter man sig ved indmeldelsen til at betale for alle de dage, man har anmeldt deltagelse.

Hvis egne telte medbringes, bedes det meddelt ved indmeldelsen. Madrasser og 2 tæpper pr. deltager findes i lejren. Til enkelte, som af helbredshensyn ikke kan bo i telt, kan der skaffes senge i huset. De må bestilles i god tid og bliver lidt dyrere end teltpladserne. Kosten bliver enkel og vidt muligst vegetarisk. Dagsprisen er 3 kr.

De fire dage i ugen (Onsdag, Torsdag, Lørdag og Søndag) vil blive foreholdt foredrag og diskussioner. Der begyndes om formiddagen med et indledende foredrag (så vidt muligt af en lejrdeltager. Foredragene vil i resumé blive oversat til dansk, tysk, og engelsk) med efterfølgende diskussion, denne vil om eftermiddagen blive fortsat i større eller mindre kreise. — Alle foredragene vil stå i forbindelse med hovedemnet: *„Ungdommens opgaver i det kulturelle, internationale og sociale arbejde".*

Husk at indmeldelsen må ske i god tid (senest 15. Juni) og er bindende for den angivne deltagelsestid.

Århus afdelingen afholdt den 31. Marts generalforsamling i Vegetarisk pensionat, Nørreallé 30, 2. Formanden, fru *Frida Hansen*, aflagde beretning om årets arbejde. Der har været afholdt 2 udstillinger, 3 foredrag og 2 henkogningskursus. Kassereren fremlagde regnskabet. Regnskab og beretning godkendtes. Der var stemning for at søge kontingentet nedsat.

Formanden og bestyrelsen genvalgtes enstemmigt.

Efter den alvorlige del af festen var der fælles „Ara"bord og derefter musik af frk. *Agda Hansen* og frk. *Arndal*.

Gaver: *Foreningen:* Reitlis, Rosmus 3,00, El. Rimstad 5,00. *Uddannelsesfondet:* Ørnstrup 5,00. Nielsen, Skjern 5,00, Niels Andersen 100,00, Gjerløv 10,00, Poul Hansen 10,00, L. H. 10,00, Sigurdsson og Nielsen 4,00, Hartvigsen 5,00, Dehn 2,00, Samideanoj 10,00, O. J. Hansen 3,00, Ingeb. Andersen 5,00. **Til P. Schrøders minde:** E-n 10,00, O. E. 10.00.

Trykfejl. I Martsnr. s. 17 nederste tabellinie skal stå 3650 kg og 3991 og i sidste tekstlinie skal stå 9 % kalorier.

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. APRIL 1927 NUMMER 4

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.

In memoriam.

Få er de store mænd, færre de, der var så store som P. Schrøder. Det er en ære for vor bevægelse, at han hørte til den. Det var vor skam, at vi ikke evnede at følge ham og tage imod alt det, han kunde byde os.



Poul Vendelboe Schrøder
† 16 - 3 - 27.

Han døde ung, kun 52 år gammel: med et mel – han døde gammel: med et livsværk bag sig som de færre- stes. Fra ganske ung ramt af en snigende sot holdt han gen- nem 25 år denne stangen ved sin gennemførte naturlige leve- vis; han skyldte vegetarismen sit liv — men tildels også sin død: han arbej- dede sig til døde, i de sidste år ganske vist ikke mere i vor tjeneste; hans egentlige livs- værk kom til at ligge på Teknisk skole i Kbhvn., hvor han som overlærer ved maskinkon- struktørskolen tildels som en dødsmærket mand fik gjort en indsats på få år, som vir- kede gigantisk. Han havde en arbejdsvilje af sejgeste stål. Han tiltvang sig en arbejdsevne, der var den stærkeste vær- dig. Med dyb beundring, med inderligt vemod må vi nu er- kende: han blev et arbejdets of- fer. Men han le- vede altså ikke forgæves. Han skuede vidt, han favnede meget, om han end med sin exempelløse ordenssans kunde afgrænse sit arbejdsfelt, kunde koncentrere sit arbejde efter øjeblikkets behov. *Vi* mindes ham som vegetaren. Men han var ikke sådan tilfældigt vegetar og havde så enkelte andre opfattelser; vegetarismen var for ham et led i en følgestreng livsanskuelse, hvor han var menneske- aldre forud for sin tid og kun følges af de færreste. Han var i sin opfat- telse af livet, som det bør leves, i sin ensomhed blandt mennesker derfor, en undtagelse nu, som det engang må blive reglen at være, om menneskeheden skal gå fremad og ikke forsumpe. Han arbejdede

