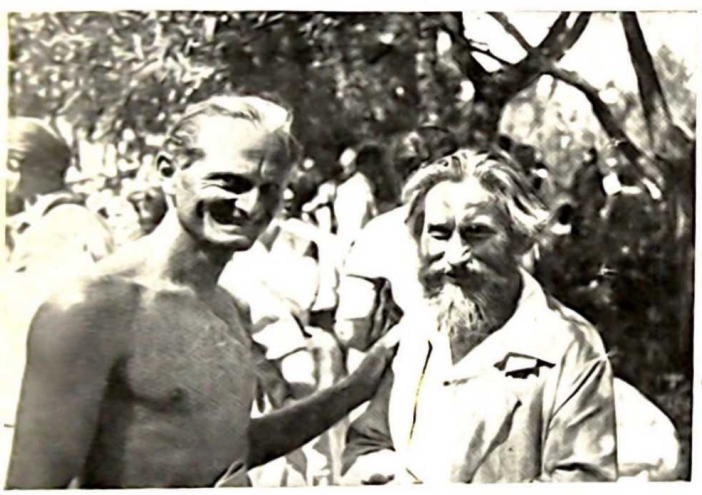
VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

27. årgang | 15. februar 1933 | Nummer 2

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk forening.
Redigeret af Vice-Skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F.
Telefon Gothåb 2573 — Postkonto 282.

Fra vegetarkongressen i Eden.



Werner Zimmermann og maleren mester Fidus i Eden.



Til højre ses Werner Zimmermann på vegetarkongressen i Eden tale fra friluftsscenen.

Vi bringer disse billeder nu, fordi Werner Zimmermann, den berømte schweitzske sundhedsapostel, nylig gæstede København og holdt nogle foredrag her. Se nærmere omslagets 3. side. (Clicheerne er venligst udlånt fra „Die neue Zeit", Bern.)

INDHOLD: Læger eller kvaksalvere - helst ingen af delene. — Lidt om krydderier. — Spredt og samlet. —

FORENINGSMEDDELELSER

Vegetarisk oplysningskontor,

Fanøgade 10[1], København Ø. Telefon: Ryvang 1094 U. Postkonto 25656.

Kontortid: mandag og torsdag kl. 18^{30}—20^{30}. Fælleskontor for Landsforeningen, Københavns afdeling og „Vegetarisk ungdom".

Møder og lignende. — Københavns afdelingen. (Adresse: Aage Flach, N. J.) Fjords Allé 12, 1., V. Telf. Nora 4812 u. (helst mandag og fredag kl. 7—9 aften.)

Søndag den 19 februar tur til Lejreegnen for at besé de smukke skove og oldtidsminder derfra. Der vil blive sørget for, at vor medbragte frokostpakke kan spises indendørs og tillige varme drikke. Mød talrigt til denne interessante tur. Forlang Lejre billigbillet, kr. 2,10. Afgang fra Hovedbanen: 8,43, Valby: 8,52. Hjemkomst kl. 18,00.

Onsdag den 22. februar kl. 8 aften i Vegetarisk restaurants lokaler, Frederiksberggade 28, afholdes den årlige ordinære **generalforsamling** med den sædvanlige dagsorden: valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab, valg af bestyrelse m. m., eventuelt.

NB. Den nuværende formand afgår og modtager ikke genvalg til bestyrelsen foreløbig. Medlemmerne bedes møde talrigt denne aften. *A. F.*

Onsdag den 8. marts kl. 8 aften afholder fru *E. A. Bonnichsen* fra Vanløse skole foredrag og demonstration af det rytmiske åndedrætssystem „Theorytme" (Bret Harte-Burtonske system) i Vegetarisk restaurants lokale, Frederiksberggade 28. Efter opvisningen fælles kaffebord og samvær. Tag venner og bekendte med til denne interessante aften. Entré: voksne 50 øre, børn 25 øre pr. person. Medlemmer af Vegetarisk forening har gratis adgang.

Onsdag den 15. marts kl. 8 aften i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, foredrag med lysbilleder af formanden for anti-tobaksforeningen „Bort med tobakken", hr. *Ch. Haugbøll.* Emne: „Thorvaldsen og hans kunst". Agiter for stor tilslutning til denne Aften. Efter foredraget fælles kaffebord.

B. Heimann taler onsdag den 8. marts kl. 8 aften i Husassistenternes fagforening, Rosengården 14, om „Ernæringsspørgsmålet i social belysning".

„Vegetarisk ungdom". (Adresse: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10[1], København Ø. — Formand: Orla Olsen, Caroline Amalie Vej 31, Kongens Lyngby.)

