VEGETARISK TIDSSKRIFT

24. ÅRGANG - 15. JANUAR 1930 - NUMMER 1

Indhold: Kontingentet 1930. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Spredt og samlet. — Hvem er universitetsprofessor, dr. Johann Ude? — Det vegetariske højskolekursus. — „Vitamin-snak". — Litteratur. — Annoncer.

Kontingentet 1930.

Med dette nr. følger til vore postabonnenter et indbetalingskort. Benyt det nu endeligt og spar os for den store ulejlighed at udsende extra indbetalingskort og senere opkrævninger. Har De indbetalt kontingentet, da gem kortet til en senere lejlighed, til annoncebetaling, litteraturindkøb etc. Kunde De ikke tænke Dem at holde bladet til en bekendt? Rabat for flere exemplarer!

Kast ikke kortet væk!

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Mandag den 20. januar kl. 8,15 aften* i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 27. Hr. sekretær *Werner Bladt* læser scener af „Gesandten fra Jupiter". Man husker den omtale, ovennævnte bog fik i vort Novemberhefte. Dette møde bliver kun bekendtgjort her, men glem endelig ikke at komme til stede. Tag venner med. Det bliver vidunderlig interessant. — Adgang fri.

Mandag den 3. Februar kl. 8,15 aften i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 27. Fru *Carla Ottosen*, Skodsborg, taler om „Kostens betydning i opdragelsen". Dette foredrag ledsages af lysbilleder. Medlemmer har fri adgang.

Mandag den 17. Februar kl. 8,15 aften i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 27. Fru *Astrid Lassen*, lederen af råkostinstituttet, taler om „Råkost". Medlemmer har fri adgang!

Tirsdag den 25. Februar kl. 8 aften i K. F. U. K., St. Kannikestræde 19 — på 2. sal — afholdes den årlige ordinære **Generalforsamling** med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab, valg af bestyrelse m. m. og eventuelt. Stor tilslutning til dette møde udbedes, thi vi har kun generalforsamling én gang om året, og det er slet ikke ligegyldigt, hvad der sker ved en sådan lejlighed. Derfor ærede medlemmer: *Mød talrigt!*

Marmite

Den eneste vegetabilske Suppeekstrakt, hvori Vitaminerne er bevaret levende og derfor virksomme.

Fra arbejdsmarken.

Nytårsfesten i København forløb overordentlig smukt. Den havde samlet både vegetarer og medlemmer af „Bort med Tobakken", og samværet var behageligt. Den, der skriver disse linier, fik ikke tid til at smage på maden, men det så ud til, at den smagte deltagerne.

Hr. Fink-Jensen bragte en hilsen fra meningsfæller i udlandet. Det samme gjorde landsforeningens formand, hr. Oluf Egerod, der derefter talte om den gode bog vort medlem, hr. Axel Pille, har fremskaffet i vort sprog, nemlig Hans Paasche: „Lukanga Mukara — En negers breve om Europas herlige kultur", en bog hvis indhold specielt har mulighed for at interessere medlemmer af vor gode sag og åbne øjnene på anderledes tænkende. Derefter fortalte hr. Egerod om sin rejse i udlandet sidste sommer med sin familie, pr. motorcykle og sidevogn, og de dermed forbundne oplevelser, der ikke alle havde været lige behagelige, men dog lærerige. Hr. M. Aug. Elvang talte på „Bort med Tobakken"s vegne — smukt og godt — og N. A. Vodder fortalte om noget af interesse, der havde stået i „Potitiken". Hr. Ingeniør Seegelke sang et par sange, hvortil hans Søn Wolfgang akkompagnerede. Og så må vi ikke glemme musiken. Den blev mere og mere spændende, efterhånden som timerne gik. Hr. kapelmester Schreiber med datter og søn høstede gang på gang stor og velfortjent bifald, der kulminerede efter udførelsen af violinsoloen: „Den lille kanariefugl".

Herved en tak til alle deltagere! *H. L. H.*

Spredt og samlet.

Åndsoverlegen elskværdighed. En læser havde gjort os opmærksom på, at Ugeskrift for Læger f. 14/11 29 indeholdt noget for os interessant stof om råkost o. l. Vi skrev da til red. og bad om evt. at få numret tilsendt til brug for vort blad. Da vi ofte har sendt U. f. L. expl. af V. T., tillod vi os at foreslå en permanent bytning af vore blade. En kontordame ringede da op for at meddele fra prof. Bie, at V. T. ingen interesse havde for U. f. L., og hvis vi vilde have det pågældende nr. af U. f. L., kostede det 75 øre.