mod alt, hvad der drager den enkelte nedad: Alkohol, tobak, unaturlige nydelses- og fødemidler i det hele, idet han så, at hans arbejde for bedre sociale vilkår ellers var forgæves. Han kunde ikke isoleret være med i det politiske og sociale liv, når man ikke begyndte ved grunden, fjernede kilden til den enkeltes degeneration, der atter bliver samfundets dødvægt, han kunde ikke arbejde for verdensfred, når man ikke søgte at tage grundlaget for krige bort: f. ex. den enkeltes afstumpen af følelser og ophidselse af ilde instinkter ved dyredrab, ved påvirkning af gifte, eller samfundenes tilsyneladende modstridende interesser og afsondring ved toldgrænser, fordi man ødsler tid, penge og kræfter på at fremstille de dyre unaturlige nydelsesmidler og derved skaber en kunstig overbefolkning i tyndt befolkede lande som f. ex. Danmark og Tyskland. Han så, hvor sprogforvirringen fjerner menneskene fra hverandre og så, at et internationalt hjælpesprog var et afgørende led i rækken af de andre bestræbelser, og blev naturligt esperantist.

Han var altså den altomfattende idealist, ikke blot besat af en isoleret ide. Han indså umuligheden af for et menneske, der har sin borgerlige stilling ved siden at passe, at gøre alt det, han brændte efter på alle disse enkelte punkter. Hans opgave blev da at sætte igang og så få andre til at arbejde videre på de enkelte opgaver. Mange er de bevægelser, han gav et stød eller en hjælpende hånd: Bedre boligforhold, Det sociale sekretariat, Bort med tobakken, Antialkoholarbejdet, Esperantobevægelsen, Børnehjemsreformer, Naturlægeuddannelse, Opdragelsesreformer etc. etc. — og så Vegetarismen, som han tildels koncentrerede sig om som den bevægelse, der var en naturnødvendig forudsætning for det meste af det andet.

Hans skæbne var, at han nok fik sat arbejde igang og givet stød fremad, men at det var så svært at finde arvtagere, når han mente, nu burde en bevægelse stå på egne ben, mens han gik videre til den næste. Man kan sige, han burde være blevet ved noget enkelt, men han havde nu ikke på dette område ensidighedens styrke, og ifølge hans livsopfattelse var hans opildnende gang, trin for trin gennem den lange række af ideale bevægelser den rette — det sørgelige var blot det svære for ham i at finde dem, i hvis hænder han kunde overlade arbejdet.

Længst blev han hos os, størst spor satte han i den danske vegetarismes udvikling — næstefter altså hans egentlige livsværk, den tekniske undervisnings udvikling. Han omorganiserede Vegetarisk forening til en landsforening og anlagde eller var med til at skabe de rammer, den kunde udvikle sig i, vel til den engang har udspillet sin rolle: bibliotek, børnehjemsfond, uddannelsesfond, kolonier, restauranter, vandrekøkken, fællesrejser etc. etc. Enkelte af disse rammer evnede vi andre ikke at udfylde, men vejen er givet. Han fik sit afgørende knæk under arbejdet med A/S Vegetarismens fremme, der drev restauranten „Pomona". Han saa rigtigt, hvad denne kunde være blevet til for os. Den blev tragedien i hans liv. Af mangel på de rette medhjælpere på det rette tidspunkt blev den stort anlagde plan til intet. Som alle vi andre, havde P. Schrøder selvfølgelig, sin storhed til trods, sine fejl.

En vis stejlhed, en for dogmatisk opfattelse af idealer, gjorde, at når han ikke altid fandt de medarbejdere, der vilde have gjort ham til en fremflyvende general, men nu i meget blot må mindes som den, der i vidsyn viste vej, så skyldtes det vanskeligheden for os, som vi er flest, at komme ham på nært hold og helt forstå ham. Dette blev skæbnesvangert for „Pomona". Han satte der en lille formue til og svækkede sit legeme, der ikke kunde stå mål med hans åndskræfter, så meget, at han vel fra da af var en mærket mand. Han afviklede sine forhold til vor bevægelse og gik bag kulisserne og trak i snorene der eller virkede ved blot at være der.

