VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

24. Årgang | 15. December 1930 | Nummer 12

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Vøldan, Niels Brocksgade 5, København V. (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Dr. N. Hammer, Thisted,



den første danske læge, der rationelt benytter de nye ernæringsprincipper — især råkost — som kurmiddel i sin lægepraxis og opnår store resultater dermed.
Læs interview med dr. Hammer inde i bladet.

INDHOLD: Fra hedensk Sollhverv til kristen Jul - af Stefan Vøldan. — Hos dr. N. Hammer i Thisted. — Professor dr. Johann Udes foredrag - af St. Fink-Jensen. — Alderdom, svækkelse og slægtdegeneration - af Stefan Vøldan. — Råkost-demonstrationen på frk. Paula Thygesen-Nim's sundhedsinstitut. — Spredt og samlet. — Sundhedskøkkenets opskrifter.

FORENINGSMEDDELELSER

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

Søndag den 4. januar kl. 8¼ afholdes *nytårsfest* for medlemmer med venner i *Vegetarisk Restaurant,* Frederiksberggade 28. Udenbys medlemmer og medlemmer af „Bort med Tobakken" indbydes herved. *Adgang er fri for alle.* Vil nogen nyde noget, betaler man for det. De, der intet nyder, betaler intet. Landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen, holder festtalen. Der vil blive musik — eventuelt sang. Kapelmester Hans Schreiber og medarbejdere fra Skodsborg har lovet også denne gang at komme til stede og bidrage til underholdningen. Også andre vil yde en håndsrækning. Der vil blive tid til selskabeligt samvær, idet festen varer til midnat.

Mandag den 23. februar kl. 8 i K. F. U. K., St. Kannikestræde 19², afholdes den årlige ordinære *generalforsamling* med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab og valg af bestyrelse m. m. samt eventuelt.

Fra Arbejdsmarken.

Dr. Einar Eriksens foredrag i København den 17. november blev hans sidste denne gang. Doktorens overordnede sendte ham en rask tur til udlandet, hvorfor vi har et foredrag til gode. Det kommer i det nye år. Mødet var godt besøgt, og demonstrationerne smukke og belærende. Herved tak til dr. Eriksen og hans medarbejdere for de fire foredrag, vi har fået. Vi venter med længsel på det femte.

Universitetsprofessor, dr. Johann Ude, Graz, talte for os i København den 26. november. Det var en stor oplevelse — en aften, vi sent vil glemme. En talrig forsamling havde indfundet sig i den smukke sal. Den bestod af mennesker, der var fuldt ud med fra først til sidst under hele mødet. Begejstringen gav sig til kende under sangen og under foredraget, ja, under alt, hvad der skete. Da professoren besteg talerstolen, blev han — trods fremmed for os — hilst med en vældig klapsalve, der gentog sig gang på gang under hele aftenen. Det var velgørende at få høre de sandheder, som vi tror på, fortalt af en fremmed fra et fjerntliggende land. Man fik indtryk af, at næsten alle de tilstedeværende forstod foredraget, som det blev holdt på tysk, men landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen, udførte alligevel et godt arbejde som Tolk.

(Fortsættes på omslagets 3. side).

BAZAR

Da der agtes afholdt en bazar til fordel for

Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjem

den *15.* og *16. marts* i Grundtvigshus, henvender vi os herved til alle vore ærede medlemmer og interesserede om *medarbejderskab* til denne gode sag. Dette kan ske ved:

1) personlig hjælp ved bazaren,
2) tilvirkning af gaver (broderier, skærme, billeder, hæklede og strikkede ting etc.) eller ved levering af frugt, kager, frugtte, sundhedskaffe etc. til et eventuelt conditori,
3) gode idéer, eller
4) gode tilbud,
5) kontante bidrag.

Henvendelse til komitéens formand, hr. afdelingschef *A. Flach,* Fjords Allé 12. Gaver modtages også i Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7.

NB. Ærede medlemmer og interesserede i provinsen anmodes venligst om at yde deres medarbejderskab.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

24. Årgang | 15. December 1930 | Nummer 12

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Vøldan, Niels Brocksgade 5, København V. (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Fra hedensk Solhverv til kristen Jul.

At fejre — at opleve.

Julen er Aarets største Højtid, thi den er Grundlaget for de kommende. Og trods alt aandeligt Forfald er der ingen Fest, der som Julen har bevaret sit Greb om vore Hjerter og Evner til at lukke op for de Rester af det bedste i vort Væsen, som endnu er i Behold.

Snart har vi *fejret* den kristne Jul i 2000 Aar — hørt Evangeliet, sunget Julesalmerne, tændt Juletræ og festet. Men har vi *oplevet* Julen? Selv den mest straalende Fest- og Højtidsramme og de derigennem anslaaede mere eller mindre flygtige Stemninger er jo ikke det samme som Oplevelsen, hvorigennem Julebudskabet afslører sig for vore Øjne som det levende Livs Virkelighed i os selv — blandt Menneskene og paa Jorden: *„Fred paa Jorden og i Menneskehjerterne Velbehag"*.

Ingen vil kunne paastaa, at vi lever i en Fredens og Verdensbroderskabets Verden. Tværtimod — paa alle Omraader, i det smaa som i det store, er den alt andet. Altsaa: Vi har *fejret* Julen; Oplevelsen er vi endnu ikke naaet frem til. — Men, mon ikke det er den, der er Maalet.

Julefesten er jo ikke i egentlig Forstand særegen for Kristendommen. Ogsaa vore hedenske Forfædre fejrede Jul. Derimod er Julen fremfor alt *Nordens Fest.* I dette har selv ikke Kristendommens ganske særlige Julebud kunnet gøre nogen væsentlig Forandring. Dette maa sikkert ses paa Baggrund af Solhvervsfesten, som den fejredes helt fra Hedenolds Dage, og som den kun kan fejres i Norden ved Midvintertid — Aarets Midnat — naar Frosten og Kulden binder Naturens Liv.