Lægestanden har fået de 75 Øre og får vel så balance på budgettet.

Overbærende må man så ellers smile ad den store kollegas irritabilitet og standshovmod. Herregud, når de herrer endelig gør en opdagelse, der ikke er en lygtemand, er det jo blot en stadfæstelse af det, vi har forberedt vejen for i vor oversete uvidenskabelighed, jævnfør netop de to artikler af dr. Hindhede og dr. Joh. Christiansen, der stod i omtalte nummer. Hvor lærdom og jævn menneskelighed ofte har svært ved at følges ad! Samme professor „fastslår" således iflg. „Pol.", på et møde mellem Hindhede og husmødrene, at kød ikke er gift, og at Hindhede ikke er videnskabsmand, men agitator. Sandheden er vel nok den, at Hindhede mere er begge dele, end prof. Bie er nogen af delene. *O. E.*

Genialitet! I en kvaksalverisag på Rudkøbing-egnen har man bestemt sig til at spørge *retslægerådet*, om kvaksalverens kure havde været til gavn eller skade for patienten. — Det frimærke kunde vist have været sparet! *F.-J.*

En statue af naturlægen O. Olvik. Man påtænker at rejse en statue af den afdøde, højtskattede naturlæge, *O. Olvik;* den skal stå på hans virkeplads — Furuly Helseheim — ved Bergen. Olvik er jo også godt kendt herhjemme. *(NB. Læs hans skrifter, som fås gennem oplysningskontoret).* — For at skaffe midler til statuens rejsning sælges nu et meget smukt postkort efter gibsmodellen af statuen. Det vil kunne fås gennem oplysningskontoret, som også gerne modtager andre bidrag til dette formål. *F.-J.*

Foredragene på jubilæumskongressen i Stockholm 1928 er nu udgivet i trykken af civilingeniør *Malmborg*. Ethvert af disse lødige foredrag — 13 ialt — er holdt af kompetente, tildels verdenskendte personligheder (Ragnar Berg, Hindhede, professor Holmgren, overlæge Ottosen, redaktør Liander m. fl.), og man vil ved læsningen af dem få sin viden og forståelse af problemet vegetarisme uddybet. Bogen er på 108 sider og koster *kr. 1,50*; fås gennem oplysningskontoret. *F.-J.*

Foreningens adresse er: Vegetarisk oplysningskonter, Rødkildevej 40, Brønshøj. Telefon Gothåb 2573. Postkonto 282.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

24. ÅRGANG 15. JANUAR 1930 NUMMER 1

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

Hvem er universitetsprofessor, dr. Johann Ude?

I et tysk blad „Die Folter" læser vi under prof. Udes karakteristiske ansigtsportræt: „den sjældent sande og standhaftige Christi dicipel, de forurettede og underkuede mennesker og dyrs apostel, den modige forkæmper og banebryder i ord og skrift for en ny virkelig ædel kultur, *prof. Ude* drager nu, som en *moderne Savonarola*, gennem alle lande for med sin karakteristiske veltalenhed og begejstrende dialektik og sin mægtige stemmes besnærende velklang at samle de lydhøre og vække de søvnige."

Det er stærke ord, men ingenlunde for stærke; den, der blot een gang har overværet et af prof. Udes foredrag og været med i den bifalds-, ja henrykkelsesorkan, som fulgte efter, forstår og deler ganske den ovenfor citerede sætning.

Prof. Ude er født 1874, gik i landsbyskole, men arbejdede sig frem og gennemgik alle gymnasieklasser med udmærkelse, theologi studerede han ved det gregorianske universitet i Rom og tog doktorgraden både i filosofi og i teologi. Et år var han så kapellan, studerede derefter i 5 år zoologi og botanik og tog også her en doktorgrad i naturvidenskab; ydermere studerede han 2½ år medicin og 3 semestre kunsthistorie. Han blev så professor i psychologie og ethik ved universitetet i Graz (1917), hvor han stadig virker. Men ikke nok hermed har han siden studeret nationaløkonomi og tog 1924 doktorgraden også i denne diciplin! Når hertil føjes, at prof. Ude har udsendt mindst 25 større videnskabelige arbejder og halvthundrede populær-videnskabelige skrifter (som er udkommet i omkring ½ million exemplarer), så gør man sig måske lidt begreb om denne mands enestående energi og arbejdsevne. Men – der er meget mere endnu! Som taler i ind- og udland har han holdt op imod 1000 foredrag og prædikener under ganske umådelig tilslutning.