Han helligede sig nu sit skolearbejde, skrev et vældigt system af lærebøger og fik i den allervanskeligste tid rejst et maskinlaboratorium, der er det synlige minde om hans enestående indsats.

Det var ham vist en personlig sorg, at de bevægelser, han havde sat igang, ihvertfald vegetarismen, ikke længere blev ledet eller kunde ledes helt i hans ånd — men der blev nu engang ikke givet os alle hans evner og kræfter.

Han søgte iallefald ikke sit eget — ved sin død lod han sine midler gå til det, han elskede at arbejde for: Vegetarisme, Socialisme og Sand kristendom, som han engang selv har udtrykt det, idet han lagde noget ganske andet i de tre begreber, end man i almindelighed gør.

P. Schrøder blev bisat fra krematoriet i København den 22. Marts ved en smuk og særpræget højtidelighed, der efter hans ønske kun overværedes af meget få. Mange vilde ellers der have vist ham den sidste ære. Det vil være i hans ånd, om man hædrer hans minde ved til undertegnede at sende en gave, mærket „P. Schrøders minde", til „Børnehjemsfondet" eller „Uddannelsesfondet", der havde hans hjærte til det sidste.

P. Schrøder fandt fred og hvile under sit arbejde i den skønne harmoniske natur og i den harmoniske naturlige musik. *Han have nu fred og hvile der, hvorfra al skønhed og harmoni kommer!*

Oluf Egerod.

Foraar.

Sol, nu har du vundet Sejren,
trindt det skønnes Dag for Dag;
der er atter Liv i Lejren,
Knopper brister Slag i Slag.

Alt den lille Anemone
dækker Skovens brune Bund;
gennem bladløs Bøgekrone
Solen kysse kan dens Mund.

Men det varer ikke længe;
Bøgen selv vil snart staa Brud,
og dens tætte Løv vil stænge
Solens Lys fra Skoven ud.

Anemone, stakkels lille,
saa er det med dig forbi!
Du maa krybe ganske stille
ned igen i lune Hi.

Ligge der, til Vaarens Stemmer
kalder paa dig næste Gang,
og du gennem Muld fornemmer
Lys og Varme, Fløjt og Sang.

Men er det ej netop Lykke:
Lys og Skygge veksle maa?
Maatte blot i dette Stykke
Livet fuldt ud vi forstaa.

(P. Schrøder, uden mærke i „Solblink" Maj 1911).

Told på udenlandsk frugt.

Et forlydende i bladene går ud på, at hr. folketingsmand *Carlsen Skiødt* i folketinget har indbragt forslag om told på udenlandsk frugt. — Vi forstår så godt de motiver, som ligger til grund for et sådant forslag: nemlig håbet om ad denne vej at befri dansk frugtavl for den konkurrence, som frugtimporten betyder. Gennemføres en sådan told vil det altså betyde, at danske frugtavlere mister det æggende moment, som ligger i den fri konkurrence; det vil betyde, at de kan tage sig en fortjeneste, som ellers ikke vilde falde i deres lod; om dette vil betyde fremgang i dansk frugtavl, kan der vist være meget delte meninger om; en og anden vil måske mene, at den kan blive en sovepude. —

Men hvad der derimod må kunne komme til at herske fuldstændig enighed om er, at det vil betyde, *at danske forbrugere af frugt skal betale gildet;* at det i den nærværende tid vil betyde et *mindre forbrug af frugt* er lige så sikkert; og her må vi protestere.

Det er nu slået fast, urokkeligt fast, at et rigeligt frugtforbrug betyder forøget folkesundhed, forøget folkekraft; og vi har — også økonomisk set — ikke råd til at ofre noget på dette punkt.

Skal vi da stå ligegyldige overfor danske frugtavleres virke?

Nej — selvfølgelig ikke, tværtimod; intet vilde være bedre for os og mere i vor interesse end om dansk frugtavl kom til at stå på et så højt stade, at det blev i stand til at tage kampen op med udlandet; men det må ikke ske ved det negative: at vanskeliggøre os adgangen til de herlige solmodne frugter, som vi nu lykkeligvis er i stand til at forskaffe os fra hine lykkelige, solfyldte egne; fremstødet skal være positivt: ny arbejdsindsats, forbedrede driftsmåder, rationelle afsætningsforhold og mænd, der er gennemsyrede af friskhed, djærvhed og intelligens.