Torsdag den 23. februar kl. 19,30 på Vegetarisk oplysningskontor: **Studiekresmøde** under ledelse af hr. St. Fink-Jensen. *Agiter for tilslutning.*

Søndag den 26. februar: **Fastelavnsfest i Trørød.** Vi mødes på Holte station kl. 10 og spadserer til „Nyvanghøj", hvor vi spiser vor medbragte frokost. Kl. 12 er der tøndeslagning og bagefter samles vi til sang og musik m. m. Tog fra Hovedbanegården kl. 9,31 Køb returbillet til Holte.

Søndag den 12. marts kl. 9,30 ved Bagsværd station. Fodtur i Hareskoven. Turen slutter ved „Skovhuset", hvor vi spiser vor medbragte frokost hos hr. forstander N. A. Vodder og tilbringer nogle timer i kammeratligt samvær.

Hver tirsdag kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlottegades skole ved Nørrebros Runddel: *Undervisning i folkedans kun 1 kr. pr. måned. Agiter for tilslutning. Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer.*

Hver onsdag kl. 19,30—22,00 hos Siegfried Bernhardt, Johannevej 21, Charlottenlund, Tlf. Ordrup 699: „Spillekanterne"s sangaften.

Hver torsdag kl. 20,00—21,00 hos frk. Hertha Lykke, Fanøgade 10, 1. *Undervisning i tysk kun 4 kr. pr. måned.*

Industrialiseringens indtog i Indien. Om dette taler hr. magister J. Rosenkjær tirsdag den 7. marts kl. 20,00 i Borups højskole. Mødet arrangeres af „Indiens venner". *Orla.*

Fra arbejdsmarken.

Fru Astrid Lassen, Ulriksdal, Fredensborg, talte onsdag den 11. januar i Vegetarisk restaurant om „Råkosterfaringer". Der var mødt ca. 35 interesserede tilhørere, men vi savnede en del fra V. U. Fru Lassen holdt et udmærket og interessant foredrag om sine erfaringer for råkostens helbredende virkninger for mange alvorlige sygdomstilfælde, hvor lægerne intet havde kunnet udrette og henviste iøvrigt til sin udkomne bog om „Råkosterfaringer", som vi kan give vor bedste anbefaling. Efter foredraget var der adskillige af de tilstedeværende, som rettede spørgsmål til foredragsholderen, som fruen besvarede på en klog og forstående måde. Vi siger fru Lassen tak for hendes indsats i sundhedssagens tjeneste og håber på godt samarbejde i fremtiden. *A. F.*

Turen til Jydstrup den 22. januar forløb såre fornøjeligt. Vejret var strålende, uden blæst, og vi kunde glæde os over det smukke landskab. En særlig fornøjelse var besøget på øen ved Jydstrup og skøjteløbet på en lille sø. *C. S.*

(fortsættes på omslagets 3. side)

Læger eller kvaksalvere — helst ingen af delene.

Det sidste er idealet — gennemført ved en 100 pct.s sundhedstilstand blandt befolkningen og ved en tilsvarende sikring af tralik og teknik. Foreløbig er det dog de første to faktorer, der har været til drøftelse i „Politiken"s spalter, og at der har været sagt tilstrækkeligt, skal vi ikke nægte og ønsker ej heller at fortsætte diskussionen. Vi tillader os blot at citere enkelte afsnit i håb om, at disse vil bidrage til frugtbringende tanker og en selvstændig dom blandt læserne om dette vigtige spørgsmål, der for tiden er særlig aktuelt på grund af den nye lægelov, der for øjeblikket er til udvalgsbehandling i landstinget. Først ordet til

dr. med. Johanne Christiansen:

„. . . det, der sker, hvis den af det forrige folketing vedtagne lægelov bliver til virkelighed, er, at alle landets kvaksalvere med stolthed kan sætte paa deres skilt som en hæderlig profession støttet af folketinget, at de er kvaksalvere, og der vil ske det, at antallet af kvaksalvere vil stige uhyre, som i Tyskland, hvor der er omtrent lige saa mange kvaksalvere som læger, *og hvor mange læger degenererer og optager uhæderlige kvaksalvermetoder for at konkurrere med dem.*

Der vil så oprinde en gylden tid for dem, der ikke kan tage eksamen, men mener at være medfødte begavelser i retning af at kurere deres medmennesker. Det næste skridt kunde jo være at lade enhver blive chauffør, som selv sagde, han kunde køre, og som f. ex. kunde føre 5—6 personer som vidne på, at han endnu ikke var kørt i grøften med dem. Selvfølgelig skulde han straffes, så snart han havde slået nogen ihjel; men når han atter kom ud af fængslet, måtte han gerne fortsætte, indtil han på ny gjorde skade. Dette vilde være en ganske konsekvent fortsættelse af det forrige folketings kvaksalverlov. Så kunde man gå videre ad samme bane og lade ruteflyvere, kaptajner, lokomotivførere og elektrikere udføre deres ansvarsfulde hverv uden eksamen; thi så vidt jeg ved, forlanger man af kvaksalvere, der påtager sig en mindst lige så ansvarsfuld gerning som de nævnte erhvervsdrivende, ingen som helst eksamen! De behøver ikke at kunne læse og skrive, heller ikke en samariter-uddannelse. De behøver ikke engang som chaufførerne at have bevis for, at deres syn og hørelse er i orden."