Denne enestående personlighed vil nu komme til Danmark for i København at tale for *alle*, som ønsker at reformere deres livsførelse, forædle den; og hvem gør i virkeligheden ikke det? Der bydes os her en lejlighed som ingensinde før til at få gjort et gennemgribende fremstød!

Lad os alle være med her og yde vort bidrag til sagens gennemførelse. Har De ikke allerede sendt, så gør det snarest. Ethvert bidrag modtages med tak! Kan indbetales på Vegetarisk forenings postkonto 282 eller til hr. forlagsboghandler Henriksen, Istedgade 7, København V. eller til

St. Fink-Jensen,
Usserød pr. Kokkedal.

Det vegetariske højskolekursus.

Om dette emne beder jeg i den anledning af hr. *Egerod's* bemærkninger plads for følgende:

Bagateller, som hvorvidt omslaget er en lige saa god plads som de øvrige sider i „Vegetarisk tidsskrift" eller ej, skal jeg lade ligge, hvad det her drejer sig om, er mere end kejserens klæder.

Når hr. *Egerod* mener at kunne konstatere en selvmodsigelse ud fra dette, at kursuset blev startet uden om vegetarisk forenings ledelse, og jeg så senere betoner, at denne forenings medlemmer ydede altfor liut støtte, så beror det sikkert på, at vi har en ganske forskellig opfattelse af de pligter, som påhviler medlemmer af en forening, der som V. f. kæmper for visse idealer. Hr. *Egerod* synes at hælde til den gammeldags opfattelse, at en bestyrelse i en forening sidder for at gøre arbejdet, mens medlemmerne kun er til for at *nyde*. Indenfor ungdomsbevægelsen, hvor jeg føler mig hjemme, har vi ingen bestyrelse, og medlemmerne er der for at *yde*. Der spørger medlemmerne ikke om, hvorvidt de må interessere sig for en sag, de interesserede tager uden videre fat, og som regel får de så i hvert fald en vis moralsk støtte fra kammeraterne, en sådan støtte ydede også de medlemmer, som hr. *Egerod* har nævnt, flere endda, og jeg har bragt disse medlemmer min opriglige tak, men jeg ved jo, at der også var ikke-medlemmer, der støttede lige så ivrigt — og jeg ved, at der var hundreder af medlemmer, som intet gjorde for kursuset, — og det er ikke de medlemmer, som gjorde noget, jeg ønsker at kritisere, derimod mener jeg, at der er grund til at kritisere det store flertals holdning over for dette forsøg paa at bringe vegetarismens idéer frem ad nye baner. Når hr. *Egerod* skriver, at „i det hele halvdelen af kursusdeltagerne var tilknyttet foreningen", så må dette i hvert fald ikke opfattes herhen, at de var medlemmer af foreningen, og selv om hr. *Egerod* har ret, rokker det intet ved den sandhed, at så godt som ingen medlemmer, der ikke fra anden side havde fået at vide om kursuset, interesserede sig for dette, Hvorfor hr. *Egerod* vil forsvare en sådan ligegyldighed fra medlemmernes side overfor noget nyt, forstår jeg ikke.

Jeg har ikke i min artikel underkendt hr. *Egerod's* indsats gennem sit foredrag på kursuset. Dette foredrag var en udmærket optakt, men når hr. *Egerod* nu også fremhæver, som fortjenstfuldt, den reklame, som „Vegetarisk tidsskrift" har ydet, så tvinger han mig til herom at oplyse, at de to gange har reklamen været indsendt af mig, og at redaktionens hele indsats har bestået i to notitser på tilsammen atten linier, og ingen af de to notitser er således affattet, at man heraf kunde få det indtryk, at kursuset betød noget særligt ud over det almindelige. Personligt havde jeg ventet, at der gennem tidsskriftets artikler skulde være kommet til kende en glæde over initiativet fra ungdommens side. For min egen skyld er dette ganske uden betydning, men der kan komme andre tilfælde, hvor det kan være ligefrem nødvendigt, at forståelsen vises mere end i dette tilfælde, hvis det er alvor med den megen talen om, at man ønsker tilslutning fra de unge.