F.J.

Skolebørnenes kost.

Skolen bespiser jo nu direkte eller indirekte gennem skolebespisning, feriekolonier etc. et stort antal børn, så dette spørgsmål må siges at være af stor interesse for os. I „Nordisk Hygiejnisk Tidsskrift" nr. 5—6 1926 refererer dr. med. Carl Schiøtz og kapt. Joh. Skau, Oslo, deres undersøgelser af vægt og højde hos skoleelever på de forskellige årstider. De fastslår det kendte resultat, at vækst og vægt foregår i kurver, og mener, at det er årstidernes forskellige adgang til sol, luft og vitaminholdig kost, der gør, at udviklingen sker så uregelmæssigt. Jo mere lys, luft og naturlig kost desbedre. Lad mig lige indskyde, at erfaringerne fra friluftsskoler er særlig gode, noget vi burde tænke på, når vi lukker os inde i klasseværelser. Heldigvis er nogle af de nyere skoler i København bygget således, at der *skal* lukkes vinduer op hvert frikvarter, og at det intet væsentligt gør, om et vindue står på klem i timen. Vi bør komme dertil, at reglen er: altid åbne vinduer, undtagelsen de lukkede. Nå, det var kosten. Forfatterne slår stærkt til lyd for rå gulerødder, frugt, bær, grønsager, nødder og mælk af køer, der selv har fået frrsk føde, da denne er mest vitaminholdig. Dette bør være en daglig bestanddel af børnenes kost. Der bør derfor, mener forf., ikke være told på frugt. „Frugt er også det eneste, som på virksom vis kan modarbejde børnenes brug af slikkerier . . . Man kan trygt gå ud fra, at hvis man ikke tilfredsstiller de opvoxendes normale frugthunger, så vil de have surrogater". Her foreslås også en times gymnastik hver dag og væsentligst i fri luft.

At der ikke kan være tvivl om, at de åbne vinduer, den naturlige kost og mere legemsøvelse vilde være af uvurderlig betydning for børnene, fremgår også af Sig. Næsgaards bog om „Egelundsskolen". Denne interessante bog, der omhandler forstander Rosbachs epokegørende skoleforsøg, har også interessante kapitler om den umådelig gavnlige indvirkning, søvn og arbejde i fri luft og sol samt frugt- og vegetabilkosten har på børnene. „Al sygdom forsvandt fuldstændigt fra det lille skolesamfund, og arveligt belastede børn frigjorde sig lidt efter lidt for meget af deres belastning".

Endelig er der kraftige vidnesbyrd i Hindhedes 24. beretning: „Vegetarisk kost i skolealderen". Der findes i Sydvestengland en kostskole, Wycliffe College, der har 4 afdelinger, hvoraf den ene i 16 år har været vegetarisk. Det er ganske forbløffende, hvor godt, eller rettere, hvor meget bedre de vegetarisk levende drenge står i forhold til de øvrige, både hvad åndelig udvikling og sportspræstationer angår. Der er fra mange sider og på mange måder hentet vidnesbyrd og foranstaltet undersøgelser, som vil være en sand guldgrube (bogstavelig talt, jo mere de efterleves) for køkkenchefer, koloniledere, der varmt har børnenes udvikling for øje.

„Så langt vore erfaringer går, er de vegetariske drenges åndelige niveau efter enhver mulig standard højere end gennemsnittet for kammeraterne, endskønt de kun udgør en sjettedel af hele antallet, tager de i det mindste halvdelen af ærespræmierne ved de offentlige examiner. For tiden er med een undtagelse vegetarer i spidsen for alle klasser i overskolen og i 4 af 6 klasser i underskolen. Ofte er i det mindste halvdelen af drengene i øverste klasse vegetarer. 3 af de sidste 4 præsidenter i diskussionsforeningen (valgte ved fri stemmeret) var vegetarer og ved musik- og literatur-konkurrencerne er de også foran. Af 15 prisbelønninger, uddelte af foredragskomitéen siden Januar 1921 for gode taleevner, er ikke mindre end 10 gået til vegetarernes lille kres, og den offentlige mening har altid billiget denne fordeling." o. s. v.