„. . . I det hele lyser jeg efter, hvad der i grunden forlanges for nedsætte sig som kvaksalver og have omtrent alle lægens forrettigheder uden at have hans forpligtelser. Fremfor lægen er han endog privilegeret, idet han kan reklamere saa galt, han vil. Lægen kan, hvis han vil agtes af sine kolleger, kun reklamere, når han nedsætter sig samt ved bortrejse og ved hjemkomst."

Dr. Hindhede

gør derefter i en kronik rede for den historiske udvikling af den tyske naturlægebevægelse og påviser dens betydning. Der nævnes bl. a., at der 1927 i Tyskland fandtes 11,761 kvaksalvere eller 27 kvaksalvere for hver 100 læger. Vi citerer slutningen, som munder ud i ønsket om en

højskole for sundhed:

Hvis jeg måtte råde, så skulde vi stile imod med statstilskud at få oprettet simple og billige natursanatorier, natten i lufthytter, dagen med havearbejde i soldragt. Herved fik patienterne udmærket motion og sanatoriet gratis grøntsager. Det kunde gøres billigt og blive en højskole for sundhed. Hvis man ikke som leder kunde finde en læge med den rette ånd og med det rette eksempel, så kunde man klare sig med en bonde eller en præst, særlig da, når der i tvivlstilfælde kunde konfereres med en forstående lokal læge. Jeg mener ikke, at det vil være heldigt i en ny lægelov at indføre så skrappe bestemmelser, at slige natursanatorier udelukkes. Sådanne mangler vi i høj grad i Danmark. Tænk, vi opretter det ene andels-gigtsanatorium efter det andet, hvor der er fare for, at de ledende læger ganske mangler forståelse af, hvad der over for de fleste gigtlidelser er det vigtigste helbredelsesmiddel. „Når reumatismen endelig bliver anerkendt som en ernæringssygdom, så åbner sig uanede perspektiver for helbredelse og forebyggelse", skriver den berømte schweizerdoktor Bircher-Benner, der har 40-årige erfaringer fra sit store natursanatorium. Er der ikke uforsvarligt, at tusinder og atter tusinder af stakler skal gå rundt og pines i et jordisk helvede, fordi vore specialister finder det under deres værdighed at studere resultaterne i slige sanatorier, selv om disse er ledet af lægmænd eller „outsidere", det vil sige læger, der står i opposition til autoriteterne?"

Efterskrift. Ovenstående var skrevet og indsendt længe før jeg læste dr. med. Johanne Christiansens kronik om kvaksalvere. Da frk. Christiansen omtaler sin polemik i det norske blad „Naturlægen", kan jeg ikke nægte mig den fornøjelse at citere nogle linjer herfra. Frk. Christiansen skriver:

„For det første skriver redaktionen, at jeg har kastet en handske, ikke blot til kvaksalverne, men også til de såkaldte „naturlæger". Dette har jeg aldrig gjort, da tværtimod naturlægerne har min største sympati, for så vidt som redaktionen ved „naturlægen"

forstår den retning inden for lægekunsten, som er repræsenteret af læger som dr. Bircher-Benner, dr. Gerson, dr. John Olesen o. s. v. Anstrengelserne for at helbrede ved naturlig levevis og med mindst mulig medicin har min allerstørste interesse, og jeg har personlig studeret disse anstrengelser både i Zürich hos Bircher-Benner, i Kassel hos dr. Gerson og i København hos dr. Olesen."

„Pudsigt nok fremhæver frk. Christiansen 3 af mine personlige venner og meningsfæller, som jeg har stået i forbindelse med i mange år — Bircher-Benner i 23 år. Vi er altså ganske enige. Frk. Christiansen er som jeg tilhænger af naturhelbredelse. Men frøkenen glemmer blot at gå tilbage til den egentlige kilde, til de lægmænd, der opfandt metoden, da alle læger her var ganske uden viden. Nu at stjæle metoden og lade lægerne få patent og eneret, det er dog lidt underligt, især når ingen danske læger benytter sig af patentet til oprettelse af naturhelbredelsesanstalter efter tysk forbillede. Af den grund mener jeg, at det vil være lidt farlig på forhånd at udelukke en ideelt indstillet lægmand fra at ordinere sol, luft, vand, motion og diæt. Den skade, der kunde ske ved en slig tilladelse, er for intet at regne i forhold til den skade, der sker ved, at tusinder og atter tusinder af lidende ikke får adgang til den eneste behandling, der virkelig kan hjælpe dem."