Ordet Jul er sikkert afledt af Hjul, idet der dermed er tænkt paa Aarenes, Tidernes og Livets ustandseligt drejende Hjul.

Den hedenske Solhvervsfest udsprang af en Trang til at fejre det jordiske Aars store Solhverv — Lysets Sejr over Mørket i Naturens Liv — og i Glæde over det, denne Sejr betød: Forjættelsen om en ny Sommer med gylden Høst over Jordens Agre.

Med Jesu Fødsel faar Julen en noget anden Betydning. Ikke i og for sig en ny Betydning; ogsaa her betegner Julen et Vendepunkt, og

der festes for Livets og Lysets Sejr over Døden og Mørket. Men nu bliver Julen ikke blot en Fest for den stigende ydre Sol og dettes Betydning for Genopvækkelsen af Jordens Liv. Nu bliver den meget mere en Fest for et i og over Menneskehedens Liv opstigende Lys, der kommer med Forjættelsen om Genopvækkelse til ny Vækst og Blomstring af alle de paa Slægternes Vandring mod Udviklingens Midvinter hensovede aandelige Muligheder.

Og da Menneskene saavel som Jorden og alle andre Livsformer paa den er bundet til Tilværelsens store Hjul, er det berettiget at drage visse Sammenligninger mellem den gamle hedenske Solhvervsfest og den kristne Julefest.

Da forstaar vi, at Jesusbarnets Fødsel i Betlehem markerer et ganske tilsvarende Vendepunkt i Menneskets Liv og i hele Menneskehedens Udvikling, som Aarets Solhverv markerer i Jordens og Naturens Liv. Ogsaa Menneskeheden har udviklingsmæssigt gennemløbet forskellige Stadier — eller Aarstider. Fra Paradisets eller Himmelverdenens Lys er det gaaet mod Jordens Mørke — fra Aand imod Materie og Materialisme — mod Egoismens Tidsalder med stivfrosne Hjerter og aandelig Vinterkulde, hvor alt det skønne, som skulde blomstre og bære Frugt i Menneskenes Liv uhjælpeligt gaar til Grunde. Da maa Mennesket og Menneskeheden, som hvert Livskim i Naturen maa det, bie paa Solhvervets Time.

Naar vi betragter Julen ud fra Aarets Vintersolhverv, vil vi lægge Mærke til flere Enkeltheder, som er af stor Værdi, naar vi skal forstaa Solhvervet i Menneskenes Liv og søge at naa frem til Oplevelse deraf. Jeg tænker her paa de tre Stadier: *Midvinter — Foraar — Sommer* og den stigende Udfoldelseslinje, de betegner.

Naar vi betragter Jesu Liv, finder vi en tilsvarende Linje og en tilsvarende Stigning gennem tre Stadier: fra *Jul* gennem *Paaske* til *Pinse* — fra Betlehemsnattens stille Forjættelse gennem Paaskens vældige Kamp til Pinsens straalende Himmelfart.

Mon ikke den Sandhed, at Jesus ved sin Død har sonet alle Menneskers Synder nu og i al Fremtid, saaledes som dette almindeligt opfattes, beror paa en skæbnesvanger Misforstaaelse?

Jesus af Nasareth lod sig ganske bestemt ikke føde til Verden og gik ikke sin trange Vej igennem den blot for at vi skulde fejre og feste i Aartusinder efter. Den dybe Mening med hans Fødsel, med hans Liv og Død, med alt, hvad han lærte, kan udtrykkes i to smaa Ord: „*Følg mig!*“ — d. v. s., jeg er Vejen — min Lære og mit Liv er Ledestjernen.

Oplevelsen af Solhvervsunderet vil da sige, at hvert enkelt Menneske vender om — omvender sig — fra de Veje — *alle uden Und-*

tagelse — det hidtil fulgte og derved vækker Solhvervsunderet til Udfoldelse *i sig selv*. Med de Veje, Slægterne hidtil fulgte, sank det indre Aandens Lys dybere og dybere. Kun gennem Solhverv bringes det atter til at stige. Julestjernen maa tændes over Menneskets indre Himmel, over den Betlehemskrybbe, som hvert enkelt Menneske bærer i sig selv, og hvorfra Fornyelsen skal komme.

Og Julestjernen over det indre Betlehem vil først og fremmest sige, at vi ser og bliver bevidst af den nye Vej, der atter kan føre Menneskelivet mod de tabte Højder, og Kristi Efterfølgelse at vi begynder at gaa den.

Blev dette for Menneskeheden som Helhed paabegyndt for 2000 Aar siden? Eller med andre Ord: Er Verdenslivet et Udtryk for Gudsriget paa Jorden — for Virkeliggørelse af de store Idealer, Jesu Lære opstiller? Naar vi gør os klar over, at Maalestokken her ikke er *Ordene der prædikes,* men *Livet der leves*, er der ingen Tvivl om Svaret. Det bliver Nej.

Aarets almindelige Jul bliver da som Verdensurets fremadskridende Timeslag, der lyder som en Mindelse om at tage Tiden i Agt og forstaa, hvad den kræver af os — at det er paa høje Tid, hvis vi vil være med i det store Menneske- og Verdensudviklingens Solhvervsunder, som er under Gennembrud. Og det er jo netop det, som nu finder Sted.

For at forstaa det maa vi vende os mod de tre Stadier i Aarets Solhverv og i Jesu Liv og overføre dem til det, som nu sker i Verden. *Livet* lyver ikke — Skriften i Livets Bog er Sandhed — i stort som i smaat aabenbares os derigennem den samme evige Lov i alt.