Den, der har med børns kostvat gøre, og vil være i pagt med fremskridtet, vil anskaffe de her nævnte 3 beretninger. Et studium deraf vil sikkert drage vedkommende med ind i arbejdet for en mere naturlig levemåde for den opvoxende slægt.

Oluf Egerod
(i „Københavns Kommuneskole").

Progressiv ernæringsreform.

Der er ingen tvivl om, at tidens krav om en sundere og bedre ernæring er fuldt ud berettiget.

Det er ikke normalt for et menneske at være færdig med livet i 40 års alderen og så efter 20 års tiltagende gigt- eller nervelidelser at dø i en alder af 60 år, og således er det dog sædvanligt ved vor nuværende „kulturføde".

Menneskeheden har krav på oplysning om, hvorledes den kan komme ind under langt gunstigere vilkår.

Berømte mænds livsførelse har vist, at kødspisningen alene nedsætter vor levealder med ca. 40 år. Værsthusholdere og lægestanden beviser ved en dødelighed omkring ca. 40 år, at alkohol og tobaksmisbrug yderligere forkorter levealderen med næsten 20 år.

Indføres der derimod, som i Østarabien, hvor folk lever af dadler og kamelmælk, en mere fruitarisk levevis er der en chance for, at levealderen kan stige over 100 år. Der angives fra Østarabien en levealder på ca. 150 år som ikke helt ualmindelig.

Nu ligger der måske ikke så stor vægt på de høje leveårs tal, men snarere på dette, at man har den sundhed og kraft, der betinger, at ens sidste år ikke skal være af den åndelige og legemlige sløvhed og lidelse, som er den almindelige følge af vor nuværende folkeernæring

Vi må bort fra disse tilstande.

En virkelig reform er en nødvendighed.

Vegetarismen rigtigt opfattet er midlet til at nå disse goder. „Råkost" er kun et forbigående moderåb, der bereder vejen for en fuld forståelse af den rene vegetarisme.

Ingen ubehændig ernæringstheoretiker formår nogensinde at omstøde den realitet, at en frugternæring rigtigt forstået og rigtigt anvendt er det ideal, hvormod al ernæringsreform stiler. Der er forskel på vejene, de kan være selvmodsigende som de boringvadske salater, der efter hans egen bog er aldeles „disharmoniske" eller misforståede og altfor solide, som den sædvanlige vegetarismes kvælstofoverfyldte frikadeller og omeletter; men de tjener dog alle sammen til at berede menneskeheden for den eneste fuldkomne ernæring, der nogensinde har eksisteret: en fruitarisk vegetarisme.

Med udtrykket progressiv reform betegnes dette, at en ren fruitarisme ikke straks passer for legemet på grund af dets tidligere dårlige vaner og behandling. Men ved den rette fremadskridende (progressive) vegetarisme, hvor man ikke standser på halvvejen eller gør noget af de ofte næsten livsfarlige spring i ernæringen, er mennesket allerede nu ikke alene i stand til i mangfoldige tilfælde at helbrede et sygt legeme, men er tillige i stand til at beherske det sunde legeme og dygtiggøre det til et hvilket som helst legemligt eller åndeligt arbejde.

Med udtrykket progressiv menes altså i denne sammenhæng den jævne, gradvise overgang, der jo selvfølgelig kræver megen indsigt i de forskellige fødemidlers næringsindhold og legemets funktioner. Man må have kundskab for at foretage en så vigtig forandring.

Den lægekunst, som har sluttet sig til disse i virkeligheden fysiologiske behandlingsmåder udelukkende ved naturlige fødemidler, har man fra gammel tid betegnet som fysiatrien.

Den tæller navne som *Pezzely, Kneipp, Kuhne, Michael Larsen, Bilz, Platen* og mange andre. Men fælles for disse er en vis usikkerhed i anvendelse af metoderne og en vis uklarhed i theorierne, som har hindret deres værk i fuldt at blive videnskabens eje.

Det er ved en række personlige forsøg lykkedes artiklens forfatter at finde enhedsmærket for disse geniale forskeres arbejder. Det er lykkedes ved 10 års radikale forsøg at befri de fysiatriske metoder for deres tilsyneladende tilfældighed og farlige usikkerhed, og klinikken „Højbo" er stedet, hvor resultaterne foreløbig vindes.

