VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG - 15. SEPTEMBER 1929 - NUMMER 9

Indhold: Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Vegetarisme og tuberkulose. — Til lægestanden. — Dr. Bircher-Benners sanatorium. — Det stadige Forbehold. — Udlandet. — Spredt og samlet. — Litteratur. — Annoncer.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Mandag den 23. September kl. 8 aften* i K. F. U. K. — indgang Store Kannikestræde 19 — på 2. sal. Vore ærede medlemmer, der har været med til den nylig afholdte internationale vegetarkongres i Steinschönau i Nordbøhmen, kommer tilstede for at fortælle interessant nyt fra det store møde med de mange kære meningsfæller. *Kom og hør!* Tag venner med.

Mandag den 21. Oktober kl. 8 aften i K. F. U. K. — indgang Lille Kannikestræde 5 — ungdomssalen. Mangeårig køkkenchef hr. *A. Wasli*, Skodsborg badesanatorium, vil demonstrere en fuld vegetarisk middag. Der vil blive holdt et meget interessant vegetarisk foredrag med mange nyheder.

Mandag den 28. Oktober kl. 8 aften i K. F. U. K. — indgang Lille Kannikestræde 5 — ungdomssalen. Hr. *A. Wasli* og medarbejdere fra Skodsborg vil lede også dette vegetariske demonstrationsmøde. Emne: „Forskellige fødemidlers kalorieindhold og prisforhold anskueliggjort".

Til begge de ovennævnte møder medbringer man teske og underkop til smagsprøver. Medlemmer har fri adgang. Alle andre betaler 50 øre, børn 25 øre.

Det vegetariske højskolekursus. Roskilde højskole 6.—13. Oktober. Se programmet andetsteds i bladet.

Til de unge: Vil I høre og erfare noget om den største rørelse i nutiden — da deltag.

Til forældrene: Vil I, at jere børn får et samlet overblik over den bevægelse, I har kær — da send dem!

Til de ældre: Vil I blive som unge igen og høre de gamle sandheder på en ny måde, vil I virke ved jert exempel — da kom.

Til alle: Lad ikke Axel Pille få andet end glæde af sit fremstød.

Gør alle, hvad I kan, for at skaffe tilslutning.

Mahatma Gandhi. I anledning af den store indiske folkeførers 60-årige fødselsdag afholdes der *den 3. Oktober* i Borups højskole om aftenen et møde, hvor fru dr. Renou, der har opholdt sig 14 år i Indien og er Gandhis første europæiske „elev", samt endnu en taler vil komme. Desuden sandsynligvis oplæsning. Gandhi er *vegetarismens* og *livsreformens* ivrige og varmhjertede talsmand, og derfor vil dette møde være af interesse for alle. Billetter à 50 øre fås hos Aase Haugaard, Havnegade 13 B.



Fra arbejdsmarken.

Råkost-udstillingen på skolekongressen i Helsingør. Med vanlig energi mødte fru Regnar-Andersen op i Helsingør, da skolekongressen skulde til at åbne alle udstillingerne, og gjorde opmærksom på, at ét manglede der: en demonstration af barnets ernæring. Alle lokaler var beslaglagt, men fru R.-A. gik lige til den højeste myndighed og fik af selve Mrs. Ensor tilladelse til at åbne en råkost-udstilling i skolekøkkenet i Lundegades skole. Et bedre lokale kunde ikke tænkes end denne kælderhvælving, der med sine piller dannede naturlige afdelinger, således at fru R.-A. snart havde indrettet sig både en afdeling for udstillede retter, en anden for de forskellige præparater, en tredie for litteratur og en fjerde som køkken.

Udstillingen var åben hver dag fra kl. 1—7 og blev daglig besøgt af en meget stor mængde mennesker, der beundrede de smukt arrangerede, hver dag skiftende salater. Særlig lykke gjorde „børnenes skolemad" og stor interesse vakte en „diæt for sukkersyge" (fra dr. Bircher-Benners kuranstalt i Leipzig), der straks blev prøvet af en af kongressens betydeligste pædagoger, prof. Ad. Ferrière fra Schweiz, der var stærkt angrebet af denne sygdom.

Mrs. Ensor, der selv aflagde besøg på udstillingen, fandt meget behag i de forfriskende salater, og på foranledning af fru Bergen, som varetog vegetarernes bord, blev fru R.-A. anmodet om at undervise kokkene på Marienlyst i tillavning af sådanne. Fru R.-A. komponerede 3 salater — Kronborg-, Kongres- og Mrs. Ensor-salat — der gjorde megen lykke på det strålende vegetarbord, der hver dag var reserveret Mrs. Ensor og hendes stab. „Kronborg Avisen" bragte i en lang artikel en tak for de gode ting, der var kommet på bordet, der var ingen, der længtes efter „Ægyptens kødgryder".

Blandt de mange kendte pædagoger, som besøgte udstillingen, må i første række nævnes dr. Maria Montessori, som aflagde et længere besøg og udtalte sig begejstret om råkosten, som hun først nu havde fået øjnene op for var det plus, som burde tilføres Montessori-opdragelsen, den levende føde, og hun skrev i fru R.-A.'s scrapbog: „Det er mit levende ønske og håb, at alle børnene i mine skoler i fremtiden må blive undervist i ernæringsreformen, og ernæret med ren føde, rig på vitaminer". Dr. M. bad om at få dr. Jove Costoos store værk om råkost og overgangskost tilsendt.