Hr. *Egerod* slutter sine bemærkninger til mig: „ellers skal vi gerne indrømme, at foreningen ikke har den ledelse, den burde have, men dette savn nægtede de samme kræfter, der nu stikler til os, jo i sommer at være med til at afhjælpe. Her er noget, vi må se at komme tilrette om." Det er mig, der har ansvaret for „stikleriet", men jeg var ikke med i sommer, og jeg kommer heller ikke til næste år, hvis Vegetarisk forening vælger Pinsen til mødetid og en lummer sal i hovedstaden som mødested for årsmøder. — Men hr. *Egerod*, når De er klar over, at Vegetarisk forening ikke har den ledelse, som den burde have, hvordan kan de så blive siddende som formand? Så længe De har været af denne anskuelse, har De jo siddet for længe som formand. Jeg skriver dette uden at ønske det taget personligt, men jeg kan med min bedste vilje ikke se andet end, at der må være noget absolut galt med en ledelse, som er klar over, at den ikke er den rette ledelse, og medlemmer, som holder på en sådan ledelse.

Iøvrigt er det med beklagelse, at jeg ikke i forbindelse med Vegetarisk tidsskrifts referat har set nævnt Stefan Vøldans navn, skønt han gjorde en så væsentlig del af indsatsen under kursuset.

Med tak for optagelsen *Axel Pille.*

Vi har selv, som hr. Pille nu, ofte været skuffet over, at medlemmerne ikke ydede mere. Men der er dertil at sige, at vor tid er en foreningsovermættet tid. De fleste af vore medlemmer har mange andre interesser, vegetarismen er næppe hovedsagen for de fleste. Man yder sin indsats andre steder, og støtter kun os med kontingentet, hvad vi må være taknemlige for, da dette sætter bestyrelsen i stand til at arbejde. En dygtig bestyrelse kan gå i spidsen og vise vej, opildne medlemmerne til et frugtbringende samarbejde. I øjeblikket er både medlemmer og bestyrelse i D. V. F. meget lidt opildnede og opildnende, men de nye kræfter, vi har brug for, holder sig udenfor foreningen og gør deres arbejde der. Det er selvfølgelig galt, at en forening kun kan stille en sådan bestyrelse på benene, at een mand må være både formand, kasserer, sekretær og redaktør, medens den øvrige bestyrelse — som endda ikke er fuldtallig, nærmest er bisiddere (der er dog en protokolfører og en expeditør af bladet), men kom så og ret på det! Kom til årsmøderne og få de rette folk frem. (NB. Glem dog ikke, at Kbh. afdelingen og fru M. Henriksen gør en god indsats!)

V. T. har på forhåndsreklame for højskolekursus ofret adskillige halvsidepladser, mere end vi ofrer på vore egne møder. Når vedkommende text skrives godt fra anden side, behøver vi da ikke selv gøre det! — Som deltagerne i de sidste årsmøder ved, har jeg lovet at fungere, til der findes en passende afløser, og jeg har lovet eventuelt at gå med ind i en bestyrelse under en ny formand. Men man har hidtil ikke ment, at de nye kræfter var der. Jeg gør det arbejde, jeg kan overkomme, et ikke helt ringe administrerende arbejde, men jeg ved godt, at jeg i fortiden har udført meget, meget mere og bedre arbejde, hvorfor jeg altså er med til at afvente de nye kræfters opdukken. Foreløbig arbejder en del af dem på kraft udenfor foreningen. Til sin tid søger de vel nok til os for at hjælpe sagen gennem os. — Altså, lad os være glade for de blot bidragydende medlemmer, lad os håbe på at få flere arbejdsydende, dem må hr. Pille og venner hjælpe os med at få, så kommer ledelsen også. —

Da jeg ikke selv overværede hele kursus'et, bad jeg hr. Pille om et referat. Han henviste mig til at søge en anden referent. Jeg bad da hr. Vøldan. Denne har så været i det kedelige tilfælde at måtte levere et ensidigt referat, da han beskedent har udeladt sin egen indsats. Jeg beklager, at jeg først rigtigt ved om dette nu. Jeg vil gerne være med til kraftigt at understrege hr. Vøldans store indsats for vort arbejde. Beklageligvis finder dette væsentlig sted udenfor foreningen. *Oluf Egerod.*

„Vitamin-snak".