Derigennem bliver fysiatrien indenfor sit område, de „kemiske" sygdomme, en lægekunst, der, såsnart der gives den en gunstig økonomisk basis, kan få fuld videnskabelig underbyggelse.

Dens virkemidler bliver en række nye kure, der tager det hensyn til organismen, som endnu dr. *Kuhne* ikke formåede, idet han ofte netop fik døden som følge af sine kure.

Den bygges på en række klare, logiske og rent fysiologiske grundlove, som i virkeligheden delvis må antages at være forud kendte, men ikke tilstrækkeligt anvendte, og de nye forsøg indeholder enkelte opdagelser sammen med en ny form for diagnosestilling.

Dr. *Kuhnes* ansichtsdiagnose, den moderne beføling — den ofte farlige kemiske diagnose og „øjendiagnosen" suppleres og erstattes til dels ved en „ernærings- og huddiagnose".

Denne fremgangsmådes resultater er iøjnefaldende.

En offentliggørelse af de lægevidenskabelige grundprincipper af de forskellige diæter er endnu ikke økonomisk sikret; men man må håbe på, at en sådan snart vil blive muliggjort.

Thomas E. Spur,
cand. mag. fysiolog.

Esperanto.

Tolstoj kaj la Vegetarismo. Tolstoj diras, ke vegetarismo estas la unua ŝtupo, sur kiu devas paŝi ĉiu homo, ĉiu popolo kaj la tuta homaro por trovi la veran vojon, kiu kondukas al la bonfarto de la homoj kaj al regno de Dio en la mondo. Lia verko „La unua ŝtupo", publikigita en la jaro 1892, estas la evangelio de vegetarismo.

Krom ĉi-tiu ĉefa verko pri vegetarismo Tolstoj dediĉis al vegetarismo ĉapitron de sia senmorta libro „Vojo de la vivo".

La ĉefa merito de Tolstoj kiel apostolo de la vegetarismo tamen estas, ke li inter ĉiuj aliaj estis la unua, kiu trovis kaj difinis la ĝustan lokon de la vegetarismo en la kultura kaj etika vivo de l' homaro.

Tolstoj og vegetarismen Tolstoj siger, at vegetarismen er det første trin, som må tages af ethvert menneske, ethvert folk og af hele menneskeheden for at finde den virkelige vej, som fører til menneskenes velfærd og Guds rige i

verden. Hans værk „Det første trin", offentliggjort i året 1892, er vegetarismens evangelium.

Foruden dette værk om vegetarismen har Tolstoj tilegnet vegetarismen et kapitel i sin udødelige bog „Livets vej".

Tolstojs største fortjeneste som vegetarismens apostel er dog, at han blandt alle var den første, som fandt og definerede vegetarismens rette plads i menneskeslægtens kulturelle og etiske liv.

Spredt og samlet.

Frugttold! Forstå det, hvo der kan, men en sådan er under opsejling! Den kæntre, inden den når havn!!! Pol. f. 7/4 skriver:

Enorme toldforhøjelser paa frugter og grøntsager. Fra det konservative folkeparti forelagdes det bebudede forslag om beskyttelse for dansk havebrug og gartneri. Forslaget indeholder en række voldsomme toldforhøjelser, hvis formål er at forhindre „den stigende indførsel af udlandets overproduktion". Vi nævner de vigtigste forhøjelser (beregnet pr. kilo):

Blaa druer	25 Ø.	100 Ø.	300 %
Meloner	35 —	50 —	43 %
Tomater 15. April til 1. August	1 —	50 —	4900 %
Æbler og pærer 1. August til 1. December	1 —	10 —	900 %
Blommer og kirsebær 1. Juli til 1. Oktober	1 —	10 —	900 %
Jordbær 1. Marts til 1. Juli	1 —	100 —	9900 %
Johannesbrød og anden frugt	1 —	10 —	900 %
Spiseløg	0 —	10 —	—
Agurker 15. Marts til 1. August	0 —	50 —	—
Ny kartofler og blomkål 15. April til 15. Juni.	0 —	50 —	—
Afskårne blomster 1. December til 1. April	0 —	400 —	—
Salat 1. November til 1. Juli	0 —	100 —	—

Som man ser, er der tale om ganske overordentlig store toldforhøjelser. Til disse toldforhøjelser vilde, hvis de konservative fik deres forslag igennem, svare lige så store prisforhøjelser på de indførte varer, og som følge deraf prisforhøjelse på de danske varer. Pol. 7/4 27.