Lige som Aarets Solhverv kun markerer Vendepunktet, hvor Lyset stiger paa Himlen, medens der hengaar lang Tid, før der sker noget i og med Jorden — det kommer først med Foraarets Paaske, hvor den afgørende Kamp imellem Lys og Mørke udkæmpes, — saaledes ogsaa i det store Udviklingskredsløb, som Menneskeheden er paa Vandring igennem.

Jesu Fødsel betegner Vendepunktet — det af Jordens og Menneskeslægtens Mørke opstigende Lys — hans Liv betegner den nye Vej gennem de tre Stadier.

„Dagene længes, Vinteren strenges", siger Ordsproget. D. v. s. Kulden og Mørket er til at begynde med stærkere end det opstigende Lys. Jorden bøjer sig ikke foreløbig ind derunder, tværtimod, den stivner snarere endnu mere, skønt Solen dog stiger hver eneste Dag.

Saaledes ogsaa i Menneskeudviklingens store Solhverv. „Lyset skinnede i Mørket, men Mørket begreb det ikke." I Stedet for at følge det opstigende Lys — Kristus — gik Menneskeheden endnu dybere ad de gamle Veje — Egoisme, Materialisme. Krigene blev værre og værre, — Splid og Splittelse paa alle Omraader — Usundhed, Udskejelser, De-

generation og Forfald ser vi uundgaaeligt følge i de voldsomme Krisers Spor — altsammen Livets uigendrivelige Vidnesbyrd om aandsgolde, stivfrosne Menneskehjerter under Udviklingsvinterens jernhaarde Band.

Og nu staar vi i et Kaos, som Verden aldrig har set Mage til. Snart tager Domsbasunerne til at gjalde. — Se dog, hvad det trækker op til!

Er det Mørket, der ruller frem for at opsuge alt? Nej, paa Baggrund af Solhvervs- og Betlehemsunderets Fuldbyrdelse gennem Foraar og Paaske — de Analogier, som Livets Bog giver os — afsløres som under et Lynglimt den Hemmelighed, som dølger sig bag vor kolossale Brydningstid.

Det er Verdensudviklingens Foraar, — det er Indfrielsen af Solhvervsløftet, — hvad vi nu gennemlever og skal gennemleve i nærmeste Fremtid, er de altgennemrystende Véer, som gaar forud for Fødslen af en ny Tidsalder.

Lad Stormene blive nok saa forrygende, — Lidenskabernes Hav nok saa oppidsket, — Forvirringen nok saa stor, — det gør intet. Det er det universelle Foraar, der sejrende bryder ind over Verden med al sin omvæltende, men ogsaa med al sin nyskabende, Kraft.

Som Bjørnsson sang om April:

„i den det gamle falder — i den det ny faar Fæste."

Stormen vil blive stillet — Folkehavets Bølger falde til Ro for en udstrakt Haand stærkere end Menneskers fattige Forestillingsevne begriber. Den store Afklaringens Stund vil komme, hvor vi skimter Guddomsviljen og Hensigten med det altsammen.

Og det gamle, som gaar under, er denne gamle, stivfrosne Vane- og Dødskultur, fostret af alt det i Menneskeslægten, som var af Hjerternes Kulde og formørket Aand og førte dem til at øve Mørkets livsnedbrydende Gerninger i smaat som i stort.

Og det nye, som skal have Fæste, er en ny Tidsalders nye og sande Livskultur i Betlehemsstjernens, i Paaskegryets og i Pinsesolens velsignede Tegn.

Det var Solhverv over Slægten for 2000 Aar siden. Julestjernen tændtes over Betlehem i Udviklingens Midvinter. Nu er Julestjernen blevet til Paaskesolen, og baade i den ene og den anden Betydning lyser Gryet flammende rødt over Himlen og — over en Verden i Vaaben.

Det er Foraarets stormfulde Urotid. Forstaar vi, at det er „den 11. Time"? Forstaar vi, hvad det er, der kræves af os, — Kaldet, der udgaar til hvert enkelt Menneske gennem alt det, det nu trækker op til, og som den nære Fremtid vil udlade over Verden saa sikkert, som Sæd og Høst aldrig aflader.

Svaret kan kun gives af den, der evner at fange et Glimt af den evige, guddomsbaarne Sammenhæng mellem stort og smaat, — mellem

det høje og det lave, — mellem Himmel og Jord, mellem Gud og Menneske. Og Svaret maa blive, at vi vender os mod Julenattens Stjerne over Betlehem for i vort Liv at følge den paa dens stigende Bane og indforlive i vort Væsen det forklarende Lys, den kaster over svundne og kommende Tider i Slægternes Verdensvandring.

Først da vil vort Menneskevæsens lønlige Grunde kunne begynde at aabne sig — Gravene at sprænges — og Evighedens Klokker, som ligger forankret dybt i *Kød og Blod*, vil begynde at kime Julen ind i Menneskehjertet — og dermed over Menneskelivet.

Fortidslivet maa ofres, — det Liv, som trods al vor saakaldte Religiøsitet og Kristendom førte os dybere og dybere nedad mod *Urenhed, Selvhævdelse, Ubarmhjertighed, Egenkærlighed* og al den dermed følgende Splittelse og de deraf avlede onde Gerninger.