Dr. med. Johanne Christiansens replik

indeholder følgende for vegetarer nok så interessante passus: „Dr. Hindhede ønsker lægmands-naturhelbredelsesanstalter. Jeg skal ved en anden lejlighed komme tilbage til og udførligt motivere, *hvor uhyre farlige visse vegetariske diæter er,* hvis de gennemføres i lang tid på uegnede individer. Dr. Hindhede er ikke praktiserende læge og ved derfor ikke dette. Herhjemme er lægmands-kurhuse overflødige, da vi har sanatorier og kurhuse nok, både med udelukkende og delvis vegetarisk kost, med badeanstalter, gymnastik etc, og vi har vore badestrande med „nøgenkultur" hele sommeren. Om vinteren kan det næppe tilrådes.

Nogen nødvendighed for her i landet at have lægmænd som „naturlæger" kan jeg ikke se, men faren er tydelig. Tænk blot på en patient med perniciøs anæmi i en uvidende naturlæges hånd. Døden er ham sikker.

Men hvad siger *dr. Hindhede* om disse udtalelser: „Da de allerfleste af de kroniske sygdomme, som nutidsmennesker går rundt med, skyldes forgiftning og naturstridig levevis, kan det ikke forbavse, at de som regel helbredes, når de kommer til en anstalt, hvor natten tilbringes i lufthytter, dagen i soldragt i fri natur, og hvor kosten væsentlig består af groft brød, frugter og grøntsager med udelukkelse af alkohol, tobak og kaffe.

Et samvittighedsspørgsmål til frk. Christiansen; når vi tager 1000 patienter med kroniske sygdomme og fordeler dem med 500 til læger, der væsentlig behandler med medicin uden at ordinere en fuldstændig omlægning af levevis, og de andre 500 til en hæderlig naturhelbreder, der bruger natur, men ingen medicin, hvor vil man så finde de fleste helbredelser?" — „At

visse vegetariske diæter kan virke skadeligt,

er sikkert nok, men her kan en på dette område mindre erfaren læge muligt gøre flere dumheder end en erfaren naturhelbreder. Her er kun én vej at gå: prøve sig frem, indtil man finder det rette".

Diskussionen, med andre lægers bidrag, udartede efter dette sidste indlæg til en strid om ny og gammel medicin. Her søgte man at misforstå dr. Hindhede efter bedste evne. Vi tror dog, vegetarerne sikkert kender både lægernes, dr. Hindhedes og deres egne standpunkter, og undlader yderligere omtale. Inden denne redegørelse afsluttes, vil vi gøre klart, at da vegetarisk levevis sammen med brugen af rigelig vand, sollys og luft (både for sunde og syge) oprindelig er en lægmandsbevægelse, kan det ikke indses, hvorfor det her i landet, efter at lægerne selv mere eller mindre har antaget disse metoder, skal være forbudt mennesker med særlig kundskab, erfaring og evne at praktisere med råd og behandlinger af denne art.

En anden ting er det så, hvilke lovbestemmelser der bør indføres eventuelt for reklamering, ansvarlighed, naturlægeeksamen, med hensyn til adgang til apotekervarer for lægfolk, brugen af mystiske præparater og apparater og hemmelighedsfulde behandlingsmetoder.

Lad os udtrykke vort inderlige ønske om en fornuftig, ny lægelov med hensyntagen til alle sider. Når en sådan er vedtaget, er vejen afgjort også mere åben for drøftelse af andre sundheds- og samfundsproblemer, såsom udvidet og helst tvungen sundhedsundervisning i skolerne og uddannelse af *alle* unge mennesker i samme retning, så sundhedstilstanden i hjemmene må blive højnet, og den kommende slægt få mindre brug for både læger og kvaksalvere. *h.*

Med forrige nummer fulgte et indbetalingskort. Benyt det strax til indbetaling af kontingentet, hvis De vedblivende ønsker at modtage bladet!

Lidt om krydderier.

Ofte hersker der blandt vegetarer en vis ængstelse og usikkerhed overfor brugen af krydderier, ja nogle er endog bevidst principielt afholdende overfor krydderier omtrent på samme måde som overfor alkohol og tobak.