Afholdsdagbladet skriver herom:

Fordyr ikke frugten. Om den principielle side af sagen bør det siges, at ædruelighedsvennerne ikke har grund til at ønske nogen slags frugt beskattet. Tvertimod. — Intet modvirker alkoholtrangen som frugt og vegetabiler. Vi ædruelighedsvenner ønsker derfor adgangen til billig frugt fremmet og ikke hemmet. Forhøjelsen siger unægtelig sparto til de dristigste forventninger. Hvis disse forhøjelser vedtages, har den nu siddende rigsdag begyndt sin virksomhed med at gøre øllet billigere og frugten dyrere — og ingen vil kunne sige, hvilken af de to foranstaltninger, der er den bedste. Afholdsdagbl. 4/4 og 7/4 27.

Endelig skriver Det frie blad:

Skat paa sundhed og syge. Alm. dansk gartnerforening har nu gentaget sit andragende fra 1921 om toldbeskyttelse for havesager og druer i sæsontiden. Ligesom det var de udenlandske sæsomblomster, der lærte folk at købe blomster året rundt, og derved gav stødet til betingelserne for det danske blomstergartneri, er det de udenlandske havesager, som væsentlig er årsagen til, at befolkningen mere og mere går over til vegetabilske spiser. En beskyttelsestold som den påtænkte kan derfor meget let komme til at virke som et slag i nakken på vore garntnere.

Men hvad siger vegetarisk forening til dette overfald fra gartnerforeningens side? — Forslaget om en told af 1 kr. pr. kg for druer er jo ligefrem umenneskelig raat. Druerne er de syges spise og de sundes kærlighedsgave til de sengeliggende.

Det er at vente, at der fra andre gartneres side vil blive taget offentlig afstand fra dette forslag. D. F. B. 7/4 27.

Vi siger: „Hvor længe skal fornuften sove sin tornerosesøvn?"

Litteratur.

Naturføden — råkosten — i den videnskabelige vægtskål. Udgive af Boringvads institut, Nørrevold 52, København. Oversat af *Johs. Ubbese* hortol. og biokem. konsulent.

Det er intet under, at hr. Boringvad i forordet til denne bog udtrykker e varm tak til den tyske prof. dr. Trumpp, München, og prof. E. Friedberger fc tilladelsen til at oversætte og udgive de to afhandlinger, som findes i denne bo

De indeholder nemlig den moderne rationelle videnskabs bekræftelse af al hvad Boringvad har skrevet herhjemme. Begge disse tyske professorer komme til samme resultat, der sætter *kogekunsten* på plads som en af menneskeheden største vildfarelser — årsagen til slægtens degeneration og forfald, og de drage samtidig den levende, organiske planteføde frem i lyset som værende menneskene naturbestemte næring, der giver både den nuværende og naturligvis ikke mind den kommende slægt store muligheder for regeneration.

Desværre tillader pladsen ikke at fremdrage nogle af de overordentli interessante videnskabelige udredninger og begrundelser, så fristende dette en måtte være. Her må det være nok at sige, at det er den sande videnskab sande pionerånd, der taler gennem disse artikler om de nyeste videnskabelig resultater på ernæringsforskningens område. Disse resultater er i sandhe opsigtsvækkende nok. De er som en kanonkugle ikke alene mod de ensidig kalorie-teorier og -tabeller, men også mod selve den form for ernærings-„viden skab", der er slavisk lænket til disse teorier ved private særinteresser — d være sig af økonomisk, litterær eller anden art.

Bogen, der koster 2,00, kan købes ved henvendelse til Vegetarisk oplys ningskontor, Rødkildevej 40 og Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7. Den bø købes af enhver vegetar, der ser lidt længere ud end til dagen og vejen.

Wilh. Date.

Fra brevkassen.

Den 8. December 1926 indsendte jeg en lille artikel „Ernæringskunstnere" til „Veg. tidsskrift". Denne artikel blev naturligvis ikke optaget. Det lille blad er jo nu nærmest bestemt for en lille klike til at muntre sig i. Derfor stag nerer foreningen.