Råkosttilhængere må ofte døje meget ondt for deres snak om vitaminerne, selv kyndige folk taler om overdrivelse, skønt man dog skulde antage, at det måtte være det fornuftigste at nyde fødemidlerne med *hele* det vitaminindhold, som er tilstede fra naturens hånd i stedet for ved kogning og anden mishandling at gøre „kål" på en del af dem eller måske dem alle tilhobe. Det er for en fornuftig og logisk betragtning ikke engang tilstrækkeligt at hævde, at alle vore fødemidler skal være vitaminholdige; det må fornuftigvis kræves, at *samtlige vitaminer, hele den naturligt tilstedeværende vitaminbeholdning bevares* i så stor udstrækning som muligt. Først da har vi grund til at vente et virkelig godt resultat. I en overordentlig interessant artikel i „Ugeskrift for Læger" redegør dr. med. *Johanne Christiansen* for et besøg på Bircher-Benners råkost-sanatorium, desværre har vi ikke plads til at gengive artiklen i sin helhed, vi skal nøjes med at citere følgende, som har interesse i denne forbindelse:

„Man hører ofte den udtalelse, at „al denne vitamin-snak sikkert er overdreven", „der er mere end nok i vor daglige kogte kost", „folks sunde sans lærer dem nok, hvad de skal spise" etc. Men sådanne udtalelser er næppe berettigede. „Sund sans" hindrede ikke beriberi i at få en frygtelig udbredelse, da de fuldkomne afskalningsmaskiner blev indførte. Japanernes æstetiske sans var større end den sunde og fik dem til at foretrække det smukke hvide rismel for det grå vitaminrige. Sund sans forhindrede i sin tid ikke, at spædbørns mælk, for at dræbe bakterierne, kogtes så længe, at den blev årsag til mb. barlowi, xerophtalmi etc., den forhindrer ikke enlige mennesker fra at leve af hvedebrød, kaffe og pølser, til de bliver alvorlig syge, som Meulengracht nylig meddelte i „U. f. L.", og enhver læge har oplevet lignende tilfælde."

„Ved Bircher-Benners diætbehandling risikerer man hverken avitaminose eller underernæring", siger doktoren; ikke destomindre tages stærke forbehold overfor den rene råkost, bl. a. fordi den her i norden „af økonomiske grunde" vil være for caloriefattig. Om den chroniske vitaminmangel findes følgende udtalelse: „Når stærk vitaminmangel i løbet af kort tid kan anrette frygtelige ulykker, er det på ingen måde usandsynligt, at relativ fattigdom på vitaminer i løbet af 10 eller 20 år kan skade vore organer." At det ikke er helt minimale værdier, der kan gå til spilde, vil man forstå af den kendsgerning, at ca. 50 pct. af C-vitaminet i kartoflen ødelægges ved kogning og i spinat — 97 pct.! *F.-J.*

Husk at indbetale kontingentet!

Litteratur.

Prof. dr. med. Wil. J. Robinson: *Kvindens kærligheds- og kønsliv.* E. Jespersens forlag, 2 tusinde, 215 sider, 5,00.

Fru Thit Jensen håber i sit forord, at bogen vil råde bod på menneskelig lidelse, hvoraf så stor en part bunder i uforstand, og læge J. H. Leunbach skriver: „man må oprigtigt ønske, at de danske kvinder vil tage imod den virkelig særdeles værdifulde oplysning, som her bydes dem i så fuldendt en form, som det vel for tiden er muligt." Det sexuelle spørgsmål er vel særlig svært for ungdommen. Vi forstår derfor ikke den megen tale om at lade ungdommen selv klare dette spørgsmål. Hvorfor lade den gøre de gamles dumheder om igen! Lad dem hellere få oplysning gennem så fornuftig og rolig en bog som denne!

O. E.

„Gode ord om en stor sag" hedder et smukt lille hefte, som vi har fået tilsendt fra hr. *Jens Nielsen* i Roskilde. Det er en række kendte mænds udtalelser om *vegetarismen*, som udgiveren med stor flid og forståelse har samlet, og de giver vidne både om vegetarismens storhed og om udgiverens kærlighed til sagen.

F.-J.