Dette er en af årsagerne — blandt mange andre naturligvis — til den uventet store sygelighed blandt vegetarer, jeg har endog truffet vegetarer, som var i *syge*kasse, mere tillid havde de ikke til rigtigheden af deres levevis, og Vegetarisk forening har i mange år arbejdet på at uddanne en særlig vegetar*læge* samtidig med, at man fortalte alverden, at vegetar kom af ordet vegetus, som betød sund og stærk. Intet under derfor, at vegetarismen og Vegetarisk forening havde så ringe fremgang.

Jeg finder det derfor nødvendigt at gøre vegetarer opmærksomme på, at krydderier ikke blot hører til planteverdenen, men endog er dennes fineste frembringelser, oftest i besiddelse af den største mængde solenergi og derfor i stand til i forbindelse med planterigets lavere frembringelser at udvikle livsstoffer eller ødelægge dødsstoffer i menneskeorganismen, i stand til at oplive nervesystemet *direkte* gennem lugte- og smagsorganerne uden at behøve at gå den lange omvej gennem fordøjelsesorganerne. Det siger sig selv, at disse lugt- og smagsstoffer er bestemt til helt at udnyttes af smagsorganerne, *hvorfor den krydrede føde først må svælges, når den har afgivet al lugt og smag i munden,* og at de i modsat fald gør skade i fordøjelsesorganerne, som slet ikke er indrettet på at optage eller behandle dem, hvorfor de virker som gift, frembringer hede, feber, katarrh og sår. Holdt man sig denne enkle regel efterrettelig kun at synke smagsforladt føde, vilde man meget snart lære at krydre *tilpas.* Man blev da nødt til at beholde og behandle hver mundfuld længe i munden, hvad der vil fremme findelingen og spytblandingen, og man vilde vente med næste mundfuld, indtil smagen af den forrige havde tortonet sig, normalt 9 sekunder. Man vilde på denne måde spise langt mindre, og smagsstofferne havde da opfyldt deres hovedopgave, at begrænse mængden af fast føde til fordel for den æteriske næring, som optages af lungerne.

Således anvendt er alle krydderier af overordentlig stor betydning, fordi de gennem sanserne styrker og forfiner sindet og gør det harmonisk, hvad der nedadtil er det bedste bolværk mod sygdom, som altid har sin årsag i sindets disharmoni og opadtil den nødvendige basis for videreudvikling af centralnervesystemet, hvad der samtidig udgør den enkeltes og racens mål. Denne videreudvikling er nemlig betinget af en stadig større *begrænsning af de faste stoffer,* som tilføres vor organisme og omdannes gennem fordøjelsesorganerne og en tilsvarende *forøgelse af de æteriske stoffer,* som tilføres vor organisme gennem lungerne.

Krydderierne har derfor også spillet en stor rolle for menneskehedens udvikling og racerne. Det samme ser vi i den os omgivende menneskehed, som repræsenterer alle tidligere udviklingstrin. Enhver véd, at for den åndssvage er fødens *mængde* det afgørende — han kan kun hjælpes op på et højere udviklingstrin gennem begrænsning og krydring af føden og gennem tvungne åndingsøvelser af mekanisk art og som bøn, sang, fløjten o. l.

For det højt udviklede, spirituelle og intellektuelle menneske er derimod fødens velsmag og kvalitet det afgørende, men han vil skade sig, hvis han spiser for meget. For ham gælder det at spise så lidt som muligt og at ånde så dybt og så længe som muligt.

Men den, som vil have det fulde udbytte af krydderierne, disse planteverdenens fineste frembringelser, må sætte sig ind i hvert enkelt krydderis væsen og virkning på organismen, ikke blot i almindelighed, men til de forskellige årstider på de forskellige alderstrin og de forskellige temperamenter og endelig — for hans stakkels medmenneskers skyld — deres virkning i forskellige sygdomstilfælde. Herom i en følgende artikel.

Egelundshuset, den 6. februar 1933. *Johs. Rosback.*

Spredt og samlet.

Vig. Knudsen, mangeårig vegetar og medlem af vor forening, er nu indsat i Nyborg statsfængsel for at afsone 20-måneders straf som konsekvent militærnægter. Vore bedste tanker følger ham. Autoriteterne har på vor henstilling forstående og beredvilligt lovet at tage hensyn til hans levemåde, så han ikke også skulde underkastes den extrastraf, det for en vegetar vilde være at underkaste sig det almindelige kostreglement.