Og idet vi vender os mod den store Skikkelse, i hvem Himmel og Jord forenedes, saaledes at han paa samme Tid var Menneskesøn og Gudssøn, forstaar vi, at det ikke saa meget er Kristus*dyrkelse* som Kristus*liv*, det kommer an paa, ikke saa meget at prædike og feste som det *at leve*, — d. v. s. møjsommeligt at gaa den Vej, som er blevet kaldt den stejle Vej og den snævre Sti, fordi det Menneske, som bereder sig til at gaa den Vej, ikke alene maa kunne give Afkald paa alt, men ogsaa maa være forberedt paa at faa alle de brede Verdensstrømme ind over sig og imod sig. Det er den Vej, som gaar ud paa at lade det daglige Livs smaa og store Ting afgøre ud fra: *Renhed, Selvfornægtelse, Barmhjertighed, Næstekærlighed.*

Ord- og Læbekristendom kender den saakaldte kristne verdensomspændende hvide Kultur. — *Livets Kristendom kender den ikke.* — Derom bærer dens fra Aarhundrede til Aarhundrede stadig mere bestialske Fremfærd overfor „dens egne" og overfor „andre" sine blodige Vidnesbyrd op igennem Historien.

Lige saa lidt som vi indtil nu har begrebet vor Stilling i Livsudviklingens altomfattende Strøm, lige saa lidt har vi begrebet vort Forhold til de andre Naturriger — især til Dyre- og Planterige. Mindst af alt har vi begrebet den Guddomskraft, som rører sig i os selv, og hvori vi selv røres og drager Livets Aande, og det Forhold, denne Kraft og dette Liv staar i til rent og urent ved Opbygning af det Legeme, som skulde være Guds Tempel paa Jorden.

Forstaaelsen af disse Ting er Beredelse til Livets Kristendom, — de er ikke Maalet, men uomgaaeligt nødvendige Midler til Maalet, thi de er Grundstenen til det rensede og lutrede Tempel, i hvilket Solhvervsunderet kan fuldbyrdes og faa alle menneskelige Muligheder til at springe ud i Blomst.

Julen 1930. *Stefan Voldan.*

Hos Dr. N. Hammer i Thisted.

Under min nylig tilendebragte foredragsrejse i det nordlige Jylland var jeg også på Thistedegnen. Her sporede man tydeligt Dr. Hammers indflydelse. Dr. H.s arbejde foregår i det stille, men paa virkelighedens sikre grund og er ganske sikkert af meget stor betydning. Et godt helbredelsesresultat, hvor de gamle metoder glippede, kan ikke andet end vække opmærksomhed. Og Dr. H. har mange sådanne resultater. Man taler om dem vidt og bredt. Disse råkostkure vender jo op og ned på alle hidtidige begreber.

Jeg hørte om en ung pige, der led af en ondartet exem. Fingrene sad sammenkrummet, — blev de rettet, sprang kødet i hånden i store, aabne sår. Medicinske behandlinger forsøgt uden resultat. Efter at være kommet på en blodrensende diæt hos Dr. Hammer indtrådte helbredelse i løbet af få uger. At den unge pige var begejstret for diæten siger sig selv.

Det er lige i konsultationstiden, da jeg kommer til Dr. H. — Venteværelset er fuldt, og jeg bliver så inviteret til aften, for at vi da kan tale lidt sammen. Ved tilbagekomsten ved 5½-tiden blev den sidste patient lukket ud.

„Dette har De ansvaret for", siger Dr. H. og lægger nogle breve foran mig. Det viser sig at være forespørgsler rundt omkring fra landet — een endogså fra et sanatorium i Tyskland — fremkaldt af en Notits i „Politiken" i forbindelse med det nylig afholdte foredrag og demonstration i Politikens sal, — blot et par linjer om, at Dr. H. i Thisted anvendte moderne ernæringskure.

(Mon ikke danske læger snart indser, at udviklingen er ved at løbe fra dem og deres gamle metoder — og patienterne med?) —

Dr. H. er synligt blevet slankere, og da jeg kom med en bemærkning herom, demonstrerede han, så det ikke var til at tage fejl af, at skræderen næste gang må reducere målene betydeligt.

„Hvad spiser de", spørger jeg.

„Om morgenen citronsaft i vand, lidt honning og lidt nødder. Og saa ellers i løbet af dagen kun nogle tomater og bananer eller andre frugter. Først kl. 5½ om aftenen får jeg, hvad man almindeligt vil kalde et egentligt måltid, — grøntsager, let kogte eller rå, brød, smør og lidt ost."

„Og de befinder dem godt på denne kost."

„Glimrende! — Det er en vidunderlig måde at leve på. Man er så fri og uafhængig og føler sig altid let og frisk, og — hvad der ikke er det mindst værdifulde — man er så dejlig klar i hjernen."

„Hvad giver de patienterne, og hvad siger de til sådanne kure?"

„Frugt, nødder og honning, — især er citronsaft i vand i forbindelse med honning og valnødder mit speciale. Resultaterne er jo altid den bedste anbefaling til at bane vej for det nye, og jeg har virkelig

haft gode resultater, — så gode, at de undertiden har oversteget mine dristigste forventninger. Især ved åreforkalkning og dermed følgende hjertelidelser samt mave- og tarmsygdomme. Og sådanne gode resultater har jeg haft selv med de allerdårligste patienter, der først havde prøvet alt andet forgæves."

Dr. H. fortæller nu om en ung pige på 16 år med exem. Hun var sengeliggende og var så medtaget, at hun måtte ligge overdækket med bøjler, da blot lagenets berøring forårsagede store smerter. Havde søgt mange specialister og været 2 år på hospitalet uden resultat. Ved blodrensende diæt hurtig helbredelse.

En anden patient led af en ustandselig meget ondartet nældefeber. Søgte 3—4 måneder fra læge til læge samt hospitalsophold uden resultat. Ved hjælp af diæt rask i løbet af få uger.

„Går de aldrig udenfor rammen i deres egen spiseseddel?"