Når jeg blader i de gamle årgange af bladet og ser den mængde af in teressante artikler, de indeholder, bliver jeg i dårligt humør. (Man kunde måske også sige i godt humør med henblik på det kostelige eje).

Dermed være ikke sagt, at der ikke også nu kommer enkelte gode ar tikler, men de er alt for få.

Og hvad bliver det til med den „koloni", som engang var på tale?

Iøvrigt må man jo indrømme, at De, herr Egerod, slider tappert i det, men een mand kan jo dog ikke føre et sådant foretagende igennem. Det var for meget forlangt.

Med ønsket om fremgang for foreningen er jeg Deres ærbødige

Alf Ørnstrup.

Omtalte artikel, der er et stærkt personligt og næsten lige så stærkt mis forstået angreb på herr Boringvad, har henligget blandt andre manuskripter, dels til overvejelse, dels fordi bladets plads er begrænset. Af hensyn til herr Boringvad skal angrebet nok blive optaget. At bladets kvalitet måske er mindre god nu end tidligere, kunde bl. a. tilskrives det beklagelige forhold, at en del medlemmer, der kan skrive, glemmer, at redaktørerne også har andre pligter at opfylde, end den at varetage læsernes interesser. Bladets spalter er stadig åbne — men der bliver kun undtagelsesvis givet plads for personligt angreb, når et sådant angreb kan have betydning for principiel forståelse af sund levevis. Dette til underretning for eventuelle læsere, der kunde have lyst til at hvæsse stridsøksen. — Har herr Ø. interesse for den i sin tid omtalte koloni, bør han give denne interesse tilkende overfor de mænd, der arbejder for at gennemføre denne tanke.

W. D.

I Viborg har der midt i Marts været vegetarisk udstilling. Husmoderforeningen arrangerede, og vort energiske medlem, fru Frida Hansen, Århus, ledede det. Pressen var fuld af interesserede forhåndsmeddelelser og referater. Vi citerer et:

Husmoderforeningens vegetariske udstilling blev afsluttet i aftes med et foredrag af fru Frida Hansen, som i en kort tale pegede på de sundhedsmæssige fordele, der ligger i at leve efter vegetarismens forskrifter. Kødmaden indeholder sygdomsstof på mange forskellige måder og er altså gift for legemet. Naturens egne produkter er fri for disse giftstoffer. Hvorfor lader man da disse sunde næringsmidler omproducere gennem dyrene, så de optager sygdomsstofferne i sig, inden man spiser dem? Inkonsekvensen må enhver kunne se, og frues opgave var kun at påpege den. Hun omtalte derefter nærmere forskellige af de udstillede lækre ting og anbefalede varmt de tilstedeværende husmødre — det var forøvrigt ikke mange, der var mødt — at forsøge anvendelse af den sunde og nærende planteføde i deres husholdninger. Fik de først godt begyndt, skulde fordelen nok vise sig og tilfredsheden sammen med denne. Publikum takkede med et kraftigt bifald for foredraget. Udstillingen blev derefter afsluttet med, at de mange madvarer blev solgt til en meget billig pris.

Viborg Stifts Folkeblad 18/3 27.

Pensionærer

modtages, god veg. kost. Adgang til sol-, luft- og lysbade, medicinske bade og massage. Billige priser. „Solhjem", Søby pr. Svendborg. Telf. Gesinge 11.

L. Christensen.

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.

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

Chiropractisk Klinik
Sønderg. 1 b² — Tlf. 3256
Aarhus
Frk. Christine Nielsen, Chiropractor

Chiropractisk Klinik
Skattergade 56
Tlf. 744
Svendborg

Chiropractisk Klinik
Esbjerg: „Axelborg", Kongensg. 51². 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—12 og 2—5.

Chiropractisk Klinik
Vestergade 34 ¹
Vejle
Fritz Jacobsen, Chiropractor
Træffetid: Mand., Onsd. og Fred. fra 11—4

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.

Sundhedshjemmet „HØJBO"
pr. Frederikshavn
modtager gæster til **diætetisk behandling** samt til **kursus i den progressive ernæringsreform.**
Gode resultater. Billige priser.
Thomas E. Spur,
cand. mag., Fysiolog

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

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

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27. Kbhvn.