En forglemmelse. Af dagspressen ser vi, at „Selskabet til fremme af huslig økonomi" den 27. januar har ladet afholde en diskussion om „Vegetarisk eller blandet kost". Prof. Rich. Ege indledede. Hindhede var i ilden og lyste efter en arvtager, og dr. Begtrup repræsenterede det forsigtige standpunkt, men man havde glemt at indbyde Vegetarisk forening. Det havde dog været naturligt!

Moriz Schnitzer, den store skikkelse blandt vore venner mellem „Sudetertyskerne" i Böhmen, fejrede den 6. januar sin 40-års vegetardag. Schnitzer var opgivet af lægerne og skylder vegetarismen sit liv. Han blev derfor en glødende forkæmper for vor sag, naturlæge (til daglig storfabrikant), forgrundsfigur i den daværende naturhelbredelsesforening, udgiver af det ansete „Reformblatt für Gesundheitspflege" og ledende kraft ved oprettelsen af kurstedet i Steinschönau, hvor den 7. internationale vegetarkongres holdtes i 1929. Vi ønsker ham endnu mangen god dag som vegetar — opgivet af lægerne!

Appollonius von Tyana, festspil ved vegetarkongressen i Eden af *Karl Bartes,* er nu udkommet på tysk og anbefales på det varmeste alle tysklæsende vegetarer. Deltagerne i kongressen glemmer aldrig dette betagende skuespil om den store humanist, vegetaren Appollonius, der på Kristi tid arbejdede for vor lære i romerriget og endog trodsede kejser Domitian, der efter at have kastet ham i fængsel måtte frikende ham. Mesterligt er i stykket Appollonius' ædle skikkelse skildret, hans lære udviklet og ført til sejr. Bogen fås ved henvendelse til forfatteren, Oranienburg-Eden, bei Berlin.

Hundemordet i Dyrehaven. Skovrideren i Dyrehaven har skudt et par hunde, der forfulgte vildtet. Pressen er i oprør, og folk deler sig i lejre for og imod skovrideren, glemmende, at det hele jo er en stor tankeløs hykleriaffære; for den samme skovrider, der af kærlighed til vildtet dræbte hundene, dræber vel siden af bare kærlighed det samme vildt for at holde kærlighedsmåltid derpå, og den samme hundeejer, der græder over sine hunde, kunde jo godt tænke sig at bruge dem til jagt uden at græde over det vildt, der dèr pines eller i heldigste fald nedlægges for at sættes på dyrevennens bord. — V. O. X. i „Berl. Tid." siger meget træffende herom:

„Nu kunde det menneskeligt set være interessant at få afgjort det spørgsmål, om den største dyreven er den, der skyder hunden for at værne hjorten, eller om det er den, der lader hinden og kiddet skambide og skåner den jagende hund Det skulde i det hele taget være nyttigt at få rodet op i dette dyrevensproblem i almindelighed. Vi er jo mennesker og skulde ikke se så ensidigt på tingene som hjortene og hundene. Frem træder hundevenner og taler med skælvende stemmer om deres dyrekærlighed, de klapper deres jagthunde og berømmes i skrifter om dyrets værn. Men de samme hundeejere går dagen efter på klapjagt og jager en ræv og en sølle hare fra vid og sans. De plaffer efter høns og ænder og vender hjem som stolte krigere med smukke fugle ved bæltet. De jager ikke for føden, men for sport og er store sportsmænd. Og når jagtsæsonen er forbi, kan man meget godt træffe den slags dyrevenner ved dueskydning i Monte Carlo og ved de franske badesteder. Hvad er dyrevenlighed? Hvordan forholder det sig med respekten for dyrenes liv? Denne sag kunde udmærket godt give anledning til interessante overvejelser og eftertanke."

Vitaminerne. Man har bedt os bringe en liste over vitaminholdige fødemidler. Vi skal senere udførligere gå ind på sagen, her blot minde om, at en naturlig kost, så lidt tilberedt som muligt, i almindelighed vil indeholde tilstrækkeligt af vitaminer, kalke, salte etc. Her er en kort liste over vitaminholdige fødemidler: forskellige frugter (især appelsiner, citroner), grøntsager (især gulerøder, spinat, salat, kartofler, kål), smør, mælk, groft mel, æggeblomme.