„Det sker undertiden; i så fald skal jeg have det kogt eller stegt efter alle kunstens regler, — *det forkerte skal jo laves forkert til!* Men i disse undtagelsestilfælde holder jeg mig så helt til det forkerte — ingen sammenblanding med det rigtige. Svineriet for sig!

Og så nyder jeg dobbelt at komme tilbage til det rigtige igen! —"

Stefan Voldan.

Professor dr. Johann Udes foredrag.

Store skikkelser, betydelige personligheder er en sjældenhed. Professor Ude er een af dem. Det, var som om der i hans blege, på een gang stærke og milde, skarptskårne ansigt stod mejslet den indskrift, som er hans eget valgsprog: „Vi ved, for at ville!" Og når han talte med ord og udtryk, som var gennemglødet af ånd, så forstod man, at her havde mund og hjerte, ord og handling, sluttet pagt og var bleven til eet. Han brugte stærke, undertiden voldsomme ord, men de var så vel underbyggede af kendsgerninger, at de aldrig skød over målet. Han talte om fred, om kampen for fred. Han talte om Tysklands særlige skyld: den falske nationalfølelse og den preussiske militarisme, men ikke for blot at dadle Tyskland, men for at vise, hvilken mægtig betydning dette Europas centrale land kunde få som en fredens forbindelsesbro mellem nord og syd, mellem øst og vest. Han talte om *alle* nationers, også de neutrales skyld, fordi de tåler en kapitalisme, som understøttet af massernes nydelsessyge, kun har vinding, men ikke retfærdighed på sit program, og han opfordrede proletarerne i alle lande til at nægte at arbejde for krigsindustrikapitalisterne og være med til at smede de våben, hvormed de selv vilde blive dræbt i den næste krig. Kamp mod krigen, kamp mod usocial produktion og usocial nydelsessyge, kamp mod kapitalismen og et ubøjeligt krav om retfærdighed, — retfærdighed for alle skabninger, retfærdighed og barmhjertighed mod alt som lever.

Derfor også kamp mod dyreslagteriet og for en ren vegetarisk kost, mod vivisektionens kulturskændsel og for en lægevidenskab i pagt med fornuft og moral. Altså ikke ændringer hist og her i livsførelsen, men en livsreform, en livsfornyelse på alle områder. Skarpe strejflys over tidens onder og en klar påvisning af lægemidlet. Og dertil en kraftig appel til *viljen*, til ethisk handling, til kristelig revolution i Kristi navn.

Professor Ude har i Danmark holdt ialt 12 offentlige foredrag og universitetsforelæsninger og har talt til ca. 3500 tilhørere. Vel var emnerne forskellige, men alle bårne af samme enhedstanke: kamp mod kapitalismen, mod krigen og den usociale nydelsessyge (alkohol, tobak, modeluksus o. s. v.), for retfærdighed, fred og barmhjertighed. *F-J.*

Vi skal i næste nr. bringe en gengivelse af det foredrag, som professor Ude holdt i Dansk vegetarisk forening.

Alderdom, svækkelse og slægtsdegeneration.

A propos den hidsige bacon-agitation.

Af Stefan Voldan.

I bestræbelserne på at højne den legemlige og sjælelige sundhed og kraft har ernæringen hidtil været lidet påagtet. Alle andre metoder er gået forud for det, som egentlig skulde være det mest nærliggende, nemlig at vælge den til opbygning af sunde, livskraftige celler, organer og væv bedst egnede føde. At kød og indvolde af dyriske lig (og dødkogt føde i det hele taget) er det dårligst tænkelige materiale til opbygning af *levende* celler er også nærliggende, men en falsk videnskab har længst muligt søgt at holde sin uvidenhed om det nærliggende svævende over vandene som det fuldkomne, det urørlige. Nu går det heldigvis ikke længere. Den sunde fornuft hos det jævne tænkende folk reagerer, og en helt ny videnskab er under opmarch — endnu vel kun som en David overfor den gamle Goliath. Men vi kan ikke tvivle om, hvem der falder, når vi véd, at den nye videnskab er i pagt med livet og naturen, medens den gamle kun har unatur og vold imod livet at støtte sig til. Livet og sandheden sejrer tilsidst.

I alt det nye, som er kommet frem, er det ikke mindst interessant, at fremragende læger og videnskabsmænd har påvist de interne kirtlers uhyre vidtrækkende betydning og endvidere, at de naturlige aromastoffer i den friske plante- og frugtkost øver en overordentlig gunstig virkning på disse kirtelfunktioner. Det er en kendt Sag, at disse kirtler afsondrer sekreter, der godt kan betegnes som *livsstoffer*, og som er af afgørende betydning både for menneskets legemlige og sjælelige sundhed og kraft. Ifølge unaturlig levemåde ebber disse kirtlers funktion altfor tidligt ud. Dette er ensbetydende med, at vi ældes og svækkes — ungdommens friskhed går altfor tidligt tabt. Det gælder både kvinder og mænd.

Forståelsen af den nye ernæringslære i disse forbindelser lader os skimte den dybtliggende årsag til den megen sygdom og lidelse (som ofte går under det „videnskabelige" prædikat: *normalt!*), men også til de mere og mere iøjnefaldende degenerations- og opløsningsprocesser, som hærger kulturen og dens mennesker. Men samtidig ser vi også vejen frem: *bort med den gamle ernæringsmåde med dødkogt og derfor let gærende kost, — fremfor alt, bort fra den stærkt syreforgiftende kød-ernæring.*

I denne tid udfoldes der en hidsig agitation for at få husmødrene til at anvende meget mere flæsk i husholdningen. *Det er for at redde landet! — Kvinder, gør derfor denne indsats!*

Landet skal altså reddes ved, at man spiser sig til sygdomme og for tidlig alderdom og død!