En anden celeber gæst var prof. Alexandre Gustario fra Lemberg, der ligeledes blev stærkt interesseret i råkosten og vil virke for den under opdragelsen af fremtidens børn. Dr. A. G. studerede så at sige hver dag de skiftende udstillinger og blev dag for dag mere interesseret i den naturlige føde.

Fru R.-A.'s daglige demonstrationer af tillavning og små foredrag om råkostens betydning samlede altid en lyttende skare og resulterede som oftest i, at mange kendte pædagoger tog plads på skolebænken i den „litterære afdeling" og med iver studerede den på forskellige sprog fremlagte litteratur.

Søndag den 18. August under den store forældredag kulminerede besøget på udstillingen, en stadig strøm gled igennem lokalet og mange husmødre fik her et lille indblik i den rette ernæring for deres børn, særlig lykke gjorde bl. a. gulerodssaften. Selvfølgelig opløftede skeptikerne også deres røst, og fru R.-A. fik ofte lejlighed til ved hjælp af de oplysende tavler, der var ophængt i lokalet, at påvise kødets skadelige indflydelse på organismen, men det var dog mest uforbeholden anerkendelse og forståelse, der lød om den nye børnediæt, i særdeleshed fra mange sygeplejersker og husholdningslærerinder.

Den betydning, denne lille i al hast arrangerede udstilling vil få, er der måske ingen, der i øjeblikket formår at vurdere, resultaterne plejer jo først at komme ad åre, men her syntes de virkelig allerede at stikke hovederne frem. Fru R.-A. fortjente i fuldt mål den anerkendelse, hun vandt. *M. Nøll.*

Mødet ved Springforbi den 18. August blev, trods alle udsigter, begunstiget med ret godt vejr, og de, der kom tilstede, fortrød det sikkert ikke. I en stor klynge sad vi og spiste vor medbragte mad. Fru M. Henriksen holdt foredrag om den for kort tid siden afholdte internationale vegetarkongres og fortalte meget nyt udover, hvad vi har læst i vort medlemsblad. Vi anvendte tiden til sang, spasereture og samtaler, og vi fik en herlig dag ud af turen.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG 15. SEPTEMBER 1929 NUMMER 9

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD RØDKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENH

Vegetarisme og tuberkulose.

Allerede for en årrække tilbage har den franske læge, dr. Paul Carton, i forskellige skrifter gjort rede for de resultater, han som afdelingslæge opnåede ved behandlingen af tuberkulose med vegetarisk diæt; hans undersøgelser bragte ham til den anskuelse, at de bedste resultater opnås ikke ved den sædvanlige lacto-vegetabilske, men ved den streng vegetabilske diæt — altså uden æg, mælk og smør. Også den berømte dr. Rolliers praktisk talt kødfrie kure har jo vist sig særdeles virksomme. Det kan for „fanatiske" vegetarer, som nærer den anskuelse, at den allerradikaleste ɔ: eneste fornuftige diæt, frugtdiæten, nok en dag skal vise sig — også „videnskabeligt" — som den bedste, være interessant at se, hvorledes udviklingen mere og mere nærmer sig det fanatiske standpunkt. Som et exempel herpå gengiver vi efter „Social-Demokraten" nedenstående:

Kan tuberkulose helbredes ved saltfri plantekost?

En ny kur, hvorved 20 patienter er fuldstændig helbredet. — Dr. Hindhede fortæller om den tyske Helbredelsesmetode.

Dr. *Mikkel Hindhede* har i disse dage givet meddelelse om en ny tuberkulosekur, baseret udelukkende på helbredelse ved saltfri planteernæring, en kur, der i Tyskland skal have givet opsigtsvækkende resultater:

Vi har bedt dr. Hindhede fortælle om helbredelsesmetoden, og han udtaler følgende:

— Allerede i længere tid havde en tysk vegetarlæge hævdet, at man kunde helbrede tuberkulose ved saltfri, ren vegetarkost med frugt og grøntsager i rå tilstand som hovedbestanddel. Lægerne lo naturligvis, men alligevel bestemte et par bekendte Münchenprofessorer sig til at aflægge manden en visit. De følte sig slået af, hvad de så, og de indførte den nye kost i en noget modificeret form i deres Münchenerklinik. Kødet blev af praktiske grunde ikke helt afskaffet, men indskrænket til 1 pund pr. uge.

Ernæringens bestanddele.

Der gaves rigeligt med fedtstof i form af usaltet smør, 1 á 1½ liter rå mælk, sparsomt med brød, mel, sukker og kartofler, men meget rigeligt med frugt og grøntsager, enten rå eller dampkogte, så alle salte bevaredes. Derimod blev køkkensalt ganske udeladt, idet det betragtedes som gift. Denne kost har nu gennem flere år været anvendt på forskellige kliniker i Tyskland, og har vist næsten mirakuløse virkninger på alle former af tuberkulose. Mest slående, fordi kontrollen kan ske med blotte øjne, er virkningen overfor hudtuberkulose — lupus. Herom meddeler nylig overlægen ved lupussanatoriet i Giessen. Han begyndte som tvivler med nogle få af de allerværste tilfælde, men resultaterne var så glimrende, at han snart indførte dem som hovedbehandling ved alle sine patienter i et antal af 50.