Fyffes kalender og frugthåndbog 1930. Den bekendte frugtgrosserer A. W. Kierkebye, København, har udsendt denne meget indholdsrige, interessante og praktiske håndbog. Ud over det sædvanlige kalender-, noterings- og posthåndbogsstof ete. indeholder bogen nyttige og interessante oplysninger om f. ex.: „Hvad året bringer af frugt", „Dansk og udenlandsk frugt som handelsvare", „Den danske frugt", „Danmarks frugtimport: appelsiner, bananer, citroner, vindruer, æbler, andre frugter", „Bananens anvendelse i husholdningen", alt i alt masser af glimrende oplysninger for den, for hvem frugten er en nødvendighed.

O. E.

Benyt indbetalingskortet til at bestille litteratur med. Se litteraturfortegnelsen i nr. 11 1929.

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.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,

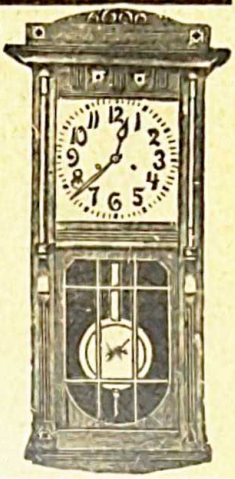
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Repara- tionsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



Gartnerelever.

Til foråret antages et par flinke elever, den ene gerne kvindelig. Undervisning i prakt. og teor. havebrug, om ønskes i vævning, sprog o. m. Hjemlige forhold, veget. levevis.

Henv. til *B. Kjærulff Nielsen*, cand. mag., Handelsgartner, Herlev.

Gartnere.

Til mine 2 døtre og min søn — alle 2 års elever — søges videre uddannelse hos vegetarisk interesserede gartnere. En medhjælper med kørekort søger ligeledes stilling.

St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Ekstrafin dansk honning

sælges. 10 kg à 2,75. Store partier indhent tilbud. *Schottland, Ulsted. Telf. 29.*

Læge Regine Grønberg-Petersen

praktiserer Gardes Alle 22, Hellerup.
Spec.: Stofskiftesygdomme. — Aandedrætsgymnastik.
Telf. Helrup 722 x — Træffetid 12—2.

Vegetarisk kost

fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klinto*, Langøgade 17³, Kbhn. Str.

Kiropraktiske Kliniker findes i følgende Byer:

Køge „Hafnia" — Mand. Onsd. Fred. 14½-18	**Næstved** „Dania", Ringstedgade — Telf. 1220
Slagelse, St. Mikkelsg. 20 — Tlf. 663	**Nykøbing F.,** Tværg. 10 — Tlf. 856
Odense, Nørregade 63 — Tlf. 2382	**Svendborg,** Skatterg. 56 — Tlf. 744
Rudkøbing, „Østergaard", Østerg.	**Aalborg,** Nytorv 12 — Telf. 4673
Aarhus, Sønderg. 1 b — Tlf. 3256	**Esbjerg,** „Axelborg", Kongensg. 53
Haderslev, Storeg. 68 — Tlf. 1096	**Hjørring,** Østergade 4 B — Telf. 445
Horsens, Jessensgade 8 — Tlf. 715	**Randers.** Raadhusstr. 5 — Tlf. 1874
Silkeborg — Missionshotellet	**Skive** — Torvegade 7, Stuen
Viborg, Holstebrovej 5 — Tlf. 146	**Holstebro,** Nørregade 39 — Tlf. 442

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.

Aarhus Sundhedsvareforretning

Harald Skovbys Gade 3 anbefales. Specialitet: Dansk Børne-Kaffe.

SANAFER

St. Kongensgade 36-38.

Telf. Palæ 1010.

Vegetariske-Diætetiske Næringsmidler for Sunde og Syge.

Forlang Prisliste.

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 ⊡

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge

Carl Ottosen:

St. Kongensg. 36-38. Kbhv. K

Telf. 9656.

Forlang Prospekt.

Raastrup Kursted

lukket

i Vintermaanederne.

Anna Ullerup.

Gigt- og Nervesvage

kan faa godt og billigt

KUROPHOLD

sund — nærende — letfordøjelig

vegetarisk Kost

Fysikalsk Kurbehandling og Massage

Alle Værelser med Centralvarme

Kur- og Lysbadeanstalten

Telefon 677 **Holstebro** ligefor Banen

Chr. Zadok Nielsen, fh. Svendborg

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.

Frydenstrand Sanatorium.

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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.