De kvinder, som ønsker at højne sundheden, livsvitaliteten og velbefindendet for dem selv og andre, for den opvoksende og kommende slægt, bør ikke i blinde lade sig indfange af en sådan agitation. De må selvstændigt studere det vigtige ernæringsspørgsmål og tage stilling dertil. De allerfleste vil da hurtigt blive klar over, at flæskespisning ikke er vejen, men at det netop først og fremmest gælder om at komme bort fra den stærke syreforgiftning af legemet, som kødernæringen uvægerligt fører med sig, og som hæmmer alle livsfunktionerne.

Kun sunde mennesker kan skabe et sundt folk og et sundt samfund.

Derfor er landet i sidste instans bedre tjent med en levemåde, der fremmer sundheden i stedet for med een, der nedbryder den.

Råkost-demonstrationen

på

Frk. Paula Thygesen-Nim's Sundhedsinstitut.

Den 22. oktober afholdtes demonstration og foredrag på sundhedsinstitutet i Prinsesse Charlottesgade. Tilslutningen var meget stor — ca. 400 mennesker. — Så stor en forsamling stilles vi, der arbejder for ernæringsreformen, jo ikke overfor hver dag. Når dertil kommer, at det var en meget lydhør forsamling, forstår man, at dette møde i sig selv var noget ualmindeligt. Forklaringen herpå får man allerede til dels, når man går igennem det store velindrettede sundhedsinstitut. Alt taler om en omfattende og levende virksomhed. Sjælen i denne er institutets energiske og handlekraftige leder, frk. Paula Thygesen-Nim — eller P. T. N., som navnet almindeligt forkortes derude.

Frk. P. T. N., hvis individuelle gymnastik for kvinder i den vanskelige overgangsalder kan opvise strålende resultater, har forstået, at ernæringen spiller en meget væsentlig rolle. Og blandt dem, der arbejder med de forskellige systemer for legemskultur, er frk. P. T. N. den første herhjemme, der har haft det fremsyn — og det mod kan man vel godt tilføje — at lade oplysning om ernæringsreformen indgå som et led i institutets arbejde.

Som optakt til foredraget blev der afsunget en munter specielt til lejligheden forfattet sang, paa melodi „sur, sur, sur" og „Ilonsefødder". Vi anfører første og sidste vers:

Hør nu her
alle og enhver
hvad i Dag vi her Dem byder —
sikkert ikke De fortryder,
at De kom,
se Dem bare om;
her er mange lækre Sager,
her er noget for Øje,
om De paa det hele smager,
kan De det fordøje.

Dog vi maa
tænke over paa,
hvordan alt man skal tillave,
at det gavne kan vor Mave,
det er klart,
det ku' være rart,
at Fru Regner Andersen
i Aften er til Stede,
og naar blot der spørges, man
faar Svar derpaa med Glæde.

Fru Regner Andersen holdt foredrag om „råkosten i den daglige husholdning". Derefter demonstrerede hun alle de fremstillede retter. Flere læger var til stede, hvoraf enkelte indtegnedes til kursus. Ialt indtegnedes ca. 70 sig til kursus.

Stefan Voldan holdt foredrag om „råkostens særlige betydning for kvinden, moderen og efterslægten."

Spredt og samlet.

„Kampen mod Vivisektionen".

Nr. 6 er udkommen og indeholder som hovedemne en redegørelse for rædselsskandalen i Lübeck. Det er et meget nyttigt og stærkt påkrævet arbejde at oplyse om de spørgsmål, som står i forbindelse med vivisektionen, og „K. m. V." har her været meget energisk. Desværre skæmmes nærværende nr. af bladet ved et stærkt personligt angreb på Dr. Gronberg Petersen — et angreb, som vi i sin tid nægtede at give plads for i „V. T." (se nr. 2—3—4—5, 1930), fordi det efter vor mening savnede et sagligt grundlag og formelt var så uværdigt, at vi ikke fandt det forsvarligt at bringe det frem.

„Morgenrøden"

er navnet på et nyt blad, der udgives og redigeres af hr. cand. polit. E. Dehn. Bladets første nr. viser en alsidig, idealistisk stræben og behandler alle de forskellige emner, som hører ind under „livsreform" — fredssagen, vegetarismen, alkoholspørgsmålet etc.

Råkostforedragene i Jylland.

Følgende steder er der holdt foredrag af Stefan Voldan: Den 7. november i Koldby pr. Hørdum, den 8. november i Tilsted, den 9. november i Vestervig, den 17. november i Løkken, den 18. november i Hjørring og den 19. november i Aalborg.

Endvidere under god tilslutning i Hillerød.

Vegetarkoloni nr. 1.

Andelsselskabet Vadstrupgård. Der er nu tegnet andele under a (medejere) for 3500 kr. og under b (medejere og brugere) 200 kr. *N. A. Vodder.*

Tanken om en sammenslutning

af ideelle vegetarer i en koloni har vor sympati, og vi mener, at ethvert praktisk gennemførligt forslag bør finde interesseredes støtte.

St. Fink-Jensen. H. L. Henriksen. Fr. Madsen. C. Seegelke.

Læger og „Lægmandsbevægelse".

I tilslutning til vort interview med dr. Hammer vil det være af interesse at læse, hvad en „abonnent" skriver i et åbent brev til fru Astrid Lassen i „Morgenbladet". Vi anfører følgende uddrag:

„Ved Deres møde forleden aften i Kvindelig Læseforening vakte De min undren ved Deres stærke „bejlen" til lægernes gunst. Hold dog op med den, kære frue, og lad

De ganske rolig „råkosten" gaa sin sejersgang alene, det er den både stor og stærk nok til. Den er saa udbredt allerede, at jeg for en måneds tid siden fik brev fra Argentina om, „at nu spiser vi også råkost".