Resultaterne er overvældende.

Lægen holdt nylig for det medicinske selskab i Giessen et foredrag om kuren og fremsatte da bl. a. følgende udtalelse: „At det ved hjælp af en simpel ændring i ernæringen lykkes at helbrede selv de værste lupusknuder, der ofte hårdnakket har trodset al anden behandling, det gør på den, der kender hvor

vanskeligt det er at behandle denne lidelse, et overvældende indtryk". Kuren varede 6 à 10 uger.

Det hele vil jo synes utroligt, men overlægen viste 20 fuldstændig helbredte patienter og viste samtidig i lysbilleder, hvor forfærdelig de så ud ved behandlingens begyndelse.

Forebygger lignende kost også kræft?

— Det virker jo også ret overbevisende, slutter dr. Hindhede, når modstandere må indrømme, at de tossede vegetarer og råkosttilhængere i det væsentlige har ret. Man tænke sig, hvor let det i fremtiden vil blive at forebygge og helbrede tuberkulose. Det kan gøres i hjemmet, når blot husmoderen lærer kunsten at tilberede den nye kost, så folk vil spise den. Heri ligger vanskeligheden. Men når det erindres, at en lignende kost helbreder en mængde andre sygdomme, ja, om ikke helbreder, saa dog forebygger kræft, så er her sandelig noget at tage fat på. Vor husholdningsundervisning må lægges om på en ny bov.

Såvidt „Social-Demokraten".

Vi kan kun glæde os over, at „Social-Demokraten" har ladet dette komme frem på en så interessant måde. Netop arbejderklassen mærker hårdt følgerne af denne frygtelige men ingenlunde håbløse sygdom. Og måske kunde også en og anden drage en fornuftslutning, at en diæt, som kan genopbygge et af sygdom udtæret legeme, også under normale forhold vil være bedst skikket til at bevare den sundhed, styrke og arbejdsevne, som giver de bedste existensmuligheder og den største livsglæde. — Og hvad mener man forresten på Finsens lysinstitut?

F.-J.

Til lægestanden.

I vort augustnummer omtalte vi professor i folkehygiejne, dr. *Stan. Ruzicka's* foredrag på den internationale vegetarkongres om „Eubiotik". Vi bringer nu slutningen af professorens foredrag, et

Åbent brev til lægestanden, lægeorganisationerne.

Lægestanden har under de nuværende forhold den uafvigelige pligt — pligt ikke alene overfor sit folk, men også overfor sig selv! — klart at erklære:

Kære folk! Det system for pleje af folkesundheden, således som du nu har det, er fuldkommen vanvittigt; og det ovenikøbet på en overordentlig sørgelig måde, fordi det utal af sygdomme, i hvilket folket hensygner, udarter og forgår, for største delen umiddelbart skyldes dette system.

Thi din nuværende sundhedspleje hviler på et aldeles forældet grundlag: hovedsagelig på behandling og pleje af sygdommene.

Men i virkeligheden står det fast, at sygdommene egentlig er noget, som overhovedet ikke hører til i det rigtig ordnede menneskeliv og samfundsliv: sygdommene er egentlig en skamplet på menneskelivet. Ved rigtig fysiologisk ordning og ledelse af menneskelivet kan man udelukke næsten alle sygdomsvækkende årsager fra det, således at sygdommene kun vilde komme til at optræde som sjældent forekommende undtagelser.

Derfor må du — foruden de sygdomsplejende læger, som skal behandle de sjældne undtagelsestilfælde af sygdomme — først og fremmest skaffe dig en kreds af *sundhedsplejere — eubiotikere* — som skal vejlede og tilrettelægge for dig det fysiologiske, sygdomsfrie liv, således at praktisk taget ingen sygdom vil opstå.

Jeg har allerede i en årrække utrættelig anstrengt mig for at bevæge lægestanden til *selv at tage initiativ* til en ændring af lægevæsenet på det grundlag, at flertallet af disse akademisk uddannede sundhedsplejere danner *et net af sundhedsplejere — eubiotikere* — som *blandt de sunde borgere* arbejder systematisk på en sådan ordning af samfundslivet, *at der ingen sygdomme vilde gives og intet vilde blive at helbrede.*

Personlige meddelelser fra en række læger — og desuden det levende bifald efter den tale, som jeg i samklang med ovenstående holdt ved den tschechoslovakiske lægeorganisations 40 års jubilæum i 1928 — har vist mig, at *en stor del af lægerne samstemmer heri, ja tildels endog er begejstrede.*

Derfor arbejdede jeg i et år systematisk på at bevæge lederne af lægeorganisationerne til grundigt at drøfte sagen og sætte diskussionen af den på programmet.

Desværre var resultatet af mine anstrengelser kun undvigende svar eller intet svar.

For at bidrage til at overvinde de besynderlige hindringer, anmoder jeg herved offentlige lægeorganisationer om med ovennævnte formål for øje at sætte følgende emne på programmet:

„Den rationelle folkesundhedspleje må — fjernt fra enhver sygebehandling — frem for alt arbejde systematisk på det sunde folkelegeme, således at sygdommenes fremkomst forhindres, så at der om muligt intet vilde blive at helbrede."