Redaktionel høflighed. Som svar på det interview med undertegnede, som blev udsendt til pressen i december vedrørende den dyre frugt, indeholdt Frederiksborg amtsavis for 8. januar 1933 et „åbent brev" til mig fra en hr. Arnold Rasmussen i U. S. A. Dette åbne brev ser jeg først rent tilfældigt den 6 februar 1933. Høfligt af bladet ikke at sende mig pågældende nummer! Altså vore læsere bør *altid* sende os *alt,* hvad de ser i pressen af interesse, idet de må regne med, at vi ellers ikke får det. *Oluf Egerod.*

Vort børnehjem. Undertegnede besøgte vort børnehjem den 23. januar hos inspektør Vald. Bloch og frue, Lundforlund præstegård pr. Slagelse. Der er nu 5 børn — 3 piger og 2 drenge. Disse børn lever under gode, sunde og propre forhold, og det var rørende at se med hvilken omhu og kærlighed hr. og fru Bloch tager sig af dem alle, men det kniber med beklædning til dem. Vi beder derfor venligst vore medlemmer og interesserede, som har noget ældre aflagt garderobe, såvel under- som yderbeklædning, de ikke selv kan anvende mere, *send dette snarest* til en af nedenstående adresser. De støtter da en god sag, og fru Bloch syer det gerne om til børnene.

Beklædningsgenstande m. m. kan sendes enten pr. banemærke eller postpakke til fru Bloch, Lundforlund præstegård pr. Slagelse, eller indleveres til fru M. Henriksen, Istedgade 7 st., København V.

Indkomne gaver til børnehjemsfonden. Frida Amorsen kr. 5,00, Ingeborg Jørgensen kr. 5,00, E. Milton Jensen og frue kr. 3,00, frkn. M. og E. Foltmann kr. 25,00. Vi takker for indsendte beløb og beder stadig medlemmer og interesserede indsende deres bidrag til postkonto Nr. 28951. Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond, kassereren, Fjords Allé 12 I V. *Aage Flach,* Kasserer.

Handelskompagniet „REFORM“,

Pilestræde 19—25, København K. Telefon 10769.

Hver Onsdag gratis Demonstration af Raakost og ny-vegetariske Retter med Anvendelse af Dampstegegryden „Reform“.

Dag- og Aftenkursus-Elever antages. *Elna Regner Andersen.*

Werner Zimmermann. På foranledning af den energiske og initiativrige fru Elna Regner Andersen havde „Politiken“ indbudt *Werner Zimmermann, Schweiz,* til at holde foredrag om nøgenkultur.

Foredraget fandt sted i „Politiken“s foredragssal, fredag den 20. januar kl. 20,30. Der var en overordentlig stærk tilstrømning af tilhørere, og over hundrede kom ikke ind. Der havde ikke været nogen særlig udpræget reklame for foredraget, så der må åbenbart herhjemme være stor interesse for sagen, eller var det måske vejret? som lige i de dage slog om til streng frost med sne, der skabte en vis paradoksal atmosfære og en deraf følgende stærk interesse

De mange tilhørere blev ikke skuffede. Foredraget var godt, og for de tilstedeværende vegetarer dobbelt godt, idet W. Z. meget stærkt understregede nødvendigheden af at leve vegetarisk; ja W. Z. talte mere om vegetarisme end direkte om nøgenkultur og oplyste, at for ham var nøgenkultur kun en del af den naturlige livsførelses helhed. Udrens legemet, bort med kød, spiritus, tobak o. s. v. og lev vegetarisk, så vil nøgenkultur løles som noget naturligt. W. Z. fremviste til slut, fra forskellige nøgenkulturkolonier, en række lysbilleder, uden at disse vakte anstød.

Publikum takkede med stærkt bifald, og „Politiken“ understregede succes'en ved umiddelbart efter foredraget at anmode W. Z. om at gentage dette den efterfølgende søndag.

Ved gentagelsen om søndagen var der igen stuvende fuldt hus, så W. Z. burde egentlig have talt i en større sal eller snarere have været heroppe sidste sommer og talt i det fri, det havde passet bedre til hans agitation for frisk luft og lys, især sollys.

W. Z. er en ypperlig repræsentant for vegetarismen, en rigtig sundhedens apostel, der i løbet af 18 år har frigjort sig fra „civilisationens goder“ og er blevet et lykkeligt menneske. Foredraget var en glimrende agitation for vegetarismen, og vi er W. Z. megen tak skyldig herfor; endvidere takker vi fru Elna Regner Andersen, thi uden fruens energiske indsats havde vi sikkert ikke fået lejlighed til at se og høre Werner Zimmermann her i København. *Orla.*

Paa Nordisk Sundhedsforlag,

København, faas bl. a. følgende Sundhedslitteratur:

Nr. 1.	*Mich. Larsen:*	„Naturhelbredelsen“, 2. Udg.	2,50
- 8.	*O. Olvik:*	„Min Hjemmekur“	6,50
- 39.	—	„Naturlægens Kokebok“	6,50
- 82.	*Vald. Bendixen:*	„Kreaturløst Jordbrug“	1,00
- 62.	*Oluf Egerod:*	„Henkogning og Tørring af Frugt og Grøntsager“, 3. Udg.	0,60
- 12.	*Maja Angelo:*	„Vegetariske Opskrifter“, 5. Udg.	0,50
- 18.	—	„75 Kartoffelopskrifter“, 3. Udg.	0,50
- 21.	—	„Vegetarisk Paalæg og Salater“, 2. Udg.	0,50
- 19.	*N. Klougart:*	„Jordbrug uden Kreaturhold“	0,25
- 60.	*Schröder:*	„Hjemmebagning“	0,25
- 59.	*Egerod:*	„Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter“	0,25
- 37.	*J. M. Borup:*	„Det store Brændoffer“ (Mod Vaccination)	0,25
- 13.	*Mich. Larsen:*	„Vegetarismen og Næringsinstinkterne“	0,10
- 14.	*Benno Buerdorff:*	„Næringsværdi af Frugt“	0,10
- 16.	*Mich. Larsen:*	„Badebehandling i Hjemmet“	0,10
- 17.	—	„Den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen“	0,10
- 20.	—	„Børnesygdomme“	0,10
		„Vegetarisk Tidsskrift“, udgaar maanedlig, pr. Aargang	4,00
- 5.	*Ottosen:*	„Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom“	4,00
- 80.	—	„Den første Hjælp“ (ved pludselig Sygdom etc.)	2,00
		Begge do. indbundne i et Bind	7,00
- 77.	*Panduro:*	„Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem, i Skole“	3,00
- 78.	—	„Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse“	3,00
		Begge indbundne i et Bind	7,00
- 98.	*K. Nielsen:*	„Kærlighed og Erotik“	0,50
- 99.	—	„Moral og Livsførelse“	0,50
- 92.	*Anna Houmøller-Jensen:*	„Det vegetariske Køkken“ (Kogebog)	4,00
- 51.		„Vore Sange“, 2. Udg., Vegetar- og Sundhedssange m. fl.	0,50
	Dehn:	„Er det godt at ryge?“	0,25
	Hindhede:	„Om Tobak“	0,50
	Henriksen:	„Vegetarisk Madlavning og Raa-Salater“	0,50
		„Sundhedsbladet“, Red. Overlæge Carl Ottosen, pr. Aargang	8,00

Den ovennævnte Litteratur m. m. kan bestilles i Boghandelen eller i „Nordisk Sundhedsforlag“, Istedgade 7, København V., Telefon Vester 3509. Forlang fuldstændig Prisliste.



Adresserne paa de **Kiropraktiske Kliniker** findes bl. a. i Rigstelefonkatalogets Fagregister.

Jordstof

indeholder alle livsvigtige Mineralstoffer i *naturlig* Form og Mængde.

— For sunde og syge. —

Fremmer enhver saltfattig Diætkur. Forlang „Jordstof" paa Apotekerne. Pris pr. Pakke: Kr. 3.00 og Enebær Jordstof Kr. 4.00. Skriv efter Naglers Brochure om „Jordstof".

Eneforhandler for Skandinavien:
E. Stangerup, Italiensvej 10, København S.
Telefon: Amager 8255.
Postkonto 27568.

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

Vegetarisk Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 78 27

Sundeste, bedste og økonomiske Ernæringskilde.

Rgl. vegetarisk Kost. Raakost. Frugtlunsch. Morgenservering, Havregrød, Sundhedskaffe og Teanretninger. Frokost, Middag og Aftenservering. **Smørrebrød** og **Frokostpakker.** Husholdningskursus. Litteratursalg.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Møbl. moderne 2 Vær. Lejlighed

med Køkken, privat Udgang til Dyrehaven, til Leje for Sommersæsonen. — **Taarbæk** Strandvej 59, Frugtforretningen.

Skovhuset,

Elmevænget 55, Bagsværd,

har Værelser til Leje med eller uden Kost, med eller uden Møbler. Tlf. Bagsværd 125.

N. A. Vodder.

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 27, København
Telefon 5650

Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge *Carl Ottosen*:

St. Kongensgade 36-38.
Kbh. K. - Telf. 9656

Forlang Prospekt

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk Kuranstalt med medicinsk og kirurgisk Klinik.
Overlæge Carl Ottosen.
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.

BILLIGE VINTERPRISER INDTIL 1. JUNI
Ill. Prospekt paa Forlangende. Telf. Skodsborg 200.

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer

Alt til Raakost - Medlemmer Rabat

Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

VEGETARISK KOST

herunder Raakost -- faas billigst hos Fru M. Klintø, Langøgade 17, Kbh. Str.

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 + postpenge. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.

Expedition: Fanøgade 10¹, København Ø. — Telefon; Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 18³⁰—20³⁰). Postkonto 25656.

Emil Kristensen, København