Det er dette, som vi bebrejder lægerne, at de i fornem overlegenhed har set ned på denne „lægmandsbevægelse", som dr. Kellogg har rejst Jorden over og ladet den eksistere i langt over een menneskealder uden at tage hensyn dertil, såvel som, at dr. Bircher-Benner i 30 år har siddet i Schweiz og praktiseret råkosthelbredelse uden at kunne få gehør hos nogen læge her i landet.

Men det er også derfor udviklingen er løbet fra lægerne, saa Folk er begyndt at kurere sig selv, fordi det ikke gik længere.

Hvis lægerne anede i hvilken grad folk føler mistillid til al den medicin og hokuspokus med lysbehandling og giftige indsprøjtninger osv., som de trakterer med, og i hvilken grad de løber til „kloge mænd og koner" lige fra konsultation og operation, så vilde de blegne!"

En hilsen.

Landsforeningens fhv. mangeårige formand, hr. Oluf Egerod, der for tiden af helbredshensyn opholder sig på Frydenstrand sanatorium ved Frederikshavn, sender hilsen til venner i D. V. F. Det går fremad.

Nytårsfesten

afholdes i „Vegetarisk Restaurant" i København for medlemmer med venner søndag den 4. januar 1931 kl. 8¼ aften.

Foredrag, demonstration og kursus i Gøteborg.

Den utrættelige fru Elna Regner Andersen har i slutningen af november været en uge i Gøteborg og holdt adskillige foredrag og demonstrationer. Bl. a. i kvindeforeningen „Gøteborg Idun" samt et stort, offentligt foredrag med demonstration på Margrethaskolen, hvor der var fuldt hus både eftermiddag og aften. Efter indbydelse af husholdningslærerindernes forening talte og demonstrerede fru R. A. også der, og lærerinderne var enige om at indføre råkost- og vegetarretter i deres undervisning.

Som resultat af det stærke røre, fru R. A. skabte om ernæringsspørgsmålet, fortjener det at nævnes, at byraadet ved indvielsen af en ny moderne bygningstype serverede råkost-lunch for de indbudte.

Vi lader tipset gå videre til borgerrepræsentationen i København.

Gerson-Gemysesaft på flasker.

Efter talrige opfordringer såvel fra læger som private har fru Regner Andersen nu paabegyndt fremstilling af de raa gemysesafter efter dr. Gerson. Safterne bringes overalt i byen, og man kan forudbestille levering — eller ligefrem abonnere derpå. Vi henviser til omstående annonce.

På råkostinstitutet

talte Stefan Vøldan den 11. ds. om „Årsagen til sygdomme og grundlaget for sundhed".

Glædelig jul

ønskes alle læserne af redaktionen.

Sundhedskøkkenet.

Redigeret af Elna Regner Andersen.

SAMMENLØBET MÆLK (SKØROST)

finder udstrakt anvendelse i Gersondiæten både som pålæg og som dessert.

Den sammenløbne mælk sies og røres sammen med lidt sød fløde. Den smager herligt til frugt, bær, nødder o. s. v., men man må passe på at der altid bliver brugt frisk frugt.

GERSONDESSERT:

Skørosten tilberedes som ovenfor og blandes med mosede bananer og tyttebær, tilsættes citronsaft efter smag, og sødes med honning eller rørsukker. Desserten serveres helst i glas, bestrøes med nødder eller piniekærner og dekoreres med bananskiver eller vindruer. En uforlignelig velsmagende, sund, hurtig og billig Dessert — som fremfor alt ikke må savnes ved børneselskaberne.

GEMYSESAFTER

af råkost spiller en stor rolle i Gersondiæten — men også de dampede (oliedampede) og bagte fødemidler udnyttes ganske anderledes end de kogte og stegte.

Alle slags grøntsager, oliedampede i den moderne Gersongryde (Aryana Topf) med dobbelt asbestbund, bliver meget delikate og nærende.

GERSONBRØDET

bages af 80 pCt. groft rugmel, 5 pCt. hvedemel (til at binde brødet) og 15 pCt. sojamel.

Sojamelet (fremstillet af sojabønnen) udøver en gunstig virkning på brødbagningen og forhøjer brødets indhold af æggehvide og mineralsalte.

SELLERIFRIKADELLER:

2 kopper havreflager udblødes med 2 kopper mælk — staar 1 time — 2 sellerier rives, samt hakket persille dampes i olie og blandes i havreflagerne, tilsættes urtekrydderi, lidt malede nødder og 2 æggeblommer — hviderne pidskes til sidst. Formes og brunes på panden i olie — (i stedet for selleri kan bruges 1 pund dampet spinat).

LINSEFLAGE-BØF:

4 kopper linseflager udblødes med 2 kopper mælk tilsættes et æg. Lidt urtekrydderi af komplineextrakt (planteextrakt) tilsættes. Steges som bøf med løg.

STEGTE KARTOFFELSKIVER:

Store rå kartofler vadskes godt, skæres i tynde skiver, brunes i dampende olie til de er gulbrune og hårde.

MANDELKONFEKT:

1/8 kg mandler males gennem mandelmøllen, 60 g honning og 60 g hvedeflager males gennem maskinen — og massen tilsættes vanilie, sukker og mandelessens. Formes i små kugler.

FRUGTKUGLER:

4 dele dadler og figen (eller tørrede bananer og abrikoser) og 1 del hasselnødder males gennem maskinen, massen tilsættes honning og formes som små boller og trilles i fint hakkede mandler eller piniekærner.

KAKAOSKALTE:

1 l vand koges og tilsættes 2 kopper kakaoskalte — koges i 10 minutter — tilsættes rørsukker, hældes gennem en si, og serveres med mælk eller fløde.

Gemysesafter til Gerson Diæt

Garanterede, rene, raa, friske Gemysesafter, fabrikerede under Kontrol af Fru *Elna Regner Andersen.*

Bestillinger modtages:

Handelskompagniet „Reform",

Telefon 10749. Niels Brocksgade 5. Telefon 10769.

Specialforretning for vegetarisk Kost og Raakost: Varer, Redskaber, Vejledning og Litteratur.

Mandag den 1. december blev i København udfyldt af hr. assistent Fr. Madsen, der gav os et kort men meget levende foredrag, og fru M. Henriksen, der demonstrerede med en del vegetarisk mad og nogle raa salater, grahamsbrød m. m. Mødet blev til et dejligt selskabeligt samvær — en meget hyggelig aften og varede længe.

Hermed slutter møderækken for 1930, der har været Københavns afdelingen et godt år. Vi ses igen ved *nytårsfesten* i „Vegetarisk Restaurant" den 4. januar. Nærmere oplysning herom findes under „Møder og lignende". Tak til alle ærede medlemmer og venner for samarbejdet i det forløbne år! *H. L. H.*

R A A K O S T - F R O K O S T

bringes overalt til Kontorer og i Hjemmene. Prøvelevering, 12 Gg. 10 Kr. Afvekslende og delikat Tilberedning. Send Brevkort. Telefon-Besked modtages Øbro 1145 x.

SIGRID RIISBRO - AMAGERTORV 10, 4. S.

Den bedste julegave
til venner og bekendte

er en bogpakke med
vegetarisk litteratur.

Den bedste julegave
til os

er en gave til
Agitationsfonden.

Benyt postkonto 25656.

Kiropraktiske Kliniker findes i følgende Byer:

København. Frederiksberggade 24 I. Tlf. Byen 7579.
„ Vendersgade 31. Tlf. Byen 7803.
Slagelse. St. Mikkelsgade 20. Tlf. 663.
Odense. Nørregade 63. Tlf. 2382.
Rudkøbing. „Østergaard", Østergade.
Esbjerg. „Axelborg", Kongensgade 53.
Haderslev. Storegade 68. Tlf. 1096.
Horsens. Jessensgade 8. Tlf. 715.
Viborg. Holstebrovej 5. Tlf. 146.
Næstved. „Dania", Ringstedgade. Tlf. 1220.
Nykøbing F. Tværgade 10. Tlf. 856.
Svendborg. Skattergade 56. Tlf. 744.
Aalborg. Nytorv 12. Tlf. 4673.
Aarhus. Nørregade 42 I. Tlf. 7449, og Søndergade 1 B. Tlf. 3256.
Randers. Raadhusstræde 5. Tlf. 1874.
Skive. Torvegade 7, Stuen.
Holstebro. Nørregade 39. Tlf. 442.

Sundhedsinstitutet

lægeanerkendt
ved Paula Thygesen-Nim
Motions & Mullerhold.
Kvinder, Mænd, Børn.
Svage, raske, alle Aldre.
Foredrag.
Blodtrykprøve og Urinundersøgelse foretages. Oplysning, Brochure.
Kontoret Nora 3130x - Privat Hellerup 2241
Pr. Charlottegade 34.

Husbestyrerinde

helst vegetar (gerne m. l. bohave) og yngre, enlig, dannet og rettænkende kvinde, som ikke stiller for store fordringer, søges af dito håndværker i godt beligg. sjæll. landsby. Tilbud med oplysninger udbedes. — Billet mrkt. 3 modt. bl. kontor.

Garanteret ren dansk Honning
bør kun købes hos Biavleren, som garanterer for en 1. Kl. Vare. Pris Kr. 3,— pr. kg. — 10 kg portofrit.
Biavler **Carl Berger,**
Daugaard, Jylland.

Foredrag. Oplæsning.
Foredrag om Sundhed og over andre Emner samt Oplæsning tilbydes.
Fhv. Højskoleforstander
Severin Andersen,
Solfang, Kerteminde.

Sanatorium
Frederikshavn. Prospekt gratis.

Vegetarisk Cafeteria

Frederiksberggade 28,
Telefon Central 7827.
Morgenservering, Frokost, Middag, Aftenservering.
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

„Fra Sygdomsstof til Solenergi"
(med Opskrifter)
af fhv. Højskoleforstander Severin Andersen, Solfang, Kerteminde. Bogens Pris: 80 Øre. Faas hos Forfatteren.
Denne Bog giver Anvisning paa en Levemaade, der befordrer Sundhed, Energi og Livsglæde.

VEGETARISK KOST
herunder Raakost — faas billigst hos Fru M. Klintø, Langøgade 17, Kbh. Str.

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge *Carl Ottosen*:
St. Kongensgade 36-38
Kbh. K. - Telf. 9656
Forlang Prospekt

Raakostlere! Se her!
Gør Deres Indkøb af **Urter, Grøntsager, Bær, friske** og **soltørrede Frugter, Nødder** m. m. i Frugtforretningen **„Prima"**, M. Petersen, Læderstræde 13, København K.
Hver Dag absolut friske Varer til Dagens billigste Priser

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 28, København
Telefon 5650
Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer

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 pr. Dag.
Aabent hele Aaret.
ANNA ULLERUP
Telefon Svendborg 755

Skodsborg Badesanatorium

(Ikke Tuberkulose)
Største Helaarskursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat
Forlang ill. Prospekt

„Sana"

Specialitet:
Sundhedsfødevarer
Alt til Raakost - Medlemmer Rabat
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

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 redaktionen.

Emil Kristensen, København