Jeg tilbyder, såvidt min tid rækker — at afholde indledningsforedrag om dette emne.

Den faguddannede verden venter af os — af Tschechoslovakiet — dette initiativ — idet den har erklæret vor tschechoslovakiske eubiotik for: „— — universalhelbredelsesmidlet for den hensygnende menneskehed; det eneste, men det ubedragelige — —, som er uomgængelig nødvendigt til menneskehedens redning — —." (Revue Médicale Française 1924. S. 269; Le Concours Médical 1926. S. 673).

Dr. Stan. Ruzicka.

Professor i folkehygiejne ved universitetet i Bratislava (Pressburg).

(ved *F.-J.*)

Dr. Bircher-Benners sanatorium.

Fra *fru Petra Rasmussen* i Odense har vi fået et brev, som sikkert også vil interessere andre læsere, hvorfor vi tillader os at gengive det forkortet.

For tiden er vi 6 Odenseanere hernede og vilde kun ønske, at her var mange flere vegetarer. Ikke alene er her jo vidunderlig skønt overalt, men det vi har set og hørt er af ikke ringere betydning.

Jeg har været her i noget over 3 uger på kur. Uheldigvis kom jeg på vejen herned til at støde mit ben, hvorpå jeg har åreknuder, og fik årebetændelse. Ved hjælp af kolde omslag, der skiftedes hver time, blev betændelsen lokaliseret, og jeg slap med 10 dages sengeleje, medens andre som bekendt må holde ud 2 måneder. Jeg kom straks på udelukkende råkost for at fremme helbredelsen, og kosten er ganske ideel; vi føler os umådelig lette og veltilpas af dagens 3 måltider og aldrig sultne i utide.

Vi hører og ser daglig så gode resultater, at jeg ikke kan lade være at nævne nogle: En dame har været her i 2 uger, og hendes blodtryk er gået ned fra 220 til 180; en anden var stiv i knæene, og fingrene sad krogede af gigt; hun har været her i 4 uger og får nu lidt gymnastik for at få bevægelse i knæet; fingrene kan rettes helt ud. For tiden er her en meget berømt kirurg fra Berlin: geheimerath, Professor Borchard, for at studere den nye ernæringslæres virkninger; og en kendt læge, dr. Bommert fra Giessen har holdt foredrag om lupus, og om hvorledes denne sygdom hurtig forsvinder ved den nye ernæring. Dr. Bommert kommer til København for at tale om den nye ernæring for sine kolleger.

En ung læge dr. med. Kobler, der har været her 1 år, vilde meget gerne komme til Danmark for at fortælle om sanatoriets virksomhed, hvis D. V. F. vil ordne sagen, og en artikel til V. T. nu og da vil også kunne påregnes. Dr. Bircher Benners bøger vil nu antagelig (ved fru Regner-Andersen) blive oversat til dansk.

Det stadige Forbehold.

Ydmyge og beskedne Vegetarhjerter — (og det holder de fleste Vegetarer jo paa, at et rigtigt Vegetarhjerte skal være, ogsaa i Forhold til den vegetariske Sag) — har i de senere Aar kunnet glæde sig ved, at Vegetarismen er bleven Genstand for megen Anerkendelse i alle Europas Lande.

Imidlertid er Aarsagen til denne Anerkendelse af en for Sagen mindre smigrende og mindre værdifuld Art, menlig Fordyring af Kødet. Dette er den egentlige, dybere Aarsag til, at Vegetarismen er bleven aktuel; — eller „*Vegetalismen*" skulde jeg hellere sige, idet her kun tænkes paa den Form for Vegetarisme, der bestaar i Afhold fra ikke-vegetabilsk Føde. Og Aktualiteten er bleven en saadan, saa den stormægtige Presse ikke har kunnet komme uden om at beskæftige sig med Sagen; men en Stormagts Ære kræver jo, at den møder det uundgaaelige med et velvilligt Smil, som om det slet ikke var uundgaaeligt, og desuden maa den virkelig Store vise sin Overlegenhed ved at betragte ethvert Standpunkt velvillig neutralt og overlade al „Fanatisme" til „Sektererne".

Saaledes forstaar man Pressens Vegetarvenlighed og den til Dels ligefrem rørende Anerkendelse, hvormed saa mange Blade hylder „denne ideale Lære".

Der er nu imidlertid to Ting, der karakteriserer alle de mange vegetarvenlige Presseudtalelser, for det første den fornemme reserverede Tone, der gaar igennem det hele, og for det andet det ejendommelige Forbehold, hvori al Anerkendelsen til sidst munder ud, og som mere eller mindre skarpt giver Udtryk for en Tanke, der, naar den skal formuleres fuldstændig, vil lyde omtrent saaledes:

Men, omendskønt . . . . desuagtet, til Trods for, alligevel! Man skal jo ikke være *Fanatiker*, og *derfor* — (thi *ganske* at forkaste en gammel Vane, det er jo Fanatisme) — *derfor* vil vi dog ikke helt forkaste Kødspisning. Trods ***alt***, ja ***trods alt***, — (trods alle Fordele, trods at Vegetarismen er det aller bedste, ja, vel det eneste rette) — saa holder vi dog paa, at vi skal have noget Kød, en lille Smule i det mindste. Vi *kan* „nu engang" ikke — og vi ***vil*** „nu engang" ikke renoncere paa den os saa *kære, kære* Vanenydelse af dyrisk Føde. Kødnydelsen er os dog mere være end ***alt*** andet i Verden, langt mere end baade Sundhed og Moral, Dyrebeskyttelse og Æstetik; dette er alt sammen

saare godt og anbefalelsesværdigt; *men* — det maa som alt andet have sin rimelige Grænse, og denne Grænse ligger dér, hvor al dette skønne kommer i Strid med vor Ganes og vore Nervers fordærvede Krav. Disse Krav gaar for os frem for *alt*, de er os helligere end *noget* andet. *Andr. Møller.*

Udlandet.

I Tschechoslovakiet er vegetarismen temmelig udbredt og navnlig efter krigen trængt ud til store kredse af befolkningen. I Prag findes flere godt besøgte vegetariske spisehuse, og også pressen er venligt indstillet. Et ugeblad „Novy Lid" bringer ofte artikler af vegetarisk indhold. Flere foreninger med egne tidsskrifter virker for vegetarismen; bevægelsen er ikke stærkt organiseret, men virker frit.

I England er bevægelsen 120 år gammel og stærkt organiseret. Der findes ikke mindre end 70 foreninger, henved 200 reform-forretninger, 150 vegetariske pensionater etc. og 60 spisehuse; dertil kommer, at man også på de almindelige hoteller kan få serveret vegetariske retter. Interessant er også den såkaldte sommerskole, et slags sommerpensionat med foredrag, fællesudflugter o. s. v.

Finlands vegetarforening tæller 800 medlemmer og udgiver sit eget blad. Der findes 6 naturhelbredelsesanstalter og en ikke helt ringe litteratur. Også vaccinationsspørgsmålet beskæftiger man sig med, og en adresse om sagen har samlet 20000 underskrifter.

I Frankrig er bevægelsen i stadig vækst og ikke mindst ungdommen bliver gennem „Trait d'Union" og dens fortræffelige tidsskrift „Régéneration" påvirket til vegetarisme. Medlemsantallet er blevet fordoblet i de sidste 3 år og er nu 6—700. Ved *F.-J.*

Spredt og samlet.

Redaktionen. Hr. W. Date fratrådte med forrige nr. som medredaktør. Vi takker på det bedste hr. Date for hans indsats og arbejde for vor sag gennem vort blad. Vi havde gerne set hr. Date fortsætte, men bøjer os for den kendsgerning, at hans private arbejde tager al hans tid. Det glæder os, at en del af dette arbejde gennem forlagsvirksomhed er helliget vor sag.

Foreløbig er hr. Oluf Egerod eneredaktør.

Råkosten i radioen. Den energiske forkæmper for råkosten, skolekøkkenlærerinde frk. *Gudrun Smitt*, har i radioen holdt nogle fortræffelige foredrag om „Anvendelse og tilberedning af rå frugter og grønsager i den daglige husholdning."

Det må i høj grad påskønnes, at statsradiofonien ikke føler sig kaldet til at hemme så moderne (og anerkendte) retninger indenfor ernæringsspørgsmålet, men tvertimod i dette tilfælde har truffet et udmærket kvalitetsvalg. *F.-J.*

Børnehjemmet. Som vi allerede har meddelt, bliver vort vegetariske børnehjem nu til virkelighed. For at værket skal lykkes, behøver vi imidlertid hjælp af *alle* venner af denne sag; og det vil sige alle dem, som på en eller anden måde har haft tilknytning til vegetarismens pioner i Danmark, kommunelæge *Mich. Larsen*, enten ved direkte kendskab og personlig påvirkning eller ved at læse og tage lære af hans herhjemme banebrydende skrifter; alle sådanne bør nu vise deres taknemlighed og støtte børnehjemmet, som bærer hans navn, og skulde ære hans minde. Men også alle, som har evner til at forstå, hvilket uundværligt gode det vil være for børn at vokse op under sunde vegetariske

forhold, kalder vi på; nu er tiden kommen, hjælp os nu. Det er ikke mere en ret gold kapitalopsamling der foregår, men et arbejde for at gøre vegetarismens livskraftige tanker til frugtbar virkelighed. — Send os derfor en gave til børnehjemsfonden — postkonto 282. *F.J.*

Sport og vegetarisme. Det er efterhånden en kendt sag i ind- og udland, at vegetarerne altid er blandt de bedste; således kan vi meddele, at vor unge meningsfælle, hr. *Svend Solkær*, fornylig har hjembragt en hel guldsmedebutik af sølvvarer, bowler og sølvskeer som præmie i en skydekonkurrence. Hertil kan tilføjes, at i en fodboldkamp mellem A. I. F. og „Alliance" vandt A. I. F., og hr. Solkær betegnes som afholdsfolkenes bedste mand.

„Wegweiser für Lebensreformer", udgave 1929, kan vi meget anbefale vore medlemmer at anskaffe. Den er i et bekvemt format og indeholder en masse oplysninger om spisehuse, pensionater, rekreationshjem, sanatorier, reformforretninger o. s. v. Det praktiske lille hefte er udkommet hos G. Überreich, Hamburg 36, og kan fås gennem oplysningskontoret. *F.-J.*

Børnehjemsfondet: Børnehjemmet! Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond er nu også *dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjem*, idet hr. Vald. Bloch og hustru, Dalmose, har fået plejetilladelse og åbner hjemmet med et tvillingepar i nær fremtid.

Venner af bevægelsen bedes støtte foretagendet med gaver, adr. Vegetarisk oplysningskontor, Brønshøj. Postkonto 282.

Marmite er ifølge udtalelser fra bedste autoriteter den suppeextrakt, der er mest vitaminrig.

Giv agt! Stort medlemsmøde afholdes Mandag den 23. September kl. 8. Se under „møder og lignende". Det bliver en fornøjelig aften, hvor vi alle bør være med.

Levende føde. Det første skridt i en tilbagevenden til sundhed må være en tilbagevenden til levende føde. En diæt af frugt, salater, grøntsager, nødder, hele korn og friske mælkeprodukter er den mest sunde diæt for mennesket. Ved en sådan føde undgås ikke blot de fleste sygdomme, men tilstande sådanne som forstoppelse, dyspepsi, kronisk blindtarmsbetændelse, bronkitis, snue, hovedpine, astma, reumatisme, for blot at nævne nogle få sygdomme, kan man hyppigt blive af med for altid. — Dr. Bertrand Allison (i en artikel, kaldet „Hvordan skal man undgå kræft", fremkommet i Health for All, May 1929).

The Veg. News, Page 249. — *(I. D. H).*

Nogle lægevidnesbyrd. Walter M. Hadwen, M. D.: „Jeg tror, at vegetarisme passer til alle aldre, til alle lande, til begge køn og til ethvert livsvilkår. Hvad enten i åndsarbejde eller kropsarbejde, ethvert behov kan findes deri for den højeste og mest pålidelige ernæring". Dr. Hadwen har været vegetar i over 40 år.

Sir Frederick Treve, M. D., F. R. C. S.: „Hvis et ikke-kødspisende væsen kunde besøge denne planet fra en anden sfære og se på hvilken måde kød kastes rundt med, berørt af urene hænder og udsat for støv, vilde vedkommende aldrig drømme om, at dette på nogen måde kunde være en fødeartikel".

C. W. Saleeby, M. D., F. R. S.: „Det må virkelig indrømmes uden forbehold til vegetarerne — eller snarere antikødspiserne — at fuldstændig bortset fra humane og etiske betragtninger, har den konsekvente retning af diætetisk og fysiologisk forskning i mange år været i deres favør".

Dr. Forbes Winslow: „Kød stimulerer uden tvivl de dyriske lidenskaber og forvandler ofte mennesket til et væsen med umenneskelige egenskaber; og umådeholden nydelse af kød er ofte grunden til alvorlige forbrydelser".

Liverpool Veg. Annual, Page 11. — *(I. D. H).*

Vegetarisk interesseredes adresser. Send os adresser på vegetarisk interesserede, og vi sender dem prøvenumre af Vegetarisk tidsskrift, litteraturfortegnelse etc.

Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj.

Send mange adresser!

Børnehjemsfonden. Husk at sende os et bidrag.

Litteratur.

Naturføden og vore sygdomme. Fra Dates forlag, København V., er udsendt 4 små bøger af den kendte forkæmper for ernæringsreform, Stefan Voldan, om naturfødens betydning som helbredelsesmiddel overfor sygdomme. Disse bøger får en særlig interesse derved, at en dansk læge, dr. Hammer i Thisted, har forsynet dem med et anbefalende forord, i hvilket han bl. a. udtaler, at alt tyder på, at vi må tilbage til naturføden, om vi vil genvinde vor tabte sundhed.

Spredt i bøgerne findes en del med navn og adresse forsynede udtalelser, som bekræfter, at naturføden kan være af overraskende helbredende virkning i mange af de almindeligste sygdomstilfælde — gigt, hovedpine, nervelidelser og især daarlig fordøjelse, mave- og tarmsygdomme.

Hr. V. anser ren råkost for idealet, men er ikke fanatisk og anbefaler en gradvis blandet begyndelse og overgang, idet han peger paa, at forståelse af de friske grøntsagers og frugters betydning i den daglige husholdning er mere nødvendig end fanatisme.

Bøgerne koster *50 øre pr. stk.* og fås bl. a. fra vegetarisk oplysningskontor, postkonto 282.

1) *Hvorfor vi bliver syge — hvorledes vi bliver sunde.* I denne bog behandles især, hvorledes man undgår og helbreder træthed, hovedpine, mave- og tarmsygdomme. Det fremhæves, at disse lidelser især skyldes vor alm. kogte blandede kosts tilbøjelighed til at gære i fordøjelseskanalen. Disse gæringsprocesser udvikler gifte, der lammer den normale tarmfunktion og bringer stofskiftet i uorden, hvilket efterhånden fører til forgiftning af hele legemet.

Heroverfor viser det sig, at den friske naturføde ikke gærer, men tværtimod modvirker og ophæver gæringstilstandene og bringer stofskiftet i orden.

2) *Den sundhedsødelæggende kød-ernæring.* Kød-ernæringen omtales som en særlig syreudviklende kost (urinsyre), der først og fremmest er årsag til gigt. Endvidere kommer forfatteren ind paa det interessante spørgsmål om de mineralske næringssaltes store betydning som helbredende faktor, — for sunde tænder hos børn og voksne o. s. v.

3) *De livsvækkende vitaminer.* I denne bog fortælles på en interessant og let forstaaelig måde om, hvorledes vitaminerne blev opdaget, og hvilken uhyre betydning disse forhen så upåagtede, men absolut vigtigste af alle ernæringsfaktorer, har for opbygningen og vedligeholdelsen af et sundt og modstandsdygtigt legeme. Hr. V. peger på forbindelsen mellem vor vitaminfattige kosts tid og de svage nervers tid, som nutiden jo ubestridt er.

4) *Smertefri fødsel — især ved frugt-diæt.* Med rette betegnes de i denne bog fremdragne ældre og nyere erfaringer som opsigtsvækkende. I en tid, hvor barnefødsel er ved at blive en ulidelig pinsel, der ødelægger sundheden og det friske udseende hos så mange kvinder, må denne bog uvilkårligt være af største interesse.

For nylig er i dagspressen omtalt, at den ledende medicinske rådgiver i i det engelske sundhedsministerium, sir George Newman, har udsendt sin årlige statistik over sundhedstilstanden i England. I forbindelse dermed anførtes det, hvor sørgeligt det var at læse om de mange kvinder, som dør i barselseng, og om de mange tusind, som lever videre efter fødslen som kroniske invalider.

I følge de fremdragne erfaringer skal en frugt-diæt under svangerskabet være af ganske overraskende gunstig virkning både på selve fødslens forløb og for barnets og moderens sundhedstilstand i det hele taget.

I Bogen gives nærmere vejledning om, hvorledes kosten bør sammensættes under denne vigtige periode, samt oplysning om, hvorledes moderen ved rigtig ernæring sikrer barnet rigelig og ernæringskraftig modermælk.

Elna Regner-Andersen.

En højesteretsadvokats dom om vivisektion. *Sigurd Halbo*: *Videnskapelig Dyrplageri — Vivisektion.* — II. oplag. Lutherstiftelsens forlag, Oslo. For Danmark: O. Lohse.

Mens man i udlandet ser de første videnskabsmænd, professorer, læger og fremragende lægfolk træde uforfærdet og skarpt op mod den uhyggelige forskningsmetode vivisektion — der med rette kaldes vor kulturs skamplet — og bestemt kræver dens afskaffelse — iagttages der i Danmark i så henseende en fabelagtig forsigtighed. Så at sige ingen tør udsætte sig for den almægtige videnskabs fortørnelse. Hele vor skolemedicin bygger jo som bekendt på vivisektionen.

Da vi således på dette punkt står sørgelig langt tilbage, er der for vide kredse meget at lære af den ypperlige lille piece om videnskabelig dyremishandling, som sidste år er udgivet af den norske højesteretsadvokat Sigurd Halbo i Oslo — i henrivende udstyr.

Oprindelig er den holdt som foredrag. Sagligt og klart trækkes vivisektionens linjer op. Forfatteren påviser, hvorledes eksperimenteringslysten hos læger og vivisektorer er udartet til det fuldkomneste vanvid, og hvorledes der ikke i den moderne vivisektion viges tilbage for at anstille de råeste, mest djævelske „videnskabelige" forsøg på vore ulykkelige, værgeløse medskabninger, dyrene. Han afslører den humbug, der atter og atter kan konstateres i alt dette — og afviser vivisektorernes sædvanlige talemåder om, „at dyrene intet lider", som den „snak" det er. „Vi lægfolk", siger højesteretsadvokaten, „kan læse, og vi kan lægge 2 + 2 sammen".

Med hensyn til *sera* og *vacciner* oplyses vi om, hvor *farlige* disse er — „trods lægerne bedyrer deres ufarlighed". Selv har han haft en ven, som døde efter serumindsprøjtning, og har iøvrigt de sidste 20 år hørt og set en række ulykker efter koppevaccinationen. „Kommer kopperne sporadisk til vore lande, angribes både vaccinerede og uvaccinerede, dersom kroppen har en vis disposition. Således konstateres alle vegne fra".

I stedet for alle disse farlige lægemidler — vundet på brødefuld måde gennem dyrs pinsler — råder forfatteren til at bruge forebyggende midler (fornuftig og sund levevis) og henviser til de naturlige lægemidler, vandets, luftens og lysets velsignelsesrige kræfter — under den kyndige læges vejledning.

Pjecen slutter med en erklæring — som er udsendt af *norsk forening mod vivisektion* — der tager bestemt afstand fra *al* vivisektion, og det oplyses, at foruden af lægfolk er denne også blevet underskrevet af flere *norske læger.*

Men aller værdifuldest forekommer mig dog det lille afsnit af bogen, som hævder, „at det alvorligste moment mod vivisektionen er af *moralsk* og *kristelig* art". *Selv* om der i enkelte tilfælde *kan* påvises heldige resultater af vivisektionen — saa *må denne alligevel afvises.* Det er en farlig, ja dæmonisk egoisme, som handler ud fra det synspunkt: pine, pine dyrene, når bare vi, bare vi kan hjælpes! Det er barbari og hedenskab. Det er en fornægtelse af hele Guds skaberværk. Dette værk er heller ikke så ufuldkomment, at dyrplageri er nødvendigt. Og ved lave midler gribes sandheden aldrig. Kærlighed og barmhjertighed opvejer alverdens kundskab.

Medicus non est magister, sed minister natural: lægen er ikke naturens lærer, men dens tjener.

Og de, som tror på Gud, ønsker respekt for hans Skaberværk.

Marie Jensen.

Handelskompagniet REFORM

Eneste Specialforretning i Ernæringsreformartikler
med Forsendelse overalt i Danmark.

Ring eller skriv efter vor Varefortegnelse.

Telefon Central 10749,
— 10769.

Niels Brocksgade 5,
(Ved Glyptoteket) København V.

Besøg af Interesserede for Demonstration af vore Varer altid velkommen. — Aaben 9—5. Lørdag 9—2.

Program for vegetarisk højskolekursus *på Roskilde højskole 6.—13. Oktober 1929.* Kl. 8—9: gymnastik, kl. 9: morgenmåltid, kl. 9—10½: foredrag, kl. 10½—12: tilberedelse af råkost, kl. 12—2: middag, kl. 2—3: foredrag, kl. 3—4: foredrag eller fritid, kl. 4—6: tilberedelse af almindelig vegetarisk mad, kl. 6: aftensmåltid, kl. 8: folkedans, musik, oplæsning eller lysbilledforedrag.

Den almindelige vegetariske madlavning forestås af fru M. Henriksen, København. Tilberedelsen af råkost forestås af fru Regnar-Andersen, Gentofte. Der gives oplysninger om de forskellige fødemidlers næringsværdi og lignende. Desuden følgende foredrag: formanden for landsf. D. V. F., kommunel. cand. phil. Oluf Egerod: „vegetarismens socialøkonomiske side". Forst. Johs. Rosbach, Egelundsskolen: „naturlig opdragelse" med undertitlerne: sundhed, sandhed, ret. Forfatterinden fru Therese Stamer, Gentofte: „sund børneernæring og kvindehygiejne". Konsulent H. Mosegaard, Østifternes haveselskab, to foredrag om „hvorledes man bør dyrke sin have". Fhv. højskoleforst. Severin Andersen, Kerteminde: „oplysning skal være vor lyst" og „hvad giver ungdommen sundhed. virkekraft og livsglæde". Forstander Stefan Voldan, ernæringsinstituttet, København, vil holde fire foredrag om „den levende føde (hvorfor bliver vi syge — hvorledes bliver vi sunde)", „den sundhedsødelæggende kød-ernæring", „de livsvækkende vitaminer" og „den levende fødes mægtige betydning for moder og barn og for forældre i det hele taget". Axel Pille, Daugård strand: „vegetarismen og sociale ender". Gymnastiklærerinde Johnny Haugaard, København, vil lede gymnastiken.

Chiropractisk Nervebehandling

fjerner Aarsagen til en Mængde Sygdomme.

Chiropractiske Kliniker findes i følgende Byer:

København K.
Vendersgade 31 — Tlf. Byen 7803

Aalborg Nytorv 12 — Telefon 4673	**Aarhus** Sønderg. 1 b — Tlf. 3256
Esbjerg Kongensgd. 53	**Frederikshavn** Gl. Torv 5 — Tlf. 745
Haderslev Nørregade 15	**Hjørring** Østergade 4 B — Telefon 445
Odense Nørregade 63 — Telefon 2382	**Randers** Raadhustorv 2 — Tlf. 1874
Skive Torvegade 7, Stuen	**Slagelse** St. Mikkelsgade 20
Svendborg Skattergade 56 — Tlf. 744	**Viborg** Vendersgade 3 — Tlf. 146

Kvindelig Læseforenings Restaurant og Tearoom

Gammel Mønt 1

Vegetariske Frokostretter 60 Øre - do. Middag, 2 Retter, Kr. 1,10
Mælk 15 Øre - Kærnemælk 10 Øre - The paa Kande 20 Øre

Aaben Kl. 11—7

Spis SUNDA for SUNDHED

Forlang hos Deres Handlende

Sunda Peanut-Butter.

Bedste Nødde-Paalæg. Fremstillet udelukkende af friske Nødde-Kærner.

DANSK NØDDE-IMPORT

København — Søborg

Vegetarisk Restaurant,
Frederiksberggade 27, 1. Sal.
Telefon Central 7827.
Morgenservering, Frokost, Middag, Aftenservering.
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde.
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

SANA

SUNDHEDSFØDEVARER
SKINDERGADE 28, KØBENH.
TELEFON 5650
MEDLEMMER RABAT ⊡ AABEN HELE UGEN
⊡ INGEN FILIALER ⊡

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Vegetarisk kost
fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klintø*, Langøgade 17³, Kbhn. Str.

Raastrup Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)
Vegetarisk Kost. Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Backer. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 7,00 pr. Dag.
Anna Ullerup.
Telef. Svendborg 755

Skodsborg Badesanatorium

(ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden.
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang Ill. Prospekt.

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer.

Alt til Raakost **Medlemmer Rabat**
Smallegade 15, Kbh. F. Telf. Goth. 4290